

食物アレルギーが発症するのではと不安になって、離乳食の開始を遅らせるママ・パパが時々います。問題がないのに特定の食べ物を長期間食べさせないと、栄養不足になる恐れもあります。

## 食物アレルギーとは

食物アレルギーは、食べる・触る・吸い込んだものに、体を守るはずの免疫システムが過剰に反応して、人により、じんましん・腹痛・下痢・嘔吐・せきなどの症状があらわれるものです。乳児期は約10人に1人に食物アレルギーがあります。原因のほとんどがたまご・乳製品・小麦ですが、これらは成長するにつれて食べられるようになります。

## 予防するにはどうしたらいい?

最近の研究から、妊娠中や授乳中の母親がたまごや牛乳などを制限しても、食物アレルギー

の予防にはつながらないことがわかってきました。むしろバランスの取れた食事習慣を心掛けることが大切です。

離乳食開始の目安は5カ月ごろで、遅らせると予防に効果がないどころか逆効果であることが明らかになっていきます。たまたごも摂取を遅らせない方がよく、6カ月ごろから固ゆでした卵黄を試すことを推奨しています。

離乳食を始めるときは、食物アレルギーの心配が少ないおかゆや野菜から試します。たまご・乳製品・小麦は慎重に進めましょう。症状が出ても病院を受診できるよう、体調と機嫌の良い日中に、新鮮な食材を使ってしっかりと加熱したものを、ひとさじから始めて、食後の様子を観察しながら進めます。食中毒などにならないよう衛生管理にも注意しましょう。乳児期に湿疹があると食物アレルギーになりやすいという報告もあり、スキンケアも重要です。

## 栄養不足にしないこと

9カ月ごろには3回食になり、離乳食からほとんどの栄養を摂取するようになります。この時期は鉄不足による貧血になりやすいので、鉄を多く含む食品に食べ慣れているのが理想です。この時点で離乳食が進んでおらず栄養不足だと、散歩などが少なく紫外線量も不足している場合、くる病になることが一部で報告されています。バランスよく食べることが大切です。

幼児期の乳製品不足やアレルギーの場合にはカルシウムが不足しやすいので、カルシウム強化食品なども使用しながら、いろいろな食品からカルシウムを補う必要があります。

むやみに食物アレルギーを恐れず、乳幼児期を通してさまざまな食品に慣らしていきま

※足などに骨の変形が起こること



\* PROFILE \*  
おた かり 子  
太田 百合子

管理栄養士。東京「こどもの城」小児保健クリニックを経て、大学などの非常勤講師、指導者・保護者向け講習会の講師、NHK「すくすく子育て」や育児雑誌などの監修を務める。日本小児保健協会栄養委員会、東京都小児保健協会理事、日本小児連絡協議会栄養委員、日本食育学会代議員。

次回は「読者からの質問にお答えします!」の予定です。お楽しみに!

