

# アレルギーっ子の離乳食の進め方・食の独り立ち　（アレルギーっ子の生活百科第3版より）

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　2019/09/20改定

離乳とは、お母さんが食べたものを素材に、お母さんの体を使って作り上げた赤ちゃん用の食事である「母乳」を飲むことから、自分の歯で大人と同じ食べ物を食べることに変わっていくことをいいます。母乳をやめて、牛乳を飲むように変わることではありません。母乳からヒトが食べるべき食物、ご飯や野菜等を食べるように変わっていくことです。

## 離乳食の目的

１）日本人の体質に合った食習慣の確立をめざします。体格や体重だけを目安にしないようにしましょう。運動の発達や精神発達が大切です。病気になりにくい健康な体や心を作るための食習慣を目指しましょう。

２）日本人の体質に合いやすい（適応しやすい）食品から離乳を開始しましょう。そして、徐々に食品を増やしていきます。体の中で処理しにくい（適応しにくい）食品は、１歳以降、腸の働きがしっかりしてきて、異物を処理する能力が高くなった時点から徐々に開始します。

|  |  |
| --- | --- |
| 月数 | ２　　３　　４　　５　　６　　７　　８　　９　　10　　11　　12 |
|  | 水　　　　→塩・野菜のだし→昆布だし　　　→肉のだし・カツオだし  　野菜　　　　　→海草　　果物  　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　→ 豚肉・汚染が少ない魚  　　　　　　　　　　　　　　　　　醤油・味噌→豆腐→豆・納豆  　　　　　　　米 　　　　　　　→小麦・小麦の麺・雑穀 　→パン |

３）食べて症状が出る、つまりアレルギーを起こしてしまう食品は一時やめておきましょう。

４）離乳をすすめると同時に、お母さんお父さんが基本的な調理手段・食事に対する考え方を勉強するようにしましょう

＊だしの取り方：化学調味料は使わず、野菜やこんぶ、干しシイタケ、

カツオブシからとります。

＊料理素材の名前・使い方を覚え、素材の幅を広げます。

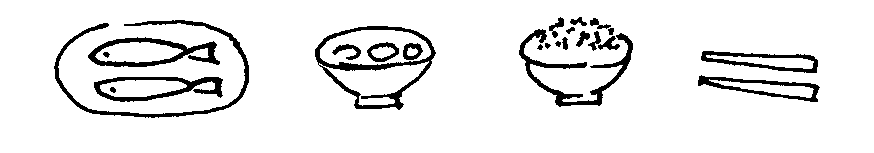
とくに、野菜の名前と料理の方法、肉の扱い方、魚の調理法を覚えましょう。

＊煮物の作り方・蒸し方・焼き方を覚えましょう。

油を使った、炒める・揚げる調理法の多用は避けるようにしましょう。

＊食事の与え方、おやつの与え方を覚えましょう。

ダラダラ食い、甘い物づけにさせない方法を覚えましょう。



## 離乳食のときの注意

●魚は無理して毎日あげる必要はありません。母乳またはアレルギー用ミルクを飲んでいれば極端な栄養不足になることもありません。ご飯と野菜をきちんとあげることが大切です。魚は新鮮で生きのいいものが手に入ったときにあげましょう。ただし、ダイオキシンやＰＣＢ、ＤＤＴ（有機塩素系殺虫剤）などの脂溶性の汚染物質・環境ホルモン、有機水銀などによって魚は汚染されています。また、魚のアレルギーが増えてきているので、食べて症状が出た場合は一時やめておきます。一種類の魚のアレルギーが見つかった場合、他の魚もアレルギーを起こしていることが多いのですべての魚に注意が必要です。魚に蓄積される汚染物質は食物連鎖の中で生体濃縮されます。したがって、食物連鎖のはじまりにいる小さな生き物は比較的汚染が軽くなります。小魚を餌にする大きな魚より、プランクトンなどの微生物を餌にする小魚の方を食べるようにしましょう。貝類は有機スズ汚染がありアレルギーを悪化させます。汚染がひどい海で育った貝は離乳食にはむきません。

ヒトの赤ちゃんは２歳ごろまでに中枢神経系が発達し、この期間は環境中の化学汚染物質の影響を受けやすいと思われます。したがって、２歳以下の子どもには脂溶性の汚染物質や水銀が蓄積した魚類や肉の脂身・レバーなどを食べさせたくありません。アレルギーを起こさないから大丈夫と思い込み、多量に食べさせないように注意しましょう。

●ハチミツにはそのほとんどにボツリヌス菌という細菌がいるといわれています。この細菌は１歳前の乳児が口にするとボツリヌス中毒という死亡率の高い食中毒を起こす場合があります。１歳前の乳児の離乳食にはハチミツは使わないようにします。

* 離乳食は農薬や化学物質の残留がない新鮮な素材を使って作り、作りたての食べ物をあげましょう。ベビーフードやレトルトなど加工された食品は極力さけます。親の手作りのできたてでおいしい離乳食を食べさせて、家庭の味と愛情を赤ちゃんの心の中にしっかりときざみこみましょう。

●牛乳は腸管出血を起こすことがあり、離乳食には使わないようにと厚生省の離乳食の基本が変更されています。牛乳アレルギーの赤ちゃんは、目で見てもわからず検査でわかる程度の血便が持続し、貧血を起こすことがたびたびあります。

●大豆製品を使うときは、はじめに味噌やしょうゆなど充分に発酵した食品を少量ずつ食べさせてみます（発酵させた大豆食品に含まれる変性した大豆蛋白を食べることで、豆腐などの変性していない大豆蛋白にアレルギーを起こさないで食べることが出来るようになります）。味噌・しょうゆが大丈夫ならば、次に豆腐、納豆とすすめていきます。大豆アレルギーが強い場合は、米味噌・米しょうゆを使って米のアレルギーの軽減からはじめます。小麦のアレルギーが強い場合は、大豆味噌（大豆と米）・米しょうゆからはじめます。

## 妊娠可能な時期（脂溶性の環境ホルモン物質の半減期から考えると母親となるべき人は小学校低学年から注意が必要）

●バランスのとれた和食を心掛けます。 穀物（お米を中心に）・豆類・野菜・海草をきちんと、 魚貝・獣肉・油脂は注意して、バランス良く食べましょう。

●環境汚染物質は油脂部分に蓄積濃縮されます。脂の多い魚や魚卵、肉の脂・家畜の肝臓（レバー）、牛乳・チーズ・バターや卵、植物性油脂などには汚染物質が残留しています。これらはなるべく食べないようにしましょう。これらの物質は食べると体内に蓄積され、妊娠初期の胎児に影響を与え、その子の生後の行動やアレルギーその他の病気の出現を左右してしまいます。妊娠とわかった時にはすでに胎児の各臓器は汚染物質の影響を受けています。妊娠可能な女性は妊娠前から食べ物や環境に注意しましょう。もちろん、授乳中や離乳食に使うことも避けます。

●有機リン系殺虫剤の残留が高い輸入小麦はなるべく食べないようにしましょう。

●輸入果物など農薬の残留の多い食品は食べないようにしましょう。現在は国産の果物でもネオニコチノイド系農薬の残留があるので、食べすぎないようにしましょう

●ハム・ソーセージ、インスタント食品、冷凍食品等食品添加物が多量に使われた食品は食べないようにしましょう

●甘いものは摂りすぎないようにしましょう。

●ご飯と新鮮な野菜のたっぷり入った味噌汁や吸い物、漬物を毎日たべましょう。

●周囲の環境にも注意して、農薬や環境汚染化学物質を浴びないようにしましょう。

## 妊娠とわかった時

●卵製品（鳥肉、イクラ・スジコ・タラコなどの魚卵も含めて）はやめるようにしましょう。

●植物性油脂を多量に含む加工食品（インスタント食品、スナック菓子、チョコレート、ピーナッツ、アイスクリームなど）はやめるようにしましょう。

●乳製品はやめるようにしましょう。

●油は質の良いアレルギー用の油（ソルレオーネ社のグレープシード油、オリーブ油など）を少量使うようにしましょう。

●ゴマはアレルギーが多いので、食べ過ぎに注意し、ゴマ油や練りゴマの使用は避けましょう。

## 出産後

●極力、母乳で育てる努力をしましょう。母乳には、母親の感染症に対する抵抗力の蛋白質（免疫グロブリン）が含まれています。この物質は母乳と一緒に飲み込まれ、赤ちゃんのお腹の中では消化されずにそのままで体中に広がり赤ちゃんの病原菌に対する抵抗力として使われます。また、母乳中には病原菌を殺菌する働きを持つラクトフェリンという物質も含まれています。なんといっても、母乳を吸うことでお母さんはお母さんに、赤ちゃんはあなたの赤ちゃんになっていきます。

●もし、母乳が出なくなり、都合でミルクを足さなければいけないときは、アレルギー用のミルクを使うようにしましょう。

普通ミルク－－－－－牛乳＋大豆油＋やし油+乳糖

アレルギー用ミルク－牛乳の消化物＋紅花油やなたね油など

森永ニューＭＡ１（エムエーワン）＝カゼイン消化物（最大分子量1000）＋パーム油・パーム核油・ヒマワリ油・サフラワー油・エゴマ油+デンプン+デキストリン（デンプンを加水分解したとき，麦芽糖やブドウ糖になる途中にできる中間物質）

　森永MA-mi（エムエーミー）＝カゼイン消化物+乳清蛋白消化物（最大分子量2000）+パーム油・パーム核油・ヒマワリ油・サフラワー油・エゴマ油+デキストリン+微量の乳糖

明治ミルフィー＝乳清蛋白消化物+カノーラ油・パーム核油・パーム油・エゴマ油・サフラワー油+デキストリン

母乳が出なく、人工ミルクだけ飲む場合で、牛乳アレルギーを予防したい場合は、エネルギー源として乳糖を配合してある森永のE赤ちゃん（乳清たんぱく質消化物・カゼイン消化物+パーム油・パーム核油・サフラワー油・ヒマワリ油・ゴマ油・製魚油+大豆由来レシチン+デキストリン）を使います。ただし、牛乳蛋白質の加水分解が十分でないため、牛乳に敏感な乳児では治療用として使えません。その場合はニューMA1、またはミルフィーを使います。

大豆乳はそれ自体が大豆やピーナッツアレルギーを起こしやすく薦めていません。

●母親の乳首から母乳を飲むと、噛む力がつきます。哺乳瓶を使うときには、乳首はかむ力をつけられるヌークの乳首を使いましょう。噛む力がつくと、離乳食の時にきちんと噛む食べ方ができるようになります。噛む練習が足りないと、噛まずに飲み込んでしまうようになります。病気のときにお粥が嫌いで食べられず、ご飯にすると噛まずに飲み込んでしまうため消化ができずに病気をひどくさせてしまうことがあります。噛む力、噛む習慣は離乳期につけてほしい大切な力です。後々は、歯並びにも影響します。ミルクを飲ませる時には、しっかりと抱き、母乳同様赤ちゃんとの交流を楽しみながら授乳しましょう。

●ゴム製のおしゃぶりはゴムのアレルギーを起す可能性があり、なるべく使わないようにしましょう。果物の中ではバナナとキウイはアレルギーが多いので離乳食では使わないようにします。バナナやキウイのアレルギーを起こすとゴムにもアレルギーを起こしてしまいます。風船や輪ゴムなどのゴム製品をおもちゃにしたり、赤ちゃんが口にしたりしないようにしましょう。

●ミルクを溶かすお湯には、カルシウムの多い水を使わないようにしましょう。ヒトの赤ちゃんは他の哺乳動物に比べて低カルシウムでゆっくり成長し、その間に母親から様々な知識を与えられて育っていきます。人工ミルクはヒト用にカルシウム濃度を低く調整してあります（牛乳１００ｍｌ中カルシウム１００ｍｇ、ヒトの母乳１００ｍｌ中カルシウム２７ｍｇ）。

●野菜や果物の中には硝酸濃度の高いものがあり、多量に食べると腸内細菌によって硝酸から亜硝酸が作られ、乳児期早期の赤ちゃんにチアノーゼ（顔色が黒くなり、呼吸ができなくなる）を起こす場合がまれにあります。とくに、人工栄養の赤ちゃんは腸内細菌の状態が母乳栄養の赤ちゃんとは違うため、症状が出やすくなっている可能性があります。乳児期早期の野菜・果物の取り過ぎには注意します。本格的な離乳は６ヵ月以降ですから、乳児期早期（とくに生後４ヵ月前）に多量に食べさせたり飲ませたりする必要はありません。市販のベビーフードには多量に硝酸が含まれるものがあるため使用を避けます。また、人工ミルクを作るときは硝酸の少ない（つまり、汚染されていない）水を使うようにします。



●離乳食用お粥簡単調理法…離乳食用のお粥は、お米から炊いておいしいお粥を食べさせたいものです。別な鍋できちんと作ればいいのですが、次のような簡単な方法もあります。ご飯を炊くときに細長い磁器製の器に洗ったお米と分量の水（病気の時の対処法…お粥の作り方参照）を入れ電気釜の中に入れ、ご飯を炊きます。炊き上がるといっしょにお粥もできあがっています。何回か試して練習してみてください。

●使う食器は、合成樹脂製の物は避け、化学物質が溶けでない磁器製・ガラス製、鉄など金属製の物（アルミは避けます）を使うようにしましょう。特に、ポリカーボネート樹脂製の哺乳ビンは熱湯を注ぐとビスフェールＡという環境ホルモン物質が溶け出ることが報告されています。ガラス製の哺乳ビンを使いましょう。



●おしゃぶりや歯がため、手に持って遊ぶおもちゃなどは塩化ビニール（柔軟剤としてフタル酸エステル類やノニルフェノールが使用されている）など合成樹脂製のものは避けましょう。合成樹脂製のものを使うときは、ポリプロピレン・ポリエチレンなど有害な化学物質がでにくいものを使いましょう。木製のもの、安全な塗料が使用されたものを選びましょう。

## ２ヵ月後半スプーンの慣らし

　スプーンで飲ませる練習をします。

　使う素材は沸騰させて冷ました水（ゆざまし）や浄水器を通した水でいいでしょう。

　乳首以外の物が口に入ることに慣れさせるだけですから、飲ませる湯冷ましは少量でかまいません。つまり、スプーンが口に入ればいいのです。極端にいえば、何も乗せずにスプーンだけ使えばよいのです。

　甘い味に慣れさせないため、果汁は使わないようにしましょう。果物のアレルギーが増えていますが、離乳食早期から生の状態で果汁を飲ませていることも原因と思われます。

　口を閉じてゴクンと飲み込めるようになったら、離乳開始の合図です。

人工栄養の場合は必須脂肪酸が欠乏しやすいので、離乳の準備期を5ヵ月と早めにしますが、母乳の場合は、5ヵ月後半から準備し、本格的には6ヵ月から離乳を開始します。

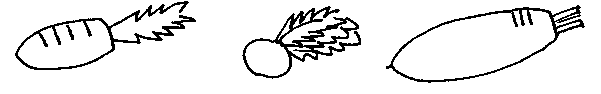
## ５ヵ月 準備期 （首が座り、親の膝の上に座ることができるようになります）

　一品の野菜を薄い塩味で煮て野菜のだしをとり、野菜スープとして飲ませます。

　お米を煮てスープ（おもゆ）を作り飲ませます。それぞれの野菜の味を覚えるだけなので、量は少量です。野菜や果物の中には硝酸濃度の高いものがあるため、この時期に多量に食べさせたり飲ませたりする必要はありません。回数は１日１回です。

　野菜は新鮮で農薬の少ないもの、汚染の少ないもの、アクが少ないものを使います。

　母親や父親は、多くの野菜の種類を覚えるようにしましょう。



使う素材 白米・小松菜・ユキ菜・白菜・キャベツ・大根・カブ・つぼみ菜・京菜・ニンジン・ブロッコリー・カリフラワー・アスパラガスなど

## ６－７ヵ月 ゴックン期・すぐ飲み込めるかたさ （何とか一人でお座りができるようになります）

１日１回です。

お粥とアクが少ない野菜を使います。まずは1品から試し、大丈夫なら野菜の数種類を組み合わせます。

野菜のだし（野菜のうまみです。野菜から出ます。）、うすい塩味で味付けします。

片栗粉でとろみをつけてもかまいません。寒天を使ってみてもかまいません。

母親・父親 煮物の調理を覚えるようにしましょう

使う素材 準備期に加えて、長ネギ・ワケギ・アサツキ・タマネギ・サツマイモ・ジャガイモ・カボチャ

塩は海水などから作った天然の塩（天塩など）を使いましょう。

## ８－９ヵ月 モグモグ期・舌でつぶせるかたさ（一人できちんと座れるようになります）

大豆を食べさせる前に味噌（薄く味付けに使用）を試し、症状なく毎日使うことができるようになったら、豆腐を試します。大豆を発酵させたものがアレルギーを起こしにくくさせます。

小麦を食べさせる前にも大豆と同様に、まず小麦を発酵させた醤油を試し、毎日のように使っても症状なく使えるようになったら小麦そのものを試します。

１日２回

　野菜は種類を広げましょう。

みそ、しょうゆ、酢、砂糖、昆布を調味料に使います。

みそを使ってもアレルギーを起こさないようなら、とうふ、大豆以外の豆（ささげ、そらまめ、うずらまめなど）やもやしを食べさせてみます。

海草をきざんで食べさせてみます（ただし、ヒジキは無機ヒ素の含有が高いので使わない）。

9ヵ月になったら小麦の醤油を試し、大丈夫なら、国産の小麦粉を使って、うどんを食べさせてみます。

季節の国産果物を少量あげましょう。味わう程度に与え、あげすぎに注意しましょう。果汁であげると飲みすぎるのでなるべく形のあるままで与えます。

アレルギーが強い場合は果物を煮てジャムにして、またはそれに湯冷ましを加えて薄めて与えると、アレルギーを起こしにくくなります。

母親・父親 　昆布だしの取り方・調味料の使い方、海草の調理、煮豆の調理を覚えます。蒸す料理を覚えます。

使う素材 ゴックン期に加えて、ささげ・きぬさや・そら豆・花豆・うずら豆・とら豆・トウフ・もやし、ワカメ・フノリ・国産小麦粉・片栗粉

ラッキョウ・ニラ・セリ・シソ・セロリ・ミツバ・モロヘイヤなど

みそ・しょうゆ・酢

リンゴ・ブドウ・ナシ・カキ・ミカン・スイカ・イチゴなど季節の果物

## １０カ月－１歳 カミカミ期・歯ぐきでつぶせるかたさ（はいはいしてどこにでも行けるようになります。）

１日３回

　 豚肉の赤身（汚染が少ない餌で育てられた豚肉を使い、脂身は避ける）を食べさせてみます。

納豆・大豆を食べさせてみます。

ソルレオーネ社のグレープシード油、オリーブ油などのアレルギー用の油を使ってみます。

アクの強い野菜を食べさせてみます（トマト、ほうれんそう、なすなど）。

ビタミンDを補充するため、干しシイタケをダシに使います。きのこ類を食べさせてみます。

国産の小麦粉で、蒸しパンやフライパンで焼いてパンケーキなどを与えてみます。パンをあげる場合は小麦やイーストのアレルギーに注意して、卵や牛乳、バターなどが使われていない物を選んで与えます。できれば手作りします。

母親・父親 肉の扱い方を覚えます。炒め物、肉料理などを覚えましょう。

使う素材 モグモグ期に加えて、

トマト・ホウレンソウ・モヤシ・レンコン・ナス・ニンニク・ゴマ

ゴボウ・メカブ・ノリ・切り干し大根・カンピョウなど

豚肉赤身・納豆・大豆

グレープシード油・ナタネ油・オリーブ油・シソ油

みりん・砂糖・トマトケチャップ・トマトピューレ

シイタケ・キクラゲ・シメジ・ナメコ・エノキなど

リンゴ・ブドウ・ナシ・カキ・ミカン・スイカ・イチゴなど季節の果物

アワ・ヒエ・キビ・セモリナ（スパゲッティの原料の小麦粉）なども料理に入れてもかまいません。

1歳以降、アレルギーがなければ魚（最初は釜揚げしらすや小さなカレイなど汚染が少ないもの）、貝類（最初はホタテをゆでたもの）、甲殻類（最初は新鮮なお刺身用のエビをゆでたものがお薦め）を加えます。ただし、これらの食品は化学物質汚染があるものもあるため、アレルギーがひどい場合は、摂取を遅くします。

魚を与える時は、まず、魚を発酵させた鰹節（醸造を3-4回繰り返した本枯節が良い）を使います。これで大丈夫なら、小魚を与えてみます。

新鮮で汚染がすくない魚、シラスなどの小魚を試してみます。

魚の選び方・おろし方を覚えます。

使う素材：シラス・カワハギ・カレイ・トビウオ・コウナゴ・イトヨリダイ・タラ・イカ・エビなど

アオヤギ・ミル貝・ホッキ貝・アワビ・サザエ・ツブ貝・アカ貝・アサリ・シジミ・ハマグリ・ホタテなど

薄い緑茶やほうじ茶、紅茶、アスパラリネアなどのお茶を飲ませてみます。

（お茶は興奮作用があるので日中に与え、夜は避けましょう。農薬を避けるため、有機栽培のお茶を使いましょう。加熱したほうじ茶がお薦めです。）

ここまでで、和食としての食事の基礎ができあがります。

●断乳。１歳～１歳6か月ぐらいのとき、食事は一日３日きちんとご飯と野菜類を食べ、お母さんから離れてもひとりで遊べるようになったら、断乳を考えます。母乳をやめる前１～２週間前から、「もうおっぱいはやめようね」と何回も話しておいてください。そして体調のいいときを見計らって、ある時からきっぱりと母乳をやめます。回数を減らして徐々にやめるやり方は、ほぼ確実に失敗します。おっぱいに人の顔を描いたり、「へのへのもへじ」を描いたりしてもいいでしょう。今までとは違うことをはっきりと赤ちゃんに伝わるようにします。どんな泣いてもぐずっても母乳はもうあげません。お腹が空いたらご飯を食べるようにします。母乳をやめたからと、牛乳やミルクをあげたりはしません。母乳の代わりはヒトが食べるべき食物です。断乳は赤ちゃんが母親から独立して離れる第１歩です。同時に母親が自覚した母親として子どもから離れるときでもあります。母乳をやめるという行為を通して母親と子どもの関係がより高い親子の状態になります。がんばって、断乳しましょう。

●１歳以降はスープや味噌汁の汁は食べるのですが、野菜そのものを一時的に食べなくなる時期があります。舌ざわりが悪いとたべないようです。周囲の大人や兄弟がおいしそうに食べるところを見て徐々に食べるようになるので、毎日食卓に出して下さい。とろみをつけたり、汁物に入れたりすることで食べることがあるので、いろいろと工夫してみましょう。

アレルギーを起こしやすい物は、多くても週２回程に止めるようにしましょう。

偏らずバランスよく、いろいろな物が食べられるようにしましょう。