

Q. 妊娠中からアレルギーの原因になりそうな食べ物を食べないようにすれば、発症を予防できるかしら？



A.

妊娠中や授乳中のお母さんに、予防のための食物除去を勧めることは通常ありません。

妊娠中及び授乳中は必要な栄養が増えます。お母さん自身に食物アレルギーがあって除去食が必要な場合以外は、様々な食品を食べてしっかり栄養を摂ることをおすすめします。



<参考資料>

『ぜん息予防のためのよくわかる

食物アレルギー対応ガイドブック2014』

発行元：独立行政法人 環境再生保全機構

アレルギーに関する困りごとやお悩みをご相談ください。保健師や管理栄養士がお話を伺います。



【問合せ先】

調布市子ども生活部

子ども家庭センター母子保健係

電話 042-441-6081

知っておきたい アレルギーQ&A ～離乳食と食物アレルギー編～

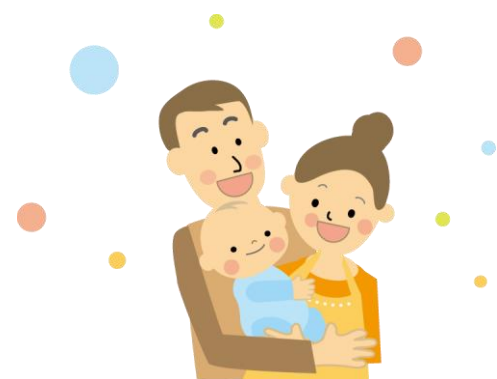
発行日 平成28年3月
平成28年4月
令和 7年4月
監修 東京都立小児総合医療センター
調布市医師会
発行 調布市子ども生活部
子ども家庭センター母子保健係
〒182-0026
東京都調布市小島町2-33-1
文化会館たづくり西館 4階

登録番号（刊行物番号） 2025-34

知っておきたい

アレルギー Q&A

～ 離乳食と食物アレルギー編 ～



保護者のみなさまへ

妊娠中や、これから離乳食が始まるお子さんをお持ちの保護者のみなさまにとって、食物アレルギーという病気は心配事のひとつでしょう。

このリーフレットでは、食物アレルギーが疑われる際の受診方法や食事についてQ&A方式でまとめています。

お子さんの健やかな育ちのため、ご参照ください。

調布市



Q. そろそろ離乳食を始める月齢になるけど、食物アレルギーが心配…開始時期を遅くしたらなにもなくなるの？

A.

離乳食の開始を遅くすれば食物アレルギーになりにくくなるというデータはありません。通常のスケジュールどおり、生後5～6か月頃に開始し、その後も順次食品の種類や離乳食の回数を増やしていきます。

最初に与える米や野菜は、食物アレルギーの心配が少ない食品です。新しく食べる食品は、ひとさじずつから開始して、**赤ちゃんの様子を見ながら**量を増やしていきましょう。

また、離乳食を始める前に、食物アレルギーを予測する目的で血液検査をする必要はありません。



Q. 湿疹の出方で、原因の食べ物がわかるの？

A.

湿疹の出た部位などだけで原因となる食品を特定するのは難しいでしょう。

赤ちゃんの湿疹の原因は様々で、それが食物アレルギーとは限りません。

離乳食を始める頃は、皮膚が乾燥して湿疹が出やすい時期でもあります。

食物アレルギーが関与している湿疹かどうかは、食事内容など日々の生活状況や、検査の結果から、医師の診断に基づいて総合的に診断します。

まずは正しいスキンケアを行って湿疹の治療をしたあとに、症状の原因が何かを考えていきます。



Q. もしかしら食物アレルギー？
こんな時、どうやって受診したらスムーズかな？

A.

まず、その食品を食べたとき毎回同じような症状が出ていますか？

食べても症状が出ないことがあれば、食物アレルギーではないかもしれません。

もし、受診される場合は、“何をどれだけ食べたか”“食べてから発症までの時間”
“どんな症状がどのくらいの時間続いたか”を記録しておくといいでしょう。

また、受診時には症状が消えていることもあるので、皮膚症状が出たら写真に収めておくことも有効です。



Q. 鶏卵のアレルギーだと鶏肉も食べない方が良いのかしら？

A.

鶏卵と鶏肉は、たんぱく質の種類が異なります。鶏卵アレルギーを理由に、鶏肉を除去する必要はありません。同じ“卵”と名のつく魚卵も同様です。

特に成長期のお子さんは、除去が必要な食品・量の範囲を考慮し、栄養に偏りが出ないようにしたいですね。

