

食物アレルギーへの対応



食物アレルギーは、ある特定の食べ物をとったあとに、アレルギー反応があらわれる疾患です。

食物アレルギーの症状

皮膚の赤み、じんましん、下痢、嘔吐、腹痛、咳、呼吸症状、ショック症状（アナフィラキシーショック）など

※心配があれば、かかりつけ医に相談しましょう。

乳幼児期の主な原因食物



鶏卵

牛乳

小麦

離乳食を進める時のポイント

- 新しい食品を与えるときは、1日1種類、ごく少量ずつ食べさせます。体調に変化がなければ徐々に量を増やしていきます。与える時間は、平日の午前中、医療機関があいている時間がおすすです。
- 医師の指示のもと慎重に与える食品がある場合は、不足する栄養素を別の食品で補えるようにしましょう。
(例) 鶏卵⇒大豆製品、鶏肉、魚など 牛乳⇒豆乳、しらすなど 小麦（パン、うどん）⇒お粥、米粉

Q食物アレルギーにならないために、離乳食を開始するのを遅らせた方がよいでしょうか？

離乳食の開始を遅らせることで食物アレルギーの発症が予防できるという十分な証拠はありません。しかし、湿疹がある子どもでは食物アレルギーの発症リスクが高いことが知られています。自己判断で離乳食を遅らせず、早めに医療機関を受診し、皮膚症状の改善を行い、離乳食の開始について相談しましょう。

Q食物アレルギーの原因といわれる食材は避けた方がよいでしょうか？

親の自己判断で特定の食べ物を除去することは、栄養不足の原因になり、赤ちゃんの発育に影響を与えることもあります。また、いろいろな食材を食べることで味覚も育ちます。食物アレルギーかなと思ったら、きちんと医師の診察を受け、指示のもと対応しましょう。

赤ちゃんや子どもたちのための家庭備蓄のすすめ



災害時には普段と違う環境で、赤ちゃんや子どもたちも落ち着かないことが想定されます。災害が起こったときでも、できるだけ普段に近い食事をとれるように準備をしておくことで、家族への影響を最小限にすることができます。

備えておきたいもののポイント

必須なもの

水、カセットコンロ
主食（米、乾麺、小麦粉、など）
主食（缶詰、レトルト食品、乾物）



あると便利なもの

食品用ポリ袋（耐熱温度 130℃以上のもの）
ラップ、アルミホイル、クッキングシート、
キッチンペーパー、キッチンばさみ、
除菌スプレー（ペーパー）、紙皿、紙コップ、
割り箸、使い捨てスプーン、鍋・やかん

乳幼児がいる家庭

粉ミルク（液体ミルク）、哺乳びん、紙コップ、
使い捨てスプーン、多めの飲料水、レトルトなどの離乳食、
好物の食品・飲み物、紙おむつ、おしり拭き

食物アレルギーの方（原因食物が含まれていない食品）

アレルギー対応の粉ミルク、アレルギー対応のベビーフード、
レトルトなどのおかゆやご飯、缶詰・レトルト食品・
フリーズドライ食品、好物の食品・飲み物



アレルギー対応食品は災害時に手に入りにくくなります。

少なくとも2週間分を備蓄することが推奨されています。

行政は災害に備えて食料備蓄を進めているところではありますが、災害時は赤ちゃんや子どもの食事は手に入りにくくなります。災害時に赤ちゃんやお子さんが食事で困らないように、各家庭でも普段から備えをしていただきますようご協力をお願いいたします。