

# ！離乳期に気をつけたい食品！

赤ちゃんは腸内環境や抵抗力が大人に比べて未発達なため、成長するまでに注意が必要な食品があります。

## 卵



卵白はアレルギー症状を起こすこともあります。5、6か月以降、最初は固ゆでした卵黄からはじめ、様子を見ながら全卵へと進めていきます。しっかり加熱してから与えましょう。

## 牛乳



牛乳の飲用は1歳以降としています。離乳食の材料としては1歳未満でも使用可能です。加熱して使いましょう。

## はちみつ



乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは与えないようにしましょう。

## ～食物アレルギーについて～

食物アレルギーを起こす食品として乳児期に多いものは、**鶏卵、牛乳、小麦**です。その他に、**そば、落花生、えび、かに**などがあります。



食物アレルギーを心配して、特定の食品の摂取時期を遅らせても食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はありません。月齢に合わせて食べられる食品を増やしていきましょう！

