

わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



◇◇◇赤ちゃんの食物アレルギー予防について◇◇◇

食物アレルギーは、特定の食べ物を食べると免疫が過剰に反応して、蕁麻疹、嘔吐、咳などさまざまな症状を起こす病気です。

そして、この十数年で、食物アレルギーの考え方は大きく変わりました。昔は妊娠中や授乳中の予防的な食物除去、乳幼児に対する予防的な食物制限が推奨されていましたが、さまざまな研究からこれらは否定されています。

赤ちゃんの食物アレルギー予防について、様々な相談が寄せられておますので、Q&A方式で、今の対策をご紹介します。

Q1:卵など食物アレルギーになりやすいものは、妊娠中・授乳中は避けた方がいいのでしょうか？

A1:妊娠中や授乳中に母親が特定の食物を避けることはせずに、
バランスの良い食事をこころがけてください。



Q2:妊娠中の食事で、アレルギーの予防に良いものはありますか？

A2:子どものアレルギーを減らすために強く勧めることができる食事はありません。

特定の食物をとりすぎたり、避けたりすることなくバランスの良い食事をこころがけましょう。

Q3: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る方がよいのでしょうか？

A3:食物アレルギーの発症予防を目的として離乳食の開始を遅らせることは推奨されていません。

また、卵・牛乳など食物アレルギーの多い食べ物でも、離乳食の開始を遅らせることは、アレルギーの予防にはなりません。心配な方は、小児科医の指導を受けながら少しずつ食べ始めましょう。

(小児のアレルギー疾患保健指導の手引き 2023年改訂版 参照)



母子保健課及び市内3か所の「子育て世代包括支援センター」
では、育児に関する相談を受け付けております。
どうぞご利用ください。



子育て世代包括支援センター地図

