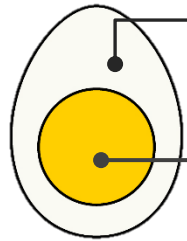


卵の栄養

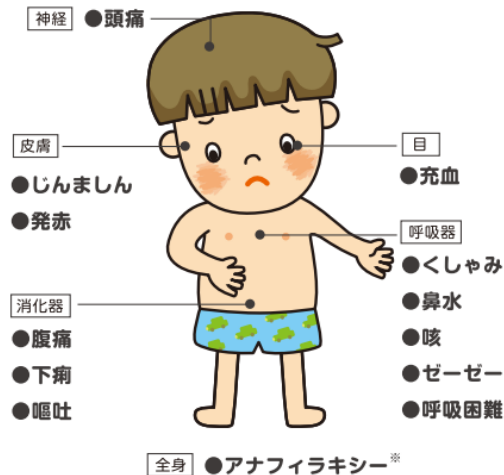


卵白：タンパク質源
です。魚、肉で代用
することができます。

卵黄：鉄分、ビタミ
ンDの摂取源です。

鉄を 多く含む食材	ひじき、小松菜、納豆 牛肉赤身、ほうれん草
ビタミンDを 多く含む食材	魚、きのこ類

アレルギーの症状



参考) 子どものぜん息&アレルギーシリーズ9
食物アレルギーって?/環境再生保全機構

おうちで食べた様子を記録しておきましょう

日付	食べたもの	量	気になったこと
○/12	固ゆで卵白	1g	なし

【摂取時の注意点】

- ・食べる日は、体調に留意し、調子がいいときにしましょう。
- ・食べてすぐの運動や入浴は、症状がでやすくなるため控えましょう。食べた後は静かに過ごしましょう。

©2022, Fukuoka Children's Hospital.
無断転載はご遠慮ください。

たまご

・実際に摂取する食品、食べすすめ方は、
医師の指導の下でおこなってください。

・症状があった場合は、食べ進めずに、
医師に相談しましょう。

2022年8月作成

何回か食べて良ければ、増やしていきましょう

固ゆで卵黄

こさじ 1/2 量から徐々に増やしていきましょう。

(例)

固ゆで卵白 1g

量は必ずはかりではかりましょう。

固ゆで卵白 5g

固ゆで卵白 10g (1/4 個分程度)

固ゆで卵白 20g (1/2 個分程度)

固ゆで卵白 1 個分

固ゆで卵の作り方



- ①鍋に入れた卵がかくれるくらいの水を入れ、火にかけます。
- ②沸騰してきたら火を弱火にし、20 分加熱します。
- ③できあがったら流水で冷やして、黄身と白身を分けます。



沸騰してから 20 分加熱

大切

ゆで卵が苦手なとき…

炒りたまご

- ①卵 1 個分を割卵し、白身と黄身が均一になるようにしっかり攪拌します。
- ②熱したフライパンに流し入れ、弱火でパラパラになるように十分に加熱をします。

泡立て器を使って炒めるとパラパラに仕上がります。

固ゆで卵白 20g 分の場合、出来上がった炒り卵の 1/2 量を計りとります。

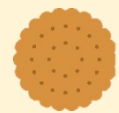
薄焼き卵

- ①卵 1 個分を割卵し、白身と黄身が均一になるようにしっかり攪拌します。
- ②熱したフライパンにできるだけ薄く流し入れ、両面しっかり焼きつけます。

固ゆで卵白 20g 分の場合、出来上がった薄焼き卵の 1/2 量を計りとります。

▶ 卵が含まれる加工品の一例

・少量 (~5g 程度)



クッキー



スティックパン

・中等量 (~20g 程度)



ハム



ベーコン



カステラ



蒸しパン



メロンパン

商品ごとに卵の含有量が異なるため、食べられるかどうかは主治医に確認しましょう。
小麦製品に使われている卵は、その他のものと比べて抗原性が低減します。(小麦による不溶性)

▶十分に加熱した卵料理の一例



卵焼き



オムレツ



目玉焼き

▶加熱が弱い卵料理または食品の一例



マヨネーズ



プリン



茶碗蒸し



卵スープ



カルボナーラ