

## たまご料理 ステップアップ!

鶏卵は加熱によりアレルギー性が変化します。  
加熱温度、時間、調理方法を理解し、ステップアップしていきましょう。

### □ 固ゆで卵

1. 鍋に卵を入れ、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、殻をおき、白身と黄身を分けます。

### □ しっかり加熱のたまご料理

固ゆで全卵(卵黄・卵白)を食べられるようになったら、次はその他のたまご料理にチャレンジ!  
いり卵や薄焼き卵など、熱が均一に伝わりやすい加熱方法からすすめましょう。



いりたまご



オムレツ

(中心までしっかり火を通す)

#### ポイント

たまごは火が通りすぎると固い仕上がりになってしまいます。  
離乳食期はやわらかい仕上がりにしてあげたいですが、火の通りが甘いとアレルギー症状が出やすいのです。  
固さやパサつきが気になる場合は『しっかり加熱のたまご料理』にあんをかけたり(あんかけ)、しっとり+なめらかさ(とろみ)を加えた料理にすると良いでしょう。

### □ 弱加熱料理・食品

加熱した卵を食べられるようになったら、徐々に加熱の弱い卵料理(蒸・スープ料理等)・低加熱食品を試みましょう



茶碗蒸し



たまごスープ



プリン



マヨネーズ

## MEMO

# 食物アレルギーに配慮した 離乳食期 食品のすすめかた



食物アレルギーを心配して『念のため』『心配だから』という理由で、離乳の開始や特定の食品の摂取を遅らせることがないようにしましょう。

離乳食をすすめるにあたり、食物アレルギーが疑われる症状がみられたら、自己判断で対応せず、医師の診断に基づいて離乳食をすすめましょう。

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、食べすすめずに医師に相談しましょう。

## 食品のすすめかた

### ステップ1

初期  
(生後5~6ヶ月頃)

- 米 (かゆ)
- 野菜 (にんじん、かぼちゃの野菜、いも類)
- 果物
- 大豆 (豆腐)
- 魚 (白身魚)
- 卵 (固ゆで卵黄)

### ステップ2

中期  
(生後7~8ヶ月頃)

- 卵 (固ゆで卵白(全卵))
- 乳 (調味料として粉ミルク使用・ヨーグルト)
- 肉 (脂肪の少ない肉:鶏肉)
- 魚 (白身魚の種類を増やす)
- 大豆 (豆腐以外の大豆製品:納豆、高野豆腐など)
- 小麦 (うどん→パン・麩・小麦(ルウなど))
- 野菜 (緑黄食野菜など種類を増やす)

### ステップ3

後期  
(生後9~11ヶ月頃)

- 乳 (牛乳は料理に使用、塩分・脂肪の少ないチーズ)
- 肉 (脂肪の少ない肉:豚赤身・牛赤身など)
- 魚 (白身魚、赤身魚、青魚など魚の種類を増やす)

#### 離乳食期に避ける必要のないもの

- 種実類 (ごま、落花生、ナッツ類)
- 甲殻類 (えび、かに)
- そば

これまで摂取した食品に☑ を記入してみましょう。  
未摂取の食品はこれから食べすすめていきましょう!  
摂取できた食品は一度だけでなく、少量でも摂取を継続しましょう。



米、野菜に慣れてきたら、豆腐・魚・卵黄へ!  
卵は20分固ゆで卵の“黄身”から始めます。  
卵黄、豆腐、白身魚は、これまで食べ慣れたおかゆや野菜メニューに加えると良いでしょう。



卵白も20分固ゆで卵からはじめましょう。  
固ゆで卵の次は、加熱・調理法の異なるたまご料理へとすすめます。  
裏面の『たまご料理ステップアップ』を参考にすすめてみましょう。



粉ミルクを使ったミルク煮などから始め、ヨーグルトも試してみましょう。  
牛乳は料理に使用してみましょう。



脂質の少ない鶏ささみから始め、徐々に脂身の少ない部分(皮を除いたムネ・モモ身)、後期以降は豚肉の赤身、牛肉の赤身を試しましょう。



白身魚の種類を広げ、後期以降はマグロなどの赤身魚、サバなどの青魚へとすすめましょう。



豆腐以外に納豆、高野豆腐などの大豆製品へとすすめましょう。



うどんから始め、その他の小麦製品と広げます。  
小麦加工品は卵・乳のすすみ具合によって利用してみましょう。



落花生、ナッツ類はペースト状や細かく砕いた状態で与えましょう。



## はじめての食品チャレンジ

新鮮な食品を使いましょう



十分に加熱しましょう



体調の良いときに



量は“離乳食スプーンひとさじ\*程度”  
から \*ひとさじの目安:計量スプーン小さじ1/4杯程度



何回か食べて良ければ  
食べる量を増やしてみましょう!



月齢に応じた量を目指して  
増やしていきましょう!



## 上手に活用! ベビーフード

ベビーフードは手軽で便利ですが、ベビーフードだけでは栄養素等のバランスが取りにくく、また、食形態、固さ、食材の種類、味の経験も広がりにくいのです。左表を参考に月齢に応じた食材をプラスし、食の経験を広げましょう!

### ポイント

食べ慣れている

はじめての食品

おかず

+

1種類

ベビーフード