

食育から見る食物アレルギー

食を通じた保護者への支援 食育から見る食物アレルギー

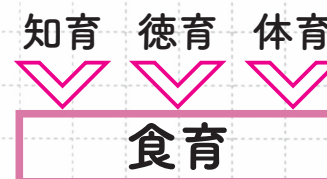
食べる力=生きる力、食育

「食育」は、明治時代の医師・薬剤師でもあり、食養医学の祖と言われた、石塚左玄^{いしづか さげん}の著書で使われたのがはじまりとされています。日本は世界でも有数の長寿国です。その長寿の一助となっているのは、バランスの良い食事だと考えられます。一方で、生活習慣病や食品ロス等、食生活をめぐるさまざまな問題が頻出しているのも事実です。こうした食生活をめぐる問題を踏まえ、国民がどのような食生活を送れば良いかをより詳しく示すために、2000(平成12)年3月に「食育」の土台となる**食生活指針**が策定されました。

食生活指針策定後、2005(平成17)年に、国民の食生活の方向性を示す食生活指針を起点とした**食育基本法**が制定されます。その中で「食育」とは

生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる

(食育基本法より抜粋)



と明記されています。

保育所保育指針の改定ポイントは「健康及び安全」

保育所保育指針平成29年3月(厚生労働省)は、保育所保育の基本となる考え方や保育のねらい及び内容等保育の実施に関わる事項と、これに関連する運営に関する事項について定めたものです。

2017(平成29)年の改定では3つの視点、3つの柱、10の姿が追記された他、離乳食が始まる、0～2歳児を中心とした保育所利用児童数の増加に伴い、乳児・3歳未満児保育の記載の充実や「健康及び安全」の記載が見直されています。

「保育所保育指針」

第3章「健康及び安全」

2 食育の推進

(2) 食育の環境の整備等

- ア 子どもが自らの感覚や体験を通して、自然の恵みとしての食料や食の循環・環境への意識、調理する人への感謝の気持ちが育つように、子どもと調理員等との関わりや、調理室等食に関わる保育環境に配慮すること。
- イ 保護者や地域の多様な関係者との連携及び協働の下で、食に関する取組が進められること。また、市町村の支援の下に、地域の関係機関等との日常的な連携を図り、必要な協力が得られるよう努めること。
- ウ **体調不良、食物アレルギー、障害のある子ども等、一人一人の子どもの心身の状態等に応じ、嘱託医、かかりつけ医等の指示や協力の下に適切に対応すること。栄養士が配置されている場合は、専門性を生かした対応を図ること。**

ポイント

1

食の視点では

「医師の診断に基づいた 必要最小限の原因食物の除去」

が原則

食物アレルギーの治療・管理の原則は「医師の診断に基づいた(正しい診断に基づいた)必要最小限の原因食物の除去」です。
(食物アレルギー診療の手引き2020、食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2017)

必要最小限の除去とは

- ① 食べると症状が誘発される食物(原因食物<アレルギーの原因となる食物>)だけを除去する。
過剰な除去を避ける。「念のため」「心配だから」という理由だけで除去をしない。
- ② 原因食物でも、症状が誘発されない“食べられる範囲”までは食べることが出来る。
食物経口負荷試験で症状が誘発された食物であっても、症状を誘発しない範囲の量の摂取や、加熱・調理により症状無く食べられるものは、除去せずに摂取する。

食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2017より

「除去」は必ず医師の指導のもとで

医師の診断ではなく、保護者の判断で食べ物を除去することは推奨されていません。血液検査や皮膚テストの結果のみで、すでに除去している場合には、必要に応じて食物経口負荷試験を行い、実際に食品を食べてみて、症状の有無そして、程度等を確認します。

原因食物を口にしても症状が出ず、「食べることができる原因食物の量」を「食べられる範囲」と言います。「食べられる範囲」は個人差が大きいので、医師が食物経口負荷試験によって個々人の「食べられる範囲」を判断し、家庭でも原因食物を食べよう、医師が指示をします。医師が決定した「食べられる範囲」であっても、子どもの体調や運動後等でアレルギー症状が起きやすくなっている可能性もあるので注意が必要です。また、「食べられる範囲」を超えた量を、保護者の判断により自宅等で試すことは非常に危険です。



「正しい診断」って?

食物アレルギーの検査はいくつかありますが、一般的にはP42の食物アレルギー診断のフローチャート(即時型症状)のように検査を進めていきます。

食物アレルギーの確定診断

- ① 特定の食物摂取によりアレルギー症状が誘発されること。(問診または食物経口負荷試験)
- ② その食物に感作されていること。(特異的IgE抗体・皮膚試験等が陽性)
①及び②が確認できれば、確定診断とする。どちらか一方だけでは、食物アレルギーの診断には足りない。

食物アレルギーの食事栄養指導の手引き2017より

食物アレルギーの確定診断には①及び②両方についての確認が必要です。

食物アレルギーの食事栄養指導の手引き2017では、①及び②両方についての確認で食物アレルギーが確定診断され、どちらか一方だけでは食物アレルギーという診断ではない、とされています。

血液検査(一般的にはIgE抗体検査等)や皮膚テスト(皮膚プリックテスト)はアレルギー反応の出やすさを診る検査です。陽性でも、実際に原因食物を食べて問題ない(症状が出ない)場合もあります。食物アレルギーの診断は食物経口負荷試験の結果に基づいた診断が必要です。

ポイント

2

食の視点では 誤食に注意

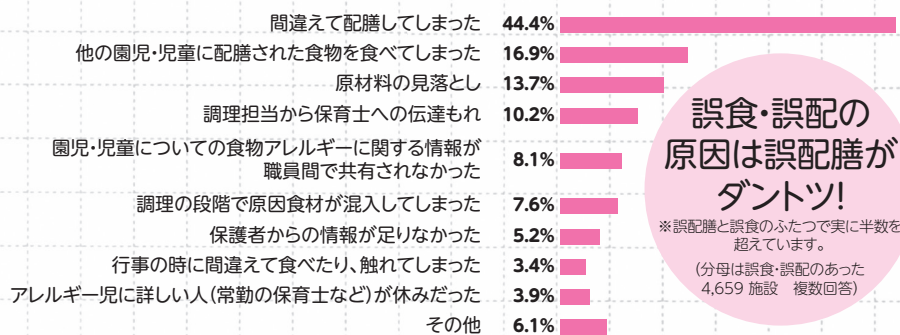
アレルギー疾患を有する子どもが誤って食物アレルギーの原因食品を食べてしまうことを「誤食」といいます。保育所における誤食の原因の多くは「誤配膳」等のヒューマンエラーです。

また、加工食品のアレルギー表示の見落としや理解不足が誤食を招くこともあります。加工食品のアレルギー表示は食品表示法で定められています。見落としのないよう、アレルギー表示の見方をよく理解することが大切です。詳しくは➡ P.49

保育所等におけるアレルギー疾患を有する子どもへの対応は、「安全の確保」を最優先するため、給食では「完全除去」が原則とします。また、配膳ミスを防ぐ仕組みづくりが大切です。詳しくは➡ P.24

保育所等で

保育所での食物アレルギー対応は医師の診断をもとに行うことが大前提です。保育所給食で提供する食品に対して、食物アレルギーがある子どもについては、医療機関を受診して、「生活管理指導表」を園に提出していただきます。事前(おおよそ1カ月前)に、保護者と園で使用する食品を確認して、対象食品を除去した安全な給食提供に努めます。



(厚生労働省平成27年度子ども・子育て支援推進調査研究事業補助型調査研究「保育所入所児童のアレルギー疾患罹患状況と保育所におけるアレルギー対策に関する実態調査調査報告書：平成28年3月東京慈恵会医科大学」から) 一部改変

保育所での誤食を防ぐために

1

献立作成から注意

調理の作業工程等を踏まえ、除去食作成も一般食からの展開によって可能となるような献立が望ましい。また、日常的に食べない食材は献立に組み込まないようにする。

2

保育所で「はじめての食品」は避ける

保育所で出される分量と同量を、家庭において少なくとも2回以上、食べてみて問題のなかった食材のみを提供するようにする。

3

「完全除去」か「解除」か、を原則に

部分除去は、調理や配膳が煩雑になり広い作業スペースが必要となる。また子どもの体調によって症状が出る場合があるため採用しない。安全を最優先し、完全除去か解除を原則とする。

4

原材料表示の確認

普段から使用している加工食品であっても、リニューアルなどで原材料の変更がある場合があります。「いつもと同じ製品だから大丈夫」と思うことなく、毎回きちんと確認を行う必要があります。

原材料表示について → P.51

5

コンタミネーション(意図しない混入)のない調理と搬送

- ① 調理室内での指差し、声出しによる二重の確認
- ② 対象園児と除去食品の見える化
- ③ 専用トレーの使用

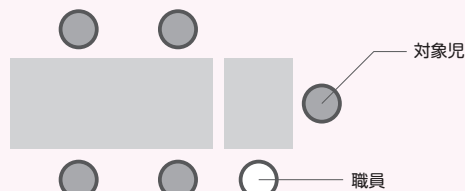
～専用トレーを使用することの大切な意味～

単品で扱うより、アレルギー疾患への対応を要する子どもごとに“1人分”としてトレーで管理することで誤配誤食等の間違いが減ります。また、盛り付け後のトレーは目立つ色付きラップで覆うと、アレルギー対応のトレーであることが誰の目からもわかり、子どもが直接食品に触れることを防げます。ラップには、注意事項を油性ペンで書くことで二重の防止策にもなります。トレーごとやアレルギーごとに色を分けるより、ひとつの色や柄がついているトレーや食器で統一し、色がついていたり柄が付いているトレーや食器はアレルギー対応が必要な子どものトレーであると誰もが認識できるようにすることが大切です。

6

職員による、誤食防止の体制づくり

- ① 対象園児と除去食品の見える化
- ② 配膳時の声出し確認をルーティン化
- ③ 対象園児が他園児の食べ物に手が届かないよう、座席や職員の配置に留意する。



7

休日保育・イベントの日は要注意!

職員が少なくなる休日保育や、イベントの日、異動のある年度末年度始めは特に念入りにチェックを行う。

8

保護者との連携

献立表等を用いて、保護者と除去の内容を確認する。

9

除去の解除は手順をふんで

食物経口負荷試験の結果により医師から完全解除の診断がされたのち、複数回は自宅において、保育所で提供される同量を摂取し、安全を確認する手順を踏んでもらう。安全が確認できた後は、職員の配置や行事等を鑑みて、可能な限り余裕のある日から、子どもの体調の良い時から保育所での解除を開始する。

アレルギー表示って？

加工食品には、原材料として含まれているアレルゲンを表示すること（アレルギー表示）が食品表示法により定められています。

チェック！！



加工食品を選ぶ時は必ず原材料表示をチェックする



加工食品は、見た目だけでは原因食品が含まれているかどうか判断しにくく、思わぬ誤食につながる場合があります。加工食品を購入する時は必ず表示を確認しましょう。



アレルギー表示はどんな食品が対象？

食物アレルギーの頻度が高い、重い症状が出やすいとされている**特定原材料7品目**は、アレルギー表示が義務化されており、使用している場合には必ず表示されます。

一方、**特定原材料に準ずるもの21品目**は表示が推奨されていますが、表示義務はないので、注意が必要です。

また、季節限定商品やリニューアルによって原材料が変更になることもあります。そのためアレルギー表示は購入するたびに確認することが大切です。また、同じ原材料でも異なる表記をすることがあります（代替表記・拡大表記）。詳しくはP61～の各食品の説明を参照してください。

※アレルギー表示は消費者庁のホームページで最新の情報をチェックしましょう。特定原材料等の分類・取り扱いが変更となることが分かっています。

表示義務
あり

特定原材料 7品目

卵、乳、小麦、そば、
落花生、えび、かに

企業は表示しなければならない。

表示が
推奨されて
いる

特定原材料に 準ずるもの21品目

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、
キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、ゼラチン、
大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご
企業は表示しても、しなくても良い。利用時はメーカーに問い合わせを。

2022年6月、消費者庁は「くるみ」の表示を「推奨」から「義務」へ変更する方針を明らかにしました。制度見直しの手続きを2022年度中に開始するとしています。

分りにくい表示に注意！

紛らわしい名称で除去が必要か判断しにくい表示があります。
右表に例を挙げています。

詳しくは➡ **P.61**～

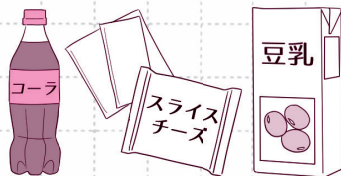


分りにくい原材料名

乳化剤 乳酸カルシウム 乳酸ナトリウム 乳酸菌	乳ではありません
麦芽糖 酵母	小麦ではありません

外食、テイクアウトのお弁当や加工品のアレルギー表示

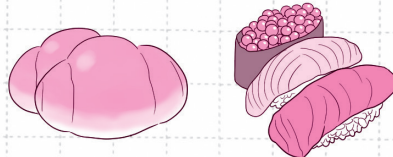
容器包装された食品



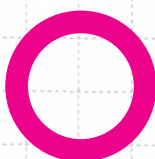
缶、びん、ペットボトルなどの
容器に詰められた食品

箱やポリ袋に包装
された食品

容器包装されていない外食、 スーパーやコンビニ・ 飲食店のお弁当やお惣菜、 パン屋さんのパン 等



表示義務
あり



表示義務
なし



食品表示法の対象は、容器包装された加工食品等のみです。飲食店や総菜店等で アレルギー表示があることもありますが、小売店で作られたお弁当やお惣菜、パンや外食の料理等については、アレルギー表示の義務がありません。利用する際はお店に確認しましょう。

保育・給食現場 + 保護者支援にWで役立つ&家庭での“中食”利用の支援



なかしよく

中食表示チェックの3つのステップでヒヤリハットを防ぎましょう!

身近なコンビニエンスストア(コンビニ)を利用することが多いですね。コンビニでそうとう食材をのぞいてみましょう! おにぎりやパンその他調味料等、顆粒だし、コンソメ、しょうゆ、みそ、大豆、マヨネーズ、ケチャップ、ソース、バター…多くが手軽に揃いますね! 普段使っている製品を切らしてしまい、臨時で子ども用にと塩分控えめの顆粒だしを買うこともあるでしょう。

しかし、ここで要注意! 一部のメーカーでは塩分控えめの顆粒だしのみ、乳成分に加えて小麦成分が含まれていることがあります。そこで…

- 1ステップ ♪店頭で商品パッケージをチェック! (=きちんとチェック)
- 2ステップ ♪メーカーのHPでチェック! (=しっかりチェック)
- 3ステップ ♪再度家庭で商品パッケージをチェック (=じっくりチェック)

の3ステップで、ヒヤリハットを防ぎましょう。

コンビニの利用等の際は、その手軽さから丁寧に食品表示を確認する意識が低くなりがちです。思わぬところにアレルギーが含まれていることがありますので、特に普段よく使う調味料等は、過信せず、丁寧に何度もの工程で常に食品表示・原材料等のチェックを行うことの大切さを共有していきましょう。

加工食品のアレルギー表示 表示の決まり

●表示されるアレルギー物質の名称は1つではない

アレルギー物質の原材料名にもいくつかの表記が許可されています(これを代替表記といいます)。例えば「卵」は「玉子、エッグ」、乳は、「バター、チーズ、アイスクリーム」等「乳」という文字のつかない加工品名で記される場合もあり、注意が必要です。(各食品の詳細について **詳しくは** ➡ **P.61**～)

必ずしも「卵」「乳」と書かれているわけではない!

	卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
代替表示	玉子、たまご、タマゴ、エッグ、鶏卵、うずら卵、あひる卵	ミルク、バター、バターオイル、チーズ、アイスクリーム	こむぎ、コムギ	海老、エビ	蟹、カニ	ピーナッツ	ソバ
その他の表記例	ハムエッグ、厚焼き玉子	アイスマルク、ガーリックバター、プロセスチーズ、牛乳、生乳、濃縮乳、乳糖、加糖れん乳、乳たんぱく、調製粉乳	小麦粉、こむぎ胚芽	えび天ぷら、サクラエビ	上海がに、カニシューマイ、マツバガニ	ピーナッツバター、ピーナッツクリーム	そばがき、そば粉

●原材料表示について

どの食材に何のアレルゲンが含まれているのか個別に表示されているのが特徴です!

一括表示は、食品表示の読み間違いによる事故が起こりやすいので注意しましょう!

原材料表示の仕方には2種類あります。原材料一つひとつの後に(〇〇を含む)と表示する「個別表示」と、原材料名欄の最後にまとめて(一部に〇〇+××+……を含む)と表示する「一括表示」が使い分けられています。

【個別表示例】

名称	パン
原材料名	小麦粉、ミックス粉(小麦粉、砂糖、全粉乳、ばれいしょ粉末、食塩、植物油脂)、マーガリン(乳成分・大豆を含む)、砂糖、卵、発酵風味料、パン酵母/膨張剤、香料、V.C、乳化剤(大豆由来)



スラッシュより前半は原材料、後半は“添加物”を表します

【一括表示例】

名称	パン
原材料名	小麦粉、ミックス粉(小麦粉、砂糖、全粉乳、ばれいしょ粉末、食塩、植物油脂)、マーガリン、砂糖、卵、発酵風味料、パン酵母(一部に小麦、乳、乳成分、大豆、卵を含む)/膨張剤、香料、V.C、乳化剤(一部に大豆を含む)



原材料に含まれているアレルゲンはすべて同じ場所に一括表示されています。アレルゲンがどの食材に含まれているのか、まとめて書かれています

同じパンでも、表示の仕方によって確認する場所が違います

●注意喚起表示について

原材料には使用してなくても、食品の製造工場内でコンタミネーション(意図しない混入)が生じる可能性を否定できない場合、注意喚起表示を行うことがあります。注意喚起表示については表示が義務化されているわけではありません。そのため、注意喚起表示がないからといって、その食品が特定原材料と同じ製造工場内で作られていないと判断することはできません。

『本品製造工場では、〇〇(特定原材料等の名称)を含む製品を生産しています。』
『本製品で使用しているしらすは、かに(特定原材料等の名称)が混ざる漁法で採取しています。』 等

ポイント

4

食の視点では 除去食で不足が心配な栄養素の補完

原因食品を除去する「除去食」だけでは栄養素の不足が生じ、その結果アレルギー疾患を有する子どもの成長に悪影響が出る可能性があります。そのため除去した食品に含まれる栄養素を他の食品で補給する必要があります。他の食品で除去した食品の栄養素を補う食事のことを代替（だいたい代替食）、代わりの食品を代替食品と呼びます。

必要最小限の除去で、主食・主菜・副菜のバランスが整っている食事は、子どもの栄養状態の悪化を防ぐことにつながります。しかし、除去の品目が多い場合等は特に意識して代替食品から栄養素を摂取する必要があります。詳しくは ➡ **P.61**

また、加熱調理や加工で原因食品のアレルギーを起こす力を弱めたり、酵素反応等を用いてアレルギーの原因となる成分を除いた「低アレルギー食品」の利用は、栄養面にも配慮した豊かな食生活に役立ちます。

栄養面で配慮したいこと

嗜好に合った献立にすることで、残さず栄養を摂る！

低アレルギー食品や食物アレルギーに配慮された栄養強化の市販品を利用するのモ一考！



栄養のバランスがとれた食事を意識して！

食品数が少なくなりがちなお食事にあと一品”プラス”する工夫を！

代替食品で継続的に不足しがちな栄養素の補給

Q 食物アレルギーって遺伝する？

A 体質的にアレルギーになりやすい傾向は遺伝するといわれています。

体質的にアレルギーになりやすい傾向は遺伝するといわれていますが、親に食物アレルギーがあった場合、その食物アレルギーが子どもに必ず遺伝するわけではありません。アレルギーの発症には、遺伝と環境が関係しており、アレルギーが発症すると考えられています。

Q 加熱すれば食べられるようになる？

A 加熱することでアレルギーを起こす力が弱まる食べ物もあります。

アレルギーとなるたんぱく質の構造には、加熱により変化しやすいものと変化しにくいものがあります。よって、全ての原因食品に加熱が有効なわけではありません。

【加熱でアレルギー性が低下しやすいもの】
鶏卵・野菜・果物

【加熱してもアレルギー性が低下しにくいもの】
小麦・ピーナッツ・甲殻類・魚類

食物アレルギー

Q&A

Q 小麦アレルギーです。市販の米粉パンは食べても良い？

A 原材料を必ず確認しましょう。

市販の米粉パンには「グルテン」が含まれている場合があります。グルテンは小麦が材料となります。グルテンが使われていない米粉パンであれば、小麦アレルギーでも食べることができます。

Q 妊娠中にアレルギーになりやすい食品を避ければ、子どものアレルギー予防になるの？

A 妊娠中にアレルギーになりやすい食品を避ける等の食事制限は勧められていません。

妊娠中にアレルギーになりやすい食品を避けることが子どものアレルギー予防になるという報告はありません。食事制限は勧められていませんので、自己判断で食事制限を行うことは避けましょう。

Q 食物アレルギーが心配…離乳食はいつ始める？

A 離乳食の開始の時期は可能な限り遅らせることなく5～6カ月頃から始めましょう。

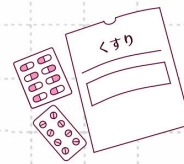
以前はアレルギーを起こしやすい食品を離乳食で与えるのは避けた方がよいといわれていましたが、最近の研究では離乳食を遅らせても食物アレルギーの予防にはならないこと、さまざまな種類の食品を早めに食べたほうが、食物アレルギーを発症しにくいということが分かってきています。

Q 解除が上手く進まない…どうしたらいいの？

A 調理法等を工夫して自信をつけましょう。

今まで症状が出ていた食品を急に食べてみようと言われても、子どもは不安でいっぱいです。そこで、好きな料理に刻んで混ぜ込む等して、子どもが気が付かないようにし、食べても平気だったという安心感を得ることで子どもに自信がつかます。また、卵は黄色、牛乳は白等といった色に苦手を被せている子どもも少なくありませんので、黄色のサフランライスやゼリー等で慣らしていく、牛乳にココアや抹茶、ストロベリー等を混ぜて色や臭いを変えたり、中身が見えにくいカップでまずは牛乳を少量から飲んでみる等の試みでうまくいく成功例もあります。

食物アレルギー 薬物療法 スキンケア



薬物療法は主に誤食等によるアレルギー症状へ対応する内服薬や、スキンケアを目的に使用される外用薬の2種類があります。

主に処方される薬

抗ヒスタミン薬 (内服薬)

皮膚症状(かゆみ、赤み、じんま疹)に有効です。アナフィラキシーに効果はありません。個人差や薬の種類にもよりますが薬を飲んでから30分～1時間ほどで皮膚症状等に効果が出てきます。

気管支拡張薬 (内服薬)

アレルギー反応で気管支が狭くなることで起こる症状(呼吸の音がヒューヒュー・ゼーゼーとするぜんまい鳴や咳き込み)には有効です。しかし、のどの腫れによる症状(咳や呼吸困難)には効果がありません。気管支拡張薬には、錠剤の他に吸入薬や貼付薬があります。

ステロイド (内服薬)

原因食物を食べてから数時間後に症状が出る遅発型アレルギーを予防する効果が期待できます。即時型食物アレルギー症状に対する効果もありますが、効果が得られるまでに4～6時間かかるため、即効性はありません。

ステロイド (外用薬)

皮膚症状(かゆみ、赤み、じんま疹)に有効です。アナフィラキシーに効果はありません。



エピペン® (アナフィラキシー補助治療剤／アドレナリン 自己注射薬)

「エピペン®」は、アナフィラキシーショックが起きた時に使用する薬で「アドレナリン(エピネフリン)」という成分(ホルモン)が入っています。アドレナリンには、血圧を上げる、呼吸器症状を軽減させる等のはたらきがあり、ショック症状をやわらげ、医療機関に搬送されるまでの時間をつなぎます。実際に使用した後は速やかに救急搬送し、医療機関を受診する必要があります。なお、原則体重15kg未満の子どもには処方されません。

「エピペン®」の成分は、光で分解されやすいため、専用の携帯ケースに入れた状態で保管します。(使用するまで取り出さない。)また、15-30℃の環境で保管することが望ましいため、冷蔵庫や、直射日光の当たる場所での保管は避けます。

おそれず無理をしない離乳食のススメ

「離乳食」について

母乳やミルクだけを飲んで育ってきた乳児が、少しずつ形や固さのある食べ物に慣れて、必要な栄養素を母乳やミルク以外から摂取できるようになるプロセスを「離乳」といい、この時期の食事を「離乳食」とよびます。

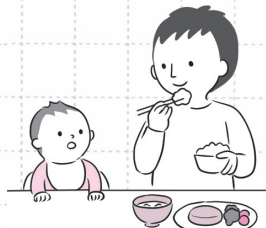
成長が著しい乳児が、必要な栄養素を充分にとり込むことができるよう、食べ物が口に入る感触を覚えたり、噛みつぶしたり、飲み込んだりできるように練習をするための離乳は必要なプロセスです。

【離乳食の開始】

生後5-6カ月になり、次のような行動が見られたら、離乳食開始のサインです。



首がすわり、支えがあれば座ることができる。



大人の食事をみて、一緒にモグモグしたり食事に興味を示す。



スプーンを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。

アレルギーがある子もない子も

「離乳食」の進め方のポイント

初めて何かに挑戦する時、多くの人は緊張します。緊張するのは、離乳食を食べる乳児も同じです。だからこそ、ポイントを押さえ、緊張を解きほぐした状態ではじめていきたいですね。

体調不良の時は
一段階戻しても

子どもの機嫌や
体調が良い時に

平日の午前中や、
開院している時間帯に

できるだけ、
万が一の時に、
受診できるように

「目安」はあくまで
「目安」です

その子に合った
ペースで

大人のこころの余裕も
大切に

無理せず
焦らず
一歩ずつ

アレルギーがある子もない子も

「離乳食」の献立&調理のポイント

①素材の味を生かして、薄味に

舌の表面には、ブツブツとした器官があります。舌にある味を感じとる主な受容体である「味蕾（みらい）」です。味蕾は、乳幼児期に最も数が多くなります。そのため素材の味をしっかりと感じるができるよう、使用する食材は新鮮なものを選び、味付けはごく薄くします。

味蕾は、五感のひとつである「味覚」を受容します。味蕾に食べ物が触れると神経から味覚情報が脳に伝達され、見た目や臭い香り等の情報とセットで味として認識されます。味蕾は各々あらゆる味を感じとることができます。妊娠7週目くらいの乳児にはすでに味蕾細胞は備わっています。生後3カ月あたりをピークとして味蕾は増えつづけますが、5カ月くらいになると数はそのままでも味を感じとる機能は少しずつ穏やかになっていきます。生まれたばかりの新生児が1万個もの味蕾をもつ一方で、成人では約7千個ほどまで減少することがわかっています。

②衛生管理はしっかりと

離乳食はつぶす、刻む等の調理工程が多く、菌やウイルスに汚染される機会に多くさらされます。そのため離乳食には鮮度の高い食材を選び、器具も食品もしっかりと加熱・消毒しましょう。

知っておきたい！ アレルギーと離乳食の正しい知識

保護者には自己判断で“アレルギーになりやすい食品”を避け不要助言をしていきましょう。少しずつ、いろいろな食品を試すことが大事です。

食物アレルギーの原因となるたんぱく質は、食べ物だけではなく、空気中にも含まれます。例えば、普段、卵料理を食べている家庭にはほこり等から卵アレルギーの原因となるたんぱく質（アレルゲン）が検出されることがあります。

食物アレルギーの原因となるたんぱく質（アレルゲン）は、目や鼻、皮膚等からからだに入り、抗体（IgE抗体）がつくられます。卵をはじめて食べた時、この抗体にアレルゲンがくつくことでアレルギー症状が起きるという仕組みです。

つまり、「特定の食べ物を摂取してアレルギー症状が出たからアレルギーになった」ということではなく、「もともと体内でつくられていた抗体があったために、そのもの自体を食べたらアレルギー症状が起こった」という因果関係があります。

食物アレルギー疾患を有する子どもは、それぞれの原因食品に対する抗体をからだの中で作っています。抗体の作られやすさ、どの食品に対して抗体が作られるかは、遺伝や環境要因によって異なるため、予測ができません。

食物アレルギーを考慮して離乳食を始める時のポイントは、「少量から試すこと」です。いきなり多量の食品を食べ、万が一アレルギーが起きてしまった場合、重篤な症状を引き起こしかねません。少量であれば、口の周りが赤くなる等の軽度な症状で済む場合があります。心配な場合、まずは口

の回りに少しつけてみて、症状がでないようであれば、1/2さじ、1さじと増やしていきましょう。また、保育所においてアレルギーが起こらないよう、まずは細やかに対応できる家庭で幅広くいろいろな食品を少量ずつ与えてもらいましょう。複数回食べられた食品を都度保護者から聞き取り、食物アレルギーの有無を確認し、園内で共有しながら離乳食給食を提供していきましょう。



離乳食での鶏卵について

アトピー性皮膚炎がある乳児で鶏卵のアレルギーがない場合、離乳期に鶏卵を与える時期が遅くなるほど、鶏卵アレルギーを発症するリスクが高くなる傾向がある、ということが研究で報告されています。そのため、日本小児アレルギー学会では、鶏卵アレルギーの発症を防ぐには、鶏卵は生後6カ月頃からは、よく加熱したものを、少しずつ与えたほうがよいと提言しています。そのため、連絡帳や日々のやり取り等から、保護者が鶏卵を離乳食にとり入れることに不安を感じているように見られた場合、医師の診断の有無を確認したり、不必要な除去による弊害について丁寧に伝えていくことが大切です。あわせて皮膚の状況もこまめに観察しましょう。

大切なことは「離乳食の開始を遅らせず、食物アレルギーがあっても、なるべくバランス良く摂取すること」です。食物アレルギーの発症を回避しようとして、離乳食の開始自体を遅らせると、成長に必要なたんぱく源やカルシウム・鉄等の栄養素を十分にとることができず、乳児に貧血がみられたり、成長発達に支障が生じる心配があります。少しずつ多品目の食品が徐々にとれるようになると良いです。

離乳食のすすめ方 カレンダー

スタート 離乳食スタート



時間 月齢	AM 6:00	AM 10:00	PM 2:00	PM 6:00	PM 10:00
5～6カ月頃					
離乳開始 1カ月頃					



5～6カ月頃

母乳やミルクは欲しがるだけ

5～6カ月頃
⇒1日1回(ひとさじから)

離乳開始から1カ月頃
⇒1日2回

なめらかにすりつぶしたペースト状のもの。
つぶしがゆ等からはじめます。おかゆを嫌がる場合は
いも類や野菜からチャレンジしましょう。1カ月ほど
経って離乳食に慣れてきたら絹ごし豆腐や白身魚、
卵黄等も少しずつ試してみましょう。

赤ちゃんの咀嚼機能のようす
口を閉じて、取り込みや吞み込みが
できるようになる

1回あたりの目安 (12～18カ月頃)

軟飯	90g
野菜・果物	40～50g
魚又は肉	15～20g
又は豆腐	50～55g
又は卵	全卵1/2個～2/3個
又は乳製品	100g

ゴール 離乳の完了期

(幼児食へ移行する準備期)

食物アレルギー発症のリスクが考えられる子どもの離乳食の進め方の考え方
※以下を園職員で共有し、保護者支援をしていきましょう。
・湿疹がある乳児の場合は、口唇ケアと肌のスキンケアによる症状軽減を大事に。
・離乳食の開始はむやみに遅らせない。
(アレルギー疾患を持っていない子どもと同じ生後5～6カ月頃から開始の目安)
・気になる食材は、外気が穏やかな体調の良い日中に、ごく少量からスタートする。
・米(おかゆ)や野菜等からスタートし、白身魚や豆腐、鶏ささみ等、順次ゆっくり進める。
・鶏卵は、加熱鶏卵を単品でごく少量からスタートする。
・除去食が必要な子どもでは、代替食により適正に不足栄養を補う。
・食介助者もゆったりとした気持ちで関わる。

12～18カ月頃

離乳の完了とは母乳
やミルクを飲んでいない
状態ではないので、欲し
がる時は様子を見て与え
ても問題ありません



歯ぐきで噛める固さに調理し、手
づかみ食で自分で食事をする
楽しみを育みます。食事のリズ
ムを整え、1日3回食を大切に生活
リズムも整えましょう。



1日3回

離乳食回数

赤ちゃんの咀嚼機能のようす

歯ぐきで食べ物を噛むことができるようになる。
1歳前後で前歯が生えそろう、離乳の完了期の
後半ごろに奥歯が生え始める

離乳食は、「飲む食事」から「かんで食べる食事」へ移行する練習期間です。ミルクや母乳に頼っていた乳児が、すぐさま食べ物を口から入れる練習をします。その環境の変化は乳児にとってとても大きいものです。はじめのうちは個人差もありますが、異物である食具が口に触れるのをいや嫌がったり、口からべえ〜と出して機嫌が悪くなることも。そんな乳児が、ゴックンと飲み込めるようになることは大きな前進です。個性がありますから、ゆったりのおんびり見守りましょう。1ヵ月ほどかけて、ゆっくり離乳食に慣れて行けばよい、そのくらいゆったりした気持ちで始められるように保護者をあたたかくサポートしていきましょう。その後慣れてきたら、乳児の消化能力の発達や嚙む力等に合わせて進めます。

1回あたりの目安
(7～8カ月頃)

全がゆ	50～80g
野菜・果物	20～30g
魚又は肉	10～15g
又は豆腐	30～40g
又は卵	卵黄1個～全卵1/3個
又は乳製品	50～70g

7～8カ月頃



母乳・ミルク

母乳やミルクは
欲しがらだけ



舌でつぶせる固さに調理し、いろいろな味や舌触りを楽しめるように食品の幅を広げていきましょう。



離乳食回数

1日2回

時間 月齢	AM 6:00	AM 10:00	PM 2:00	PM 6:00	PM 10:00
7～8カ月頃					

赤ちゃんの咀嚼機能のようす

乳歯が生えはじめ、舌と上あごで
食べ物をつぶせるようになる

1回あたりの目安
(9～11カ月頃)

全がゆ	90g～
軟飯	80g
野菜・果物	30～40g
魚又は肉	15g
又は豆腐	45g
又は卵	全卵1/2個
又は乳製品	80g

9～11カ月頃



母乳・ミルク

母乳やミルクは
欲しがらだけ

歯ぐきでつぶせる固さに調理し、家族等と一緒に食卓を囲み、共食を通じて食の楽しい体験を重ねて育みます。食事のリズムを大切に1日3回食にすすめます。



離乳食回数

1日3回

時間 月齢	AM 6:00	AM 10:00	PM 2:00	PM 6:00	PM 10:00
9～11カ月頃					

赤ちゃんの咀嚼機能のようす

歯ぐきで食べ物をつぶすことが
できるようになる

食物アレルギーに配慮した離乳食 基本の「キ」

離乳食の始めどき！

- ・身近な大人の食べる様子を見て、モゴモゴ口を動かしたり、食べたいな、という表情を見せるようになった。
- ・ミルクや母乳を好んで飲み、順調に体重が増えている。
- ・ご機嫌で体調が良い。
- ・支えがあれば、お座りが出でている。
- ・生後5-6 カ月になった。
- ・首のすわりがしっかりしてきた。

管理栄養士からのワンポイント！

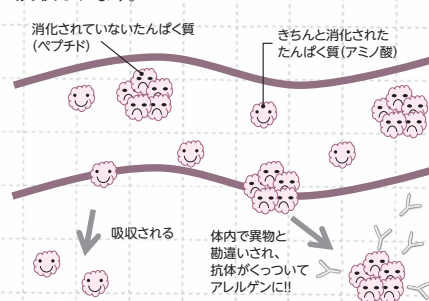
子どもの離乳食の受け入れができていない状態か確認しましょう。確認する目安として、ミルクなどの飲む量や体重の増加パターン、睡眠やご機嫌、皮膚の状態等を丁寧に観察し、心配がある場合は早めに小児科を受診し、相談します。

～離乳食期の子どもの噛む力や消化レベルをとらえて～

たんぱく質源の食品は、とりわけ「適した順番」と「適量」そして「噛む力」を考えて提供します！

食品に含まれるたんぱく質は、よく噛んで消化のよい状態にして、小さな分子量のアミノ酸やペプチドに分解されることで、乳児の小腸の壁から負担が少ないかたちで吸収されます。

乳児は消化のはたらきが未成熟ですから、たんぱく質を大きな分子のまま吸収することがあります。そのため、噛む力に合った“形状”の離乳食を、適した順番で、少量ずつから始め、適量をあたえることは、食物アレルギーに気を付けた食べ方をするうえで大事なことです。



生後5～6カ月頃

エネルギー源の補給を中心に考えます。

アレルギーの有無に関わらず離乳食は5-6ヶ月から始めます。食物アレルギーが不安だからと自己判断で離乳食の開始を遅らせることがないようにします。



なめらかにすりつぶしたヨーグルト状やトロトロのポタージュ状が目安です。なじんできたら、水分を少なめにして、ケチャップ状にしていきます。

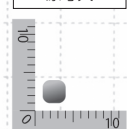
おかゆに慣れたら、やわらかく煮た消化のよい野菜、いも類などを1種類ずつ試みましょう。アレルギー反応が無ければ、複数の野菜やいもを組み合わせてもよいでしょう。1カ月ぐらいたって、さまざまな食材が食べられるようになってきたら、消化のよい絹ごし豆腐や白身の魚なども試してみることができます。

乳児にとって最良の栄養源である、母乳やミルクは子どもがほしがるだけ与えることを大切にします。一方、やがて乳のみではたんぱく質や鉄・カルシウム等健やかな育ちに欠かすことのできない栄養素が不足していく時期でもあります。子どもの様子に合わせて、1日1回、1さじ程度(赤ちゃんスプーンで、約3さじ)からスタートしましょう！

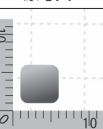
生後7～8カ月頃

おかゆになじんできたら、かぼちゃやにんじんなどをプラスします。不足が見えてくるビタミンやミネラルの補給を考えます。

3mm角
原寸大



5mm角
原寸大



パサつきやすい白身魚やささみは、おかゆに混ぜたり、とろみを付けると食べやすくなります。

1日2回食で、食事のリズムをつけていきましょう。様々な味や舌ざわりを楽しめように食品の種類を増やしていく時期です。

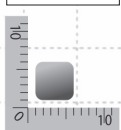
舌と上あごでつぶせる硬さ。絹ごし豆腐はつぶすのに最適です。野菜やおかゆも指でつぶせる位軟らかくします。

アレルギーと診断されていない場合は、卵は、固ゆでの卵黄を、だんだん量を増やして最大卵黄1個以内となるようにしましょう。乳製品は、ごく少量を加熱する料理に使用することから始め、徐々にヨーグルトなど非加熱のものを試していきましょう。小麦は少量のうどんから試して量を増やしていくとよいでしょう。

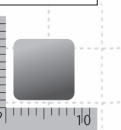
生後9～11カ月頃

おかゆと灰汁が少ない野菜に慣れてきたら、赤身肉や魚をプラスしていきます。たんぱく質の補給を考える時期です。

5mm角
原寸大



8mm角
原寸大



鉄分が不足しやすくなる時期です。

食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていきましょう。歯や歯ぐきでつぶせる硬さのものは、少し大きめに、もぐもぐかむ練習を開始しましょう！

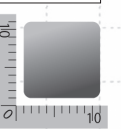
引き続き、指でつぶせる硬さが歯ぐきでつぶして食べやすい硬さです。硬さがあるにんじん等の野菜も軟らかくなるまで火を通しましょう。

鉄分の不足を引き続き注意したい時期です。赤身の魚や肉、レバーなども取り入れていきましょう。少し脂ののった青魚や肉類も、1種類ずつ、新鮮なものをごく少量から試していきます。果物は、皮をむいて食べるものは少しずつ生のものも取り入れましょう。油は、少量の植物油から取り入れます。

生後12～18カ月頃

ほとんどの食材を食べることができるようになりますが、塩分や脂の多いものは避けます。

1cm角
原寸大



1×3cm
原寸大



手づかみ食でも、大切な食の練習です。

1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えはじめる時期です。自分で食べる楽しみ、手づかみ食べを取り入れてみましょう。

自立的に手づかみでたべる楽しさを体感する頃でもあります。手で握りやすいスティック状など長さのある切り方も組み合わせ提供します。

歯ぐきでかめる硬さ(柔らかな肉団子程度)、フォークや指で軽くつぶせる位の硬さに整えます。この頃は前歯の上下が生え揃う子どもが多く、一口量を前歯で噛み切ることを練習します。

味が濃いもの、刺激が強いもの、極端に脂っこいものなど以外は、大人と近いものが食べられるようになります。衛生面から生の魚や魚卵、生卵などは避けます。それ以外は大人からの取り分けや家族と同じ食事ができるようにします。



卵、乳、小麦を
使わない!

食物アレルギーに配慮した 離乳食レシピ



5～6か月頃

甘味が舌に良く馴染む!
スイートポテト風

【材料 1回分】

さつまいも(うらごし) …… 30g
溶いた育児用ミルク …… 10ml

【作り方】

- ① うらごししたさつまいもに育児用ミルクを少量ずつ混ぜ、食べやすいかたさにゆっくり調整します。



さつまいものかわりに、かぼちゃでも甘味が芳醇に美味しく作れます。スイートポテト風は赤ちゃんの舌に馴染み受け入れられやすい味です。また、芋の量を増やし、砂糖を加えて同様に調理し、オーブンスターで焦げ目をつけると幼児のおやつにも応用できます。

7～8か月頃

めん類も、食べやすい!
**青菜とフォーの
スープ**

【材料 1回分】

フォー…乾麺 …… 15g
ほうれん草(葉先) …… 10g
鶏ひき肉 …… 15g
だし汁 …… 100ml
片栗粉【A】 …… 小さじ1/2
水【A】 …… 小さじ1



【作り方】

- ① フォーはやわらかめにゆでて、粗みじん切に切る。ほうれん草の葉先はやわらかくゆでて水にとり、軽くしぼって繊維が細くなるよう、繊維と垂直に刻む。
- ② 小鍋にお好みのだし汁を入れて火にかけ、鶏ひき肉をほぐしながら入れ、フォーを入れてくたたくに柔らかくなるまで煮る。(冷凍ほうれん草も使いやすいです)
- ③ ②にほうれん草を入れ、一度火を止めてAの水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみが程よく付くまで加熱する。

「フォー」は小麦アレルギーが不安な時期にも安心して使えます。平たい米麺で、ベトナム麺ともいわれるフォーの形状はぎしめに似ていますので、手づかみ食べ等にも適しています。原料は米粉と水。フォーは冷めると固くなる性質があるので食べるタイミングに配慮しましょう。青菜は繊維が残らないよう、気を付けて調理します。

9～11か月頃

優しい味の
**ふわふわ
豆腐ハンバーグ**

【材料 5個分】

鶏ひき肉 …… 80g
豆腐(絹ごし) …… 80g
片栗粉 …… 小さじ2

【作り方】

- ① ボウルにすべての材料を混ぜ合わせる。
- ② 食べやすい大きさにわけて、形を整える。
- ③ 蓋をして、弱めの中火で中まで火が通るように両面を焼く。



フライパンで焼く時は1cm程度の厚みを持たせると、崩れにくく焼きあがります。お好みで、だし、しょうゆ、片栗粉をあわせて火にかけた、薄味のしょうゆあんをからめてもおいしく仕上がります。豆腐といっしょに作ることで、かたくダマにならずふんわりのどにやさしい仕上がりになります。また、具材を沢山混ぜずシンプルにすることで、アレルギー症状が現れた時にもアレルギーの特定につながります。

スタートアップ離乳食のポイント

保育園での離乳食の提供は、家庭となるべく同じペースで少量から提供することが基本です。

たとえば、卵アレルギーの子どもは、卵のアレルゲンに反応するIgE抗体を、乳アレルギーの子どもは、乳に反応するIgE抗体を持っています。

IgE抗体がどれくらいつくられやすい(アレルギーになりやすい)体質か、どの食品に反応するIgE抗体がつくられるか等は、置かれている環境や体質によって違うので見当をつけるのは難しいものです。だからこそ、離乳食の提供で気を配りたいことは「いっきに沢山の量を提供しない」ことです。「あら?口のまわりが急に赤くなったわ」というくらいの軽症で気づくためにも、子どもが口にするものは、家庭で複数回試してもらって、そのうえで園でも「少しの量から丁寧にゆっくり進めていく」というホンを、家庭と園で共有しましょう。

マニュアル⑤配膳と片づけ

食物アレルギー疾患を有する子どもへの誤食を防ぎ、水の使用を最小限とし、ゴミの少ない片づけを

調理から配膳まで、備蓄品の利用について施設内で全職員が共有している事が大事です。栄養士や調理員等が出動できない場合も想定されるため、誰もが使えるように、調理・配膳手順等をわかりやすくまとめておくことは欠かせません。1人前の配膳写真や調理手順の写真等があれば、よりわかりやすくなります。視覚的に確認できるものの準備は必須です。

配食と片づけの工夫

災害時は、食事提供に追われ、記録を備えることがおろそかになりがちですが、実際に提供した献立を正しく控えておくことが大切です。又、提供した備蓄食料の種類・数、消費した使い捨て食器や熱源等を備蓄リストに記入しておきましょう。不足が生じたものや、困ったこと等を記録しておくことで、マニュアルの見直しにも役立ちます。極力ゴミを出さないようにすることも大切です。

ここでは災害時の配膳と片づけの工夫についてみてきましょう。

①配膳

- 断水を想定して、ウェットティッシュで食具、机、手指を拭く。
- 使い捨ての紙皿等を利用し、職員が配膳する。

※慣れた食器のほうが、園児はこぼしにくいので、可能であれば3歳未満児だけでも普段使っている食器にラップを被せて提供できると良いです。

②喫食

- 哺乳瓶や乳首がないときの代替手段として、紙コップやカップ、スプーン等を利用した授乳方法も体験しておく。(カップフィードリング)

- 普段使い慣れていない紙皿・コップはこぼす可能性があることを念頭に入れておく。

- 停電時は安定して置けるランタンが便利。

- ゴミの収集が行われなくなることを想定して、ゴミの出し方を幾通りか検討しておく。

③片づけ

- 洗い物を極力出さないように敷いたラップ等を取り除き、破棄する。

- 使い捨て紙コップやプラスチック製スプーン(先割れスプーン)等の食具は、衛生面の観点から再利用せず破棄する。

食物アレルギー疾患を有する子どもへの対応

- ① 胸に「〇〇アレルギーです」と書いたシールやワッペンをつけ、誰でも一目でわかるようにする。
- ② コーナーを設けて、決まった場所で喫食する。
- ③ 配食ミスを防ぐために、できるだけ特定の人に対応をする。
- ④ 提供する食べ物のアレルギー表示を、職員等で複数回チェックをする。
- ⑤ 配食時は、必ず本人確認をする。
- ⑥ 園児同士の食べ物の交換はしないように呼びかけ、注意する。
- ⑦ 万が一に備えて、エビペン®の保管場所を確認する。



④ゴミの処理

- ゴミの分別を徹底する。
- 園の環境衛生を保つため、既存のゴミ回収場所以外にダストボックスやゴミの保管スペースを確保する。

※屋外の場合は動物による喰い荒らしや放火等の恐れのない場所を。

- 生ゴミは十分に水気を切り、腐敗が進まないように配慮する。

- 腐敗臭を抑えるために蓋つきのバケツに入れて保管する等、幾通りの方法を知っておく。

- 消臭剤を活用する。

※乳・ミルク等の紙パックの処理等は、乳アレルギーの子どもに触れないよう、徹底した処理をしましょう。

お勧めサイト

災害時に備えた食品ストックガイド：
農林水産省 (<https://www.maff.go.jp>)

災害時の簡単レシピや保育所での災害食のヒント(乳幼児・慢性疾患・食物アレルギー疾患を有する子ども等)に向けて、家庭備蓄を行う際に必要な情報、災害時における食事の注意点等を取りまとめた「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」が公開されています。参考にしましょう。

災害時の状況下でも、保育所給食施設が安全・安心な食事を提供できるよう、全ての施設で、マニュアルや食料備蓄の整備、研修や訓練の実施といった災害に備えた食の体制整備を進めましょう。災害時のマニュアルの具備は必須です。監査等の際にも確認されることが多いです。

子どもや保護者も交えた避難訓練の実施や避難訓練の際に実際に災害時の食事を食べてみる等、日々の園全体で取り組む経験が万一の災害時の大きな助けとなります。

～アレルギー対応食品の備えを忘れないで！～

保育園(所)等の通所施設は、休園(所)の措置となることが多いですが、自粛登園となった場合は給食を継続するケースもあり得ます。保育園(所)の様な通所施設においては、園児の保護者のお迎えが難しい事態に備えた備蓄も必要となります。乳幼児に必要な食品(離乳食・育児用ミルク等)やアレルギー対応の食品は、アレルギー疾患を有する子どもの有無にかかわらず備えましょう。とりわけアレルギー対応食は、3歳以上児・3歳未満児・離乳食の時期の子どものそれぞれ給食の代わりとおやつも必要です。全てを園で用意するのか、保護者からストックとしてお預かりするのかなどルールを決めておくといでしょう。(園によっては、炊き出し等の支援場所として利用される場合があります)

～炊き出しでは～

炊き出しでは、可能な限り原因食物が調理に使われていないか、確認しましょう。同時に、大量調理という特性上、アレルギーの少量混入は避けられないものと考え、どこまでどのくらいなら食べられるか、普段から医師の指導のもと、確認をしておくことが欠かせません。善意で食べ物を子どもに与えてくださるケースも想定されます。そのような場合、園としてはどの様に対応するか、あらかじめ決めておきましょう。