



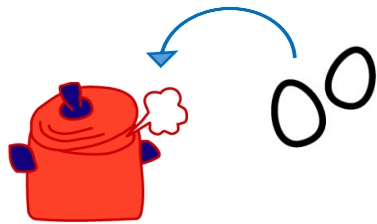
離乳食を作ってみよう！「卵の進め方」



固ゆで卵の作り方

1. 鍋に卵と、卵がかぶるくらいの水を入れて火にかける。
2. 沸騰したら、中火にして15分しっかり茹でる。
3. 水にとり、すぐに殻をむき、白身と黄身に分ける。

※すぐに分けないと、白身のアレルギーが黄身に移行するので注意！



6か月頃から なめらかなペースト状



固ゆでの卵黄のみ



なめらかな裏ごし

固ゆで卵（沸騰してから15分）を、すぐに白身と黄身に分け、黄身を裏ごして、耳かき1さじから、お粥などに混ぜて与える。

***注意）卵白はまだ与えない。**

7～8か月 舌でつぶせる固さ



固ゆでの卵黄が食べられたら卵白も少しずつ進める



裏ごしやすりつぶし

量を少しずつ増やしていき、卵黄を1/2～1個食べられるようになれば、同じように固ゆでにした白身を、耳かき1さじから与える。

全卵で1/3個くらいまで食べられる。

***注意）量を一気に増やさない。**

9～11か月 歯ぐきでつぶせる固さ

しっかり加熱した全卵を食べられる
パサついたりモサモサする食感が苦手な場合は、トロミをつけると食べやすくなる



3～4mm角の粗いみじん切り
↓
1歳頃から1cm角

固ゆで卵を全卵で1/2個くらい食べることができる。順調に進んでいたら、茹で卵以外にも、しっかり加熱した卵料理を与えていく。

***注意）半熟はアレルギーを起こしやすい。**



食べさせるタイミング

- ・たんぱく質（豆腐・白身魚・しらす）に慣れたら与えます。
- ・アレルギーが心配な場合、平日の午前中に与えましょう。



食べる前に確認！

- ・ひどい湿疹がある → 薬で皮膚を正常な状態にしてから与えましょう。
- ・アトピー性皮膚炎がある → かかりつけの小児科医などで相談しましょう。
- ・親がアレルギー体質 → 必ず遺伝するとは限りません。通常通り進めましょう。不安な場合、事前にかかりつけ医に相談しましょう。



注意点

- ・卵白の方がアレルギー反応が出やすい！
→ 最初は必ず卵黄から与えます。
- ・卵一口からの練習は間違い！
→ 全卵が使われているので、固ゆで卵から進めるのが安全です。
- ・アレルギーが怖くて、与える時期を遅らせたり自己判断で除去するのは間違い！
→ 遅らせることで、逆にアレルギーのリスクを高める可能性があります。



フリージング

- ・卵黄はフリージング（冷凍）ができます。最初はほんの少ししか食べられないので、裏ごししたものをジッパー付きのフリージングバックなどに入れて、平たくのばして冷凍します。使う分だけ取り出し、解凍して使いましょう。冷凍した卵黄は1週間以内に使いきりましょう。
- ・白身はフリージングに向きません。

