



ひじまち食堂 SHOKUIKU

Vol. 7
離乳食編

離乳食特別号の第7弾は、卵の進め方初期～中期です。卵は、乳幼児期の食物アレルギーの原因として多い食品なので、どうしてもよいか迷う方も多いと思いますが、離乳食初期から始められる食材ですので、適切な時期から始めましょう。卵は、卵黄より卵白が、固ゆでより半熟の方がアレルギーを起こしやすいので、中心部までしっかり火を通して、少しずつ様子を見ながら与えるようにしましょう。※健康問題がない赤ちゃん向けの進め方です。

●卵の進め方のポイント

- * 赤ちゃん用スプーン1さじから始めて、様子を見ながら進めていきましょう。
- * 与える分量の目安は下記に載せてあります。
- * 卵黄が1個分食べられたら、全卵を少量ずつから始めます。
- * 卵白は完全に火を通しましょう。
- * ある程度食べられるようになったら、家庭の食生活にあわせて進めてください。

●コメント

アトピーや食物アレルギー(卵アレルギー)と診断されているとき、アレルギーが気になるときは、小児科医に相談しながら進めていきましょう。また進めていく中で、赤ちゃんが食べたがらない、常に赤みができるなどの症状がある場合も医師や管理栄養士に相談してください。



卵黄ペースト(初期)

卵黄の進め方の一例です。

●材料

- 1 卵(Mサイズ) 1個
- 2 たっぷりの水
- 3 だし汁 適量

●使用する物

- ・鍋

●作り方

1. 鍋にたっぷりの水と卵を入れ、火にかけ、沸騰してから20分茹でる。
2. 流水などで冷まし、殻をむき、出来るだけ早く卵黄を取り出す。
3. 少量(目安:卵黄1/32コ分)をスプーン等でつぶし、だし汁でペースト状にのぼす。
* 卵の切り方は動画参照
4. 赤ちゃん用スプーン1杯程度を取りお粥などに混ぜる。
5. 残りは1回分ずつラップに包み冷凍する。



固ゆでたまごのすりつぶし(中期)

全卵の進め方の一例です。

●材料(作りやすい量)

- 1 卵(Mサイズ) 1個
- 2 たっぷりの水

●使用する物

- ・鍋
- ・すり鉢、すりこ木

●作り方

1. 鍋にたっぷりの水と卵を入れ、火にかけ、沸騰してから20分茹でる。
2. 流水などで冷まし、殻をむき、全卵を縦に2等分に切り、卵白と卵黄を分ける。
3. 卵白適量(最初は1/32コ分)をすり鉢とすりこ木等ですりつぶす。
4. 卵黄も同様に切り分けスプーンなどでつぶし、卵白と混ぜ合わせる。
* 卵の切り方は動画参照
5. 赤ちゃん用スプーン1杯ずつ粥に混ぜながら与えてみる。



進め方の目安(初期～中期)

白身魚や豆腐などを食べ慣れたら、初期の内から始めましょう。

- ・ **卵開始1日目**: 上記作り方で卵黄ペーストを作り、赤ちゃん用スプーン1さじから与える。
- ・ **2～3日目**: スタートと同様に与えて、赤ちゃんの様子を見る。(機嫌が悪くないか、赤みが出ていないか等) →あれば医師や管理栄養士に相談、なければ進めていく。
- ・ **4日目～**: 1さじずつ与える量を増やしていく。赤ちゃんの様子を見る。
- ・ **～1週間後**: 少しづつ量を増やしながらか、卵黄1/16コくらいの量が食べられるように与えてみる。
- ・ **以降は**、同様に少しづつ(下記は目安量)与える量を増やしていきましょう。

～2週間後: 卵黄1/8コ	～1か月半後: 卵黄3/4コ	～2か月2週間後: 全卵1/16コ
～3週間後: 卵黄1/4コ	～2か月後: 卵黄1コ	～2か月3週間後: 全卵1/8コ
～1か月後: 卵黄1/2コ	～2か月1週間後: 全卵1/32コ	～3か月後: 全卵1/4コ

※進め方や量には個人差があるので一例として参考にしてください。



検索してみよう!

ひじまち食堂

