



卵は何か月から始めた方がいいの？

「卵などアレルギーを起こしやすいものは、できるだけ早めに口にした方がいい」と与える時期が変わってきていると聞きました。飲み込みに慣れたころに始めた方がいいのでしょうか。



アレルギーの診断が出ていないならば、生後5～6か月から与え始めましょう。

まず、卵の摂取開始時期について現在は、卵黄は離乳初期の5～6 か月頃で摂取開始となります。始める際はおかゆ、野菜と徐々に慣れてきたら、豆腐、白身魚、固ゆでの卵黄も少量ずつにしてください。

以前は卵の摂取開始は 7～8 か月でしたが、2019 年に厚生労働省より発表された「授乳・離乳の支援ガイド」の改定版で 5～6 か月へ変更されました。

改定された背景として、食物アレルギーの発症を心配して、離乳の開始や特定の食物の摂取開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はないこと、さらに卵を完全除去するより微量に摂取したほうがアレルギーの発症を抑制できたという研究結果や様々な専門家の意見に基づいています。その為、卵についても特にアレルギーの診断がされていなければ、適正な時期に摂取開始して頂きたいと思います。

はじめは、固ゆでの
卵黄を少量から

