



食物アレルギーに
配慮した
離乳食の進め方
ーレシピ集ー

はじめに

本パンフレットは、YouTube動画「食物アレルギーに配慮した離乳食の進め方」の副教材として「食物アレルギーの子どものためのレシピ集」P70～P82を抜粋し、製本致しました。

このパンフレットは毎日の離乳食作りのなかでさっと手に取ってご覧いただけるように動画本編「②離乳食の基本のすすめ方」に収録されている内容のまとめと月齢に応じた離乳食レシピを掲載しております。

また動画本編では、

①食物アレルギーの診断・治療(29分)

・子どもと食物アレルギー	0:57
・食物経口負荷試験	24:52
・食物アレルギーの食事のポイント	27:29



②離乳食の基本の進め方(25分)

・初期(ごっくん期)5～6か月ごろ	11:08
・中期(もぐもぐ期)7～8か月ごろ	13:51
・後期(かみかみ期)9～11か月ごろ	16:33
・完了期(ばくばく期)12～18か月ごろ	18:49
・大人からの取り分け	20:37



③食物アレルギーに配慮した離乳食のポイント(23分)

・主要な食物の進め方(例)	8:34
・除去する食物ごとの特徴 鶏卵アレルギー	10:54
・除去する食物ごとの特徴 牛乳アレルギー	11:36
・除去する食物ごとの特徴 小麦アレルギー	14:38
・除去する食物ごとの特徴 大豆アレルギー	15:27
・加工食品の原材料表示の見方	16:22



について昭和大学医学部小児科学講座 管理栄養士 小児アレルギーエドゥケーターの長谷川 実穂先生に解説いただいておりますので、ぜひご覧ください。

「食物アレルギーに配慮した離乳食の進め方(動画配信)」

<https://www.erca.go.jp/yobou/event/r02remote01/index.html>



少しでもみなさまのご不安や疑問の解消に役立ちましたら大変幸いです。

Contents

P02 >>> 食物アレルギーに配慮した離乳食のポイント

P06 >>> レシピ「5～6カ月頃」

- 基本の10倍がゆ
- さつまいものペースト
- にんじんがゆのセット
- 白身魚のおかゆのセット

P08 >>> レシピ「7～8カ月頃」

- マッシュポテトとトマトスープのセット
- くたくたフォーと野菜のだし煮のセット
- 基本のパンがゆ（鮭、キャベツ入り）セット

P10 >>> レシピ「9～11カ月頃」

- トマトレバーペーストのセット
- 野菜スティックと煮魚ほぐしのセット
- ひき肉のうどんのセット

P12 >>> レシピ「12～18カ月頃」

- 豚肉レタスチャーハンとけんちん汁のセット
- ひと口豆腐ハンバーグのセット
- かじきとポテトのスティック揚げのセット

P16 >>> インフォメーション



食物アレルギーに配慮した 離乳食のポイント

食物アレルギーと診断された乳児は、離乳食の食材選びにおいて配慮が必要ですが、そのほかは食物アレルギーのない乳児と同様に、厚生労働省から出された「授乳・離乳の支援ガイド」（平成19年3月策定）*をもとに、できるだけ多くの種類の食品を摂取することを目標に離乳食を進めていきます。

以下に示す「進めるうえで知っておきたいポイント」と「進め方のポイント」と併せて、食物アレルギーに配慮した離乳食の基本ポイントを押さえてください。

* <https://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/03/s0314-17.html>

進めるうえで 知っておきたい ポイント

離乳食の開始時期を遅らせる必要はありません

- 離乳食はもともと1品ずつ開始していくのが原則なので、アレルゲンと診断された食物以外を用いて離乳食を進めていきます。
 - ▶ 右ページ図1からもわかるように食品の選択肢はたくさんあります。原因食物を除去するというよりも「離乳食の進め方の工夫」で対応できます。

できるだけ多くの種類の食品を摂取しましょう

- 原因食物以外は、できるだけ多くの種類の食品を摂取します。1歳ごろまでに、副食に魚や肉、豆腐をはじめとするいろいろな食材を摂取できていることを目指します。

食物アレルギーと紛らわしい反応に注意しましょう

- 最初に与えたもので口の周りに発赤や湿疹が出ることがありますが、食物アレルギーとは限りません。
 - ▶ おもゆで症状が出たときには、野菜スープから始めてしばらくたってから、おもゆやおかゆを再開すると症状が出なくなることがほとんどです。
- 紛らわしい反応を防ぐために注意すべきこと
 - ▶ 野菜は基本どおりのあくとりをする。
 - ▶ 魚は家庭での冷凍を避ける。(▶ P.94)



図1 離乳食の進め方の目安

離乳の開始		→				離乳の完了
		生後5、6カ月頃	生後7、8カ月頃	生後9～11カ月頃	生後12～18カ月頃	
食べ方の目安		● 子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。 ● 母乳やミルクは飲みたいだけ与える。	● 1日2回食で、食事のリズムをつけていく。 ● いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	● 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ● 家族一緒に楽しい食卓体験を。	● 1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムをととのえる。 ● 自分で食べる楽しみを、手づかみ食べから始める。	
かたさの目安	かたさの目安となる食品	なめらかにすりつぶした状態(ヨーグルト) 	舌と上あごでつぶせるかたさ(豆腐) 	歯ぐきでつぶせるかたさ(バナナ) 	歯ぐきでかめるかたさ(肉団子) 	
	かぼちゃを例とした調理と形態	ゆでてなめらかにすりつぶす 	ゆでて3～5mm角程度に切り、粗くつぶす 	ゆでて5～8mm角程度に切る 	ゆでて1cm角程度に(または手づかみ食べができるよう細長く)切る 	
1回当たりの量の目安	I 穀類 (g)	つぶしがゆから始める。	全がゆ50～80	全がゆ90～軟飯80	軟飯90～ご飯80	
	II 野菜・果物 (g)	すりつぶした野菜なども試してみる。	20～30	30～40	40～50	
	III 魚 (g) または肉 (g) または豆腐 (g) または卵 (個) または乳製品 (g)	慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄※2などを試してみる。	10～15 10～15 30～40 卵黄1～全卵1/3 50～70	15 15 45 全卵1/2 80	15～20 15～20 50～55 全卵1/2～2/3 100	

上記の量は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて、食事の量を調整する。

成長の目安

成長曲線のグラフに、体重・身長を記入して、成長曲線のカーブに沿っているかどうか確認する。

※上表は「授乳・離乳の支援ガイド」(厚生労働省)を基に、具体例などを加筆して作成

※2「授乳・離乳の支援ガイド」の2019年の改定により卵黄の開始時期が7、8か月から5、6か月に変更されました。

授乳中の母親の食事

- 母乳中に分泌される食物抗原はごく微量です。その濃度は数十ng/mlであり、日に1,000ml摂取しても、数十μgに過ぎません。

▶ 母乳が「即時型反応」を起こす場合

発赤やかゆみといった軽度の症状が主体で、重くてもせいぜいじんま疹までです。そのため、母親の厳密な食品除去は通常行いません。

▶ 母乳が「乳児期発症の食物アレルギーの関与するアトピー性皮膚炎」を起こす場合

多くは離乳食開始以前に、母乳に含まれる食物抗原(多くの場合は卵)により発症します。母親の食事からのアレルゲン除去が必要であるかは、経母乳負荷試験により確認します。必ず専門医にご相談ください。

陽性と診断されたときには母親の食事内容からその食物を除去することが必要です。しかし、母乳中の食物抗原量は微量のため、乳児は比較的早期に耐えられるようになります。数か月ごとに医師の指導を受けることが大切です。

- 卵(鶏卵) 加工食品中の卵も含めた除去が必要な場合が大半です。
- 牛 乳 ほとんどの場合、1日総量200mlぐらいであれば分割して摂取可能です。牛乳摂取によるメリットのほうが除去のメリットを上回ります。
- 小 麦 大半は、主食として摂取することをやめる程度で十分です。

進め方の ポイント

1 米飯を中心とした和食を基本とします

- 米飯を主食にすると野菜がとりやすくなるので、乳児期より野菜をとる習慣をつけます。

2 まず、食材だけのおいしさで食べさせ、次にだしを使います

- 最初は食材のおいしさだけで食べてくれます。次に昆布やかつおぶし、干しいたけなどのだしを使います。
 - ▶ しっかりとただしで煮込むと野菜類がおいしくなり、調味料を使用しなくても、食材のおいしさを楽しむことができます。

3 だしだけの味に飽きてきたら、調味料の使用を開始します

- おかゆと野菜をしっかりと食べるようになり、だしだけの味に飽きてきたころには魚や肉類を取り入れることができます。一緒に調理すると野菜もぐっとおいしくなります。
- だしだけで食べなくなってきたときや、夏場の暑さで食欲が落ちてきたときなどは、ほんの少しのしょうゆやみそを加えましょう。ぐっとおいしくなり喜んで食べるようになります。調味料の使用は、食事をいやがるようになったときの、奥の手としてとっておきましょう。

▶ **和 風 調味料** しょうゆ・みその小麦は発酵により分解されてアレルギー性が消失しているため、小麦アレルギー児でも使えます。

▶ **洋 風 調味料** 昔からある基本的なタイプのウスターソースやトマトケチャップには卵、牛乳、小麦が使用されていないので、和風の味付けに飽きてきた場合には、洋風の味付けも取り入れてみましょう。ただし新製品についてはアレルギー表示を確認して使用します。

特殊なアレルギー用調味料を使用しないことはQOL（生活の質）を大きく向上させ、経済的負担も少なくなります。また、食品除去の解除をスムーズに行うことにもつながります。

- 香味野菜や薬味も活用してみましょう。
 - ▶ セロリなどの香味野菜やしょうがなどの薬味も利用できます。



4 インスタント食品やベビーフードを使わず、新鮮な食材を用いて手づくりすることを基本とします

- ベビーフードやインスタント食品も使用できますが、味付けが濃く、肉類なども様にやわらかく調理されているので、日常的に用いるのには適していません。乳児期における味覚の形成や、薄味に慣れさせるという観点からも、あくまでも外出時や、離乳食をつくることができない場合などの緊急時用と考えましょう。
 - ▶ ベビーフードやインスタント食品を使用するときには、アレルギー表示をきちんと確認しましょう。
 - ▶ 味が濃くていやがるときには、おかゆやご飯を混ぜて味を薄くすると食べてくれます。

5 大人の食事からの取り分け料理を活用します

- やわらかく煮たものやつぶしたものを食べることができるようになったら、大人のメニュー（みそ汁、ポトフ、焼き魚、鍋ものなど）の利用も始めてみましょう。
- 野菜など材料をだし汁で煮た段階で、調味料を入れる前に赤ちゃん用に取り分け、さらに食べることができるかたさや性状になるように煮込んで離乳食の一品とします。
 - ▶ **取り分け料理のポイント**
 - ◆ 昆布やかつおだしで煮た段階で取り分ける。
 - ◆ やわらかさが足りないときは、別鍋にとってだし汁でさらに煮こむ。
 - ◆ 7、8 カ月以降であれば、魚や肉と一緒に煮込んだものも摂取できる。
 - ◆ 離乳食に飽きてきたときや、食べるのをいやがるようになり調味料を少し使用し始めたころには、しょうゆなどで薄く味付けした段階での取り分けも可能。
 - ◆ 焼き魚などは、味の付いていない部分をそのままほぐして骨のないことを確認して与える。

6 いろいろな食材を取り入れます

- いわゆる青背の魚も積極的に与えます（▶P.94）
 - ▶ 青背の魚には、アレルギー炎症を抑える作用がある n -3系多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。
 - ▶ 魚肉は乳幼児の食事の中で主要なビタミンD供給源でもあるため、乳児期からとる習慣をつけるとよいでしょう。
- 肉類のアレルギーはまれです（▶P.94）
 - ▶ 卵と鶏肉の間には交差抗原性*はありません。卵アレルギー児の多くは、鶏肉の摂取が可能です。また、牛乳アレルギー児でも、よく加熱調理した牛肉は摂取可能です。肉類を使用するといろいろなかたさを体験できます。
 - ▶ 吸収のよいヘム鉄を多く含む牛肉は、貧血防止にも役立ちます。

* 交差抗原性

原因食物ではないのに、含まれているタンパク質が原因食物と似ているために、アレルギー反応を起こすこと。



5～6カ月頃

母乳やミルク以外のものを口に入れて
飲み込む練習から。

母乳・ ミルク

- 母乳やミルクが栄養源です。赤ちゃんが欲しがるだけ与えましょう。

食 材

- とろとろに煮た10倍がゆの粒をつぶして、なめらかなペースト状にしたものから始めます。
- 食材を替えるのではなく、まずはおかゆが上手に食べられるように練習します。おかゆをいやがるときには裏ごしした野菜から開始してもよいでしょう。
- なめらかな10倍がゆから、徐々に7倍がゆ、つぶまじりのものにステップアップしていきます。
- おかゆに慣れたら、おかゆを中心に、やわらかく煮た消化のよい野菜、いも類などを試していきます。
- いろいろな種類に慣れたら、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。

回 数

- 1日1回1さじから開始。食べられたら1さじずつ増やしていきます。
- おかゆが5～6さじ食べられるようになったら、やわらかくゆでてつぶした野菜やいもを1さじから追加していきます。

基本の10倍がゆ



材 料

つくりやすい分量

- 鍋を使って米からつくる
- 米 …………… 1/2カップ
- 水 …………… 1000ml

子ども1人分

- ご飯からつくる
- ご飯 …………… 30g
- 水 …………… 200ml

作 り 方

下準備 米からつくる場合は、といでから
水に30分～1時間程度浸けておく。

- 鍋を使って米からつくる
 - ① 米と水を鍋に入れて火にかけふたをし、沸騰したらふたをずらして、30分～1時間程度煮る。
 - ② ふたをして10分ほど蒸らす。
- ご飯からつくる
 - ① ご飯と水を鍋に入れて火にかけふたをし、沸騰したら弱火にし、ふたを少しずらして15分程度煮る。
 - ② ふたをして10分ほど蒸らす。

さつまいものペースト



材 料

子ども1人分

- さつまいも …………… 20g

作 り 方

- ① さつまいもは、皮をむいて輪切りしに、水にさらす。
- ② さつまいもを鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えてやわらかくなるまでゆでる。
- ③ 湯をきって熱いうちにすりつぶす。湯を少々足してとろろの状態にのばす。



にんじながゆのセット



● にんじながゆ

材料 子ども1人分

にんじん 15g
10倍がゆ 50g

作り方

- ① にんじんは皮をむいて適当な大きさに切り、やわらかくなるまでゆでて裏ごし、またはすりつぶす。



- ② ①とおかゆを混ぜ合わせる。

● 豆腐のすりつぶし

材料

子ども1人分

絹ごし豆腐 大さじ1
だし汁 小さじ2

作り方

- ① 豆腐はゆでてすり鉢に入れ、なめらかにすりつぶす。
- ② だし汁を加えてよく混ぜる。

白身魚のおかゆのセット



● 白身魚のおかゆ

材料 子ども1人分

白身魚(たらなど) 15g
7倍がゆ 50g

作り方

- ① 魚はゆでて皮と骨を取り除き、すり鉢でなめらかにすりつぶす。



- ② ①とおかゆを混ぜ合わせる。

● かぼちゃのすりつぶし

材料

子ども1人分

かぼちゃ 20g

作り方

- ① かぼちゃはやわらかくゆでて皮をとり、すり鉢ですりつぶす。
- ② 湯を加えて食べやすくなるまでのばす。

*卵、乳、小麦以外のアレルギーがある方へ
食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んでください。

7～8カ月頃

いろいろな食材、食感のものに慣れる練習を開始。

母乳・ミルク

- まだ母乳やミルクが栄養源ですが、母乳やミルクでおなかがいっぱいになって、離乳食が進みにくならないよう、母乳やミルクは離乳食と間隔をあけて与えるようにしていきます。
- 料理に使う場合は、牛乳そのものではなく、鉄分を含む粉ミルクを使用します。

食材

- なめらかなペーストに慣れたら、少し粒まじりのもの、舌でつぶせる程度のやわらかいものと徐々に進めていきます。食材によって食べやすさが違うので、子どもに合わせて調整しましょう。
- パサつきやすい白身魚やささみなどは、おかゆに混ぜたり、煮汁に片栗粉などでとろみを付けると、食べやすくなります。
- 赤身の魚や、脂の少ない鶏ささみなどの肉、豆腐だけでなく、包丁でたたいたひきわり納豆なども加えていきます。
- とくにアレルギーと診断されていなければ、卵は、よくゆでた卵黄から始めて、次によく加熱した全卵を少量から徐々に量を増やします。乳製品は、少量を料理に使用することから始め、徐々にヨーグルトなど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。
- 味付けはまだそれほど必要ありません。主に素材のだしを利用した味付けにしましょう。

回数

- 1回食から2回食に進めます。

マッシュポテトとトマトスープのセット



● マッシュポテト

材料 子ども1人分

じゃがいも …………… 30g
しらす干し …………… 小さじ1

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて小さめに切り、水にさらした後、やわらかくなるまでゆでる。しらすは茶こしに入れ、熱湯でゆでて塩分を抜く。
- ② じゃがいもがゆであがったら熱いうちにフォークなどで粗くつぶし、しらすを加えて、しらすを細かくしながら混ぜ合わせる。

牛乳アレルギー児のカルシウム強化のためには、②でしらすと一緒にアレルギー用ミルク小さじ1を加え、混ぜ合わせる。

● 納豆がゆ

材料

子ども1人分
ひきわり納豆 …………… 小さじ1
7倍がゆ …………… 60g

作り方

- ① ひきわり納豆は茶こしに入れ、粘りを取り除くように軽くゆで、おかゆにのせて混ぜながら食べる。



● トマトスープ

材料 子ども1人分

トマト …………… 10g
キャベツ …………… 10g
たまねぎ …………… 5g
水 …………… 100ml
昆布 …………… 1cm角
片栗粉 …………… 小さじ1/2
水 …………… 小さじ1

作り方

- ① トマトは皮と種を取り除き、粗みじん切りに切る。キャベツ、たまねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋にAと昆布を入れ、沸騰する前に昆布を取り出し、野菜がやわらかくなるまで煮る。一度火を止めて、Bの水溶性片栗粉を鍋にまわし入れて混ぜ、とろみが付くまで加熱する。

くたくたフォーと野菜のだし煮のセット



● 野菜のだし煮

材料 子ども1人分

かぶ……………10g
にんじん……………5g
だし汁……………大さじ2

作り方

- ① かぶとにんじんは小さめに切ってゆでる。
- ② 鍋にだし汁を入れ、かぶとにんじんがやわらかくなるまで煮て、粗くつぶす。

● りんごすりおろし

材料 子ども1人分

りんごすりおろし……………15g

作り方

- ① りんごは皮をむいてすりおろす。
- ② 鍋にかけて軽く煮立てる。

● くたくたフォー

材料 子ども1人分

フォー……………乾麺で15g
ほうれん草(葉先)……………10g
鶏ひき肉……………15g
だし汁……………1/2カップ
A 片栗粉……………小さじ1/2
水……………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に刻む。



- ・離乳食で食べる食材が広がってきたときには、主食のバリエーションを増やしましょう。
- ・麺類はつるつるとしてまる飲みしてしまいやすいので、とろみを付けて食べやすくします。少し味付けをするようになってきたら、片栗粉を入れる前にしょうゆを2、3滴たらしめます。

- ② 小鍋に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くたになるまで煮る。

- 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、とろみが付くまで加熱する。

- ・小麦アレルギーでうどんが食べられない場合には、米などからつくられた麺で代用できます。
- ・平たい形のフォーは、細めのビーフンに比べて、じっくり煮込むとくたくたになりやすいです。

基本のパンがゆ(鮭、キャベツ入り)セット



● だいこんおろし煮

材料 子ども1人分

大根おろし……………15g
だし汁……………大さじ1

作り方

- ① 大根はおろして軽く水をきる。
- ② ①とだし汁を鍋に入れてやわらかくなるまで煮る。

● パンがゆ(鮭、キャベツ入り)

材料 子ども1人分

鮭……………15g
キャベツ……………10g
米粉/パン/米粉蒸し/パン……………15g
だし汁……………1/2カップ

作り方

- ① 鮭はゆでて皮と骨を取り除き、細かくほぐす。キャベツは粗みじんに切ってゆでる。

- ② 鍋にだし汁を入れ、米粉パンをちぎって加える。弱火にかけ5分ほど煮、パンがやわらかくなって水分が減ってきたら、火を止めてふたをして5分ほど蒸らす。

- ③ ②に鮭とキャベツを混ぜる。



- ・牛乳および小麦のアレルギーがなければ、米粉パンとかつおだしの代わりに食パンと、水1/2カップ、粉ミルク大さじ1でつくります。
- ・牛乳アレルギー児のカルシウム強化のためには、かつおだしの代わりに、米1/2カップとアレルギー用ミルク大さじ1でつくります。

● グリンピースのマッシュ

材料 子ども1人分

グリンピース……………10g

作り方

- ① グリンピースはゆでて皮をむく。
- ② フォークなどでつぶす。

*卵、乳、小麦以外のアレルギーがある方へ
食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んでください。

9～11カ月頃

歯や歯ぐきでつぶしながら食べられるかたさのものは、少しずつ大きめにして、かむ練習を開始。

母乳・ミルク

- 食事量が増えてきたら、徐々に母乳やミルクは減らし、食事の補助的な役割にします。

食材

- 食べやすさに合わせて、食材の切り方、調理の仕方を工夫しましょう。
- 手づかみ食べなどにも興味が出てきます。赤ちゃんせんべいや、やわらかくゆでたいもや野菜など、手に持ちやすいものは自分で口に運ぶ練習をさせましょう。
- おかゆは、5倍がゆ、軟飯へと進めていきます。

いろいろな食材を試すことができたなら、栄養面を意識した食材の組み合わせをしていきます。

- 離乳食の量が少なめの子どもは、鉄分が不足しやすくなる時期です。赤身の魚や肉、レバーなども取り入れていくとよいでしょう。
- 少し脂ののった青魚や肉類も、少量から試していきます。
- きのかや海藻、乾物の野菜なども、細かく刻んで少量から、徐々に量を増やして取り入れます。
- 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ることができます。
- 味覚が発達してきたら、必要に応じて調味料も少量から使用しますが、まだ薄味で十分です。
- 少量の植物油も、炒め物などで取り入れていきます。
- 乳児ボツリノス症予防のため、はちみつは1歳になるまでは食べさせないようにします。

回数

- 2回食から3回食に進めていきます。
- 3回食になったら、食事のリズムや栄養のバランスを意識しましょう。まだ母乳やミルクを飲んでいるので完璧にする必要はありませんが、食べむらや1回の量を安定させていけるように進めていきましょう。

トマトレバーペーストのセット



● トマトレバーペースト

材料 子ども1人分

鶏レバー 15g
 トマトジュース 10ml
 だし汁 小さじ1
 塩 少々

作り方

- ① 鶏レバーは薄く切ってよく洗い、流水に5分ほどさらし、ゆでる。
- ② 鶏レバーをすり鉢に入れ、すりつぶしながら、だし汁とトマトジュースを混ぜたもののばす。塩をひとつまみ入れて味をととのえる。



● 5倍がゆ

材料

子ども1人分
 5倍がゆ 90g

● 小松菜の炒め煮

材料 子ども1人分

小松菜 30g
 油 小さじ1/2
 だし汁 大さじ2
 しょうゆ 少々
 刻みのり 少々

作り方

- ① 小松菜は葉先を選んで油で炒め、だし汁を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ② しょうゆを数滴入れ、最後に細かくした刻みのりを加えて混ぜる。

野菜スティックと煮魚ほぐしのセット



● 野菜スティック

材料 子ども1人分

にんじん 10g
さつまいも 10g
塩 ひとつまみ

作り方

- ① にんじん、さつまいもは手に持ちやすいスティック状に切る。
- ② 鍋に水とひとつまみの塩を入れ、水からにんじん、さつまいもをやわらかくなるまでゆでる。

● 煮魚ほぐし

材料 子ども1人分

さば 10g
しょうゆ 小さじ1/2
水 50ml

作り方

- ① 鍋にしょうゆ、水を入れて火にかける。
- ② 煮立ったらさばを入れて煮、皮と骨を取り除いて粗めにほぐす。



● 軟飯

材料

子ども1人分

軟飯 80g

● だいこんのみそ汁

材料 子ども1人分

大根 10g
みそ 少々
だし汁 1/2カップ

作り方

- ① 大根は皮をむいて、5～8mm角に切る。
- ② 鍋にだし汁、大根を入れて火にかけ、大根がやわらかくなったら火を止めてみそを溶いて入れる。

ひき肉のうどんのセット



● ひき肉のうどん

材料 子ども1人分

フォー 30g
大根 20g
にんじん 10g
だし汁 1カップ
牛ひき肉 20g
しょうゆ 小さじ1/2
A [片栗粉 小さじ1/2
水 小さじ1

作り方

- ① フォーは沸騰したお湯でやわらかくゆで、1cm程度の長さに切っておく。大根とにんじんは皮をむき、5mm角程度に切る。
- ② 鍋にだし汁、①を入れてやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②がやわらかくなったら、牛ひき肉を小さな団子にして入れる。



- ④ 肉に火が通ったらしょうゆを加えてひと煮立ちさせ、いったん火を止めAをまわし入れ、軽くとろみが付くまで加熱する。

● かぼちゃレーズン

材料

子ども1人分

かぼちゃ 20g
レーズン 5g

作り方

- ① かぼちゃはやわらかくゆでて皮をとってつぶす。レーズンは湯につけてやわらかくし、粗く刻む。
- ② かぼちゃとレーズンを混ぜ合わせ、ラップで茶巾にしばる。

● 納豆きゅうり

材料 子ども1人分

きゅうり 10g
塩 少々
ひきわり納豆 10g

作り方

- ① きゅうりは皮をむいて塩ゆでし、細かく刻む。
- ② ひきわり納豆と混ぜ合わせる。

*卵、乳、小麦以外のアレルギーがある方へ
食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んでください。

12～18カ月頃

大人が食べるものに近いものが食べられるようになってきます。

母乳・ミルク

- 離乳食の進み具合に合わせて与えるようにします。

食材

- 弾力が強いもの、かた過ぎるもの以外は、かみやすい大きさに切ったり、味が濃いもの、食べにくいものはご飯に混ぜるなどしたりして、大人からの取り分けの練習をしていきます。
- 食器を手持って使う練習もしていきます。
- 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。
- 主食も軟飯から、ご飯へと進めます。
- おなかの中はまだ弱いので、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。月齢に沿ったさまざまな食品を食べることができたか確認しておきましょう。

回数

- 3回の食事と、それで足りない栄養を間食で補いながら、母乳やミルク以外のものから十分に栄養をとれるようにします。
- 食事の時間にきちんとおなかがすいて、主食、主菜、副菜の役割のある食品を組み合わせた食事ができるようにします。

形のある食べものをかんで飲み込み、食事からエネルギーや栄養素が十分にとれるようになったら、離乳の完了です。

豚肉レタスチャーハンとけんちん汁のセット



● 豚肉レタスチャーハン

材料 子ども1人分

豚肉……………20g
レタス……………20g
ご飯……………80g
油……………小さじ1
塩……………少々

作り方

- ① 豚肉、レタスは粗みじん切る。



- ② フライパンに油をひき、豚肉を炒め、火が通ったらご飯を入れ、塩で味をととのえる。
- ③ レタスを入れて全体を軽く炒める。

● けんちん汁

材料 子ども1人分

大根……………20g
にんじん……………10g
さといも……………20g
長ねぎ……………5g
豆腐……………10g
だし汁……………1/2カップ
みそ……………小さじ1

作り方

- ① さといもは皮をむき、水にさらす。大根、にんじんは皮をむき、豆腐も含めてすべて1cm角に切る。長ねぎは薄く切る。
- ② 鍋にだし汁と①を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。最後にみそを溶いて入れる。

● バナナ

材料

子ども1人分
バナナ……………50g

- 大人からの取り分け チャーハン、けんちん汁は、味付けを薄めにして子どもの分を先に取り分けます。

ひと口豆腐ハンバーグのセット



●ひと口豆腐ハンバーグ

材料

子ども1人分

木綿豆腐	20g
たまねぎ	10g
鶏ひき肉	20g
片栗粉	小さじ1/2
塩	少々
油	小さじ1/2
ミニトマト	1個

作り方

- ① たまねぎはみじん切りにする。豆腐はキッチンペーパーで水気をきる。
- ② 豆腐、たまねぎ、ひき肉をボウルに入れてよく混ぜ合わせ、片栗粉、塩を加えてさらに混ぜる。
- ③ ②を3つに分けて形をつくり、フライパンに油をひいてふたをして蒸し焼きにする。ミニトマトは4等分に切る。



- ・ハンバーグは小さめにし、つかみ食べができるようにします。焼き上がった後軽くキッチンペーパーなどで表面の油をとると、手に持ちやすくなります。
- ・トマトの皮はまだかたいので、湯むきしましょう。

●ほうれん草のおにぎり

材料

子ども1人分

ご飯	80g
ほうれん草	10g
塩	少々
焼きのり	1枚

作り方

- ① ほうれん草は塩ゆでして水にとり、軽くしぼる。葉先の部分をとり、細かく刻む。
- ② ご飯に塩と①を混ぜ、おにぎりにする。ひと口大に切ったのりで巻く。



大人がおひたし等で青菜を食べるとき、細かく切ってご飯に混ぜ込むと食べやすくなります。

●なすの炒め煮

材料

子ども1人分

なす	20g
油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
みそ	小さじ1/2
だし汁	1/4カップ

作り方

- ① なすは皮をむいて水にさらしたら、半月切りにする。
- ② 鍋に油をひき、なすを入れて炒める。だし汁、砂糖、みそを混ぜたものを加えて、やわらかくなるまで煮る。



*卵、乳、小麦以外のアレルギーがある方へ
食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んでください。

かじきとポテトのスティック揚げのセット



● かじきとポテトのスティック揚げ

材料

子ども1人分

かじき	20g
じゃがいも	50g
しょうゆ	少々
みりん	少々
片栗粉	適量
油	適量

作り方

- 1 かじきは1cm角のスティック状に切り、しょうゆ、みりんと一緒にポリ袋に入れて下味をつける。
- 2 じゃがいもは皮をむいて、スティック状に切り、水にさらす。
- 3 じゃがいもの水分をキッチンペーパーでふきとり、160～170℃(温度の目安はP.11参照)の油でじっくりと揚げる。キッチンペーパーなどで油をよくきる。
- 4 下味を付けたかじきに片栗粉をまぶし、180℃の油でキツネ色になるまで揚げる。キッチンペーパーなどで油をよくきる。



● なめこスープ

材料

子ども1人分

なめこ	15g
長ねぎ	10g
チンゲン菜	葉先1/2枚
鶏がらスープ	100ml

作り方

- 1 なめこは水で洗い、大きければ食べやすい大きさに切る。長ねぎは薄く切る。チンゲン菜は1cm角くらいに刻む。



- 2 鍋に鶏がらスープと①を入れ、ひと煮立ちさせ、材料がやわらかくなるまで煮る。

● さつまいもご飯

材料

大人2人分+子ども1人分【子ども1人分】

さつまいも	小1本(200g)	[10g]
米		2合 [35g]
酒	大さじ2	[少々]
塩	小さじ1/2	[少々]
昆布(だし用)	5cm角	[1cm角]

作り方

- 1 米は量ってとぎ、分量の水に30分～1時間浸しておく。さつまいもは皮をむいて1cm角に切り、水にさらしてからざるにあげておく。
- 2 米に酒、塩、昆布を入れてさつまいもを混ぜ合わせ、さつまいもをのせて炊く。



- **大人からの取り分け** さつまいもごはんは、さつまいもの甘みを生かしたやさしい味なので、家族と一緒に食べられます。なめこスープは、薄く味を付けて子どもの分を先に取り分け、大人用に最後に味をととのえます。

*卵、乳、小麦以外のアレルギーがある方へ
食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んでください。

memo

A series of horizontal orange lines for writing, spaced evenly across the page. The lines are thin and have a slightly wavy, hand-drawn appearance.

インフォメーション

環境再生保全機構では、ぜん息などのアレルギー疾患や COPD の患者様やそのご家族が抱える不安や疑問を解消し、症状を増悪させないために、またよりよい生活を送るために必要な情報をホームページやパンフレット等を通じてご提供しております。

また、看護師、専門医にご相談いただけるぜん息・COPD 電話相談室も開設しておりますので、ぜひご利用ください。



食物アレルギーの 子どものためのレシピ集 2021 改訂版

食物アレルギーの食事療法に関する正しい知識を身につけていただき、卵・乳・小麦を使わないレシピ、食事療法のポイント、離乳食の進め方等を紹介しています。



ぜん息予防のための よくわかる食物アレルギー 対応ガイドブック 2021 改訂版(ガイドブック、94 ページ)

食事療法のポイント、緊急時の対応、学校や保育所等における対応、災害時の備えなどについて、紹介しています。



おしえて 先生！ 子どものぜん息ハンドブック

小児ぜん息をもつお子様の保護者の皆様や、保育所・園・学校関係者等の皆様に、小児ぜん息に関する正しい知識を身につけていただくために、基礎知識と実際に行動していただきたいことをわかりやすく、ポイントを絞って紹介しています。



ぜんそく学習帳 『めざせ！発作ゼロ』作戦

ぜん息治療・予防に役立つ日々の行動に関するセルフチェック、アクションプラン（発作時、緊急時の個別対応方法）の作成等、ぜん息児が自ら作業を行うことで、ぜん息に関する正しい知識を身につけることができます。



ぜん息悪化予防のための 小児アトピー性 皮膚炎ハンドブック

ぜん息とアトピー性皮膚炎の関連性や、アトピー性皮膚炎の適切な診断、治療、対応について Q & A 方式で分かりやすくまとめました。



ぜん息予防のために 食物アレルギーを正しく 知ろう 2021 改訂版

食物アレルギーに関する冊子「ぜん息予防のために食物アレルギーを正しく知ろう 2021 改訂版」の内容のポイントをまとめて紹介しています。



まいにちげんきノート (小児用ぜん息日記)

子ども向けのぜん息日記です。オリジナルキャラクター、ぜん太とソックと一緒に子ども達が、自分自身で毎日の体の様子を記録することができます。楽しく記録できるように、「ごほうびシール」や「まいにちシール」が付いています。



すこやかライフ No.58

ぜん息と慢性閉塞性肺疾患の患者さんやそのご家族向けに最新情報を掲載する生活情報誌。著名人へのインタビュー、読者 Q & A などのコーナーもあります。



パンフレットの申込み

Webから申込みいただけます。

[パンフレット申込みフォーム]

<https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/index.html>



●お問い合わせ 独立行政法人環境再生保全機構 予防事業部 事業課
TEL.044-520-9568 FAX.044-520-2134 E-mail y-jigyo@erca.go.jp



ぜん息・COPD電話相談室

小児ぜん息・成人ぜん息・COPDの専門医や看護師が無料でお答えします。

ぜん息・COPDに関する心配ごとや悩みごとについて、電話やメールでご相談いただけます。専門医による電話相談はホームページ等でお知らせしております専門医相談日に専門医から直接お電話いたしますので、あらかじめ電話もしくはメールでご予約をお取りください。



こ きゅう は い ~ よ
0120-598014

●受付曜日・時間

月～土曜日(年末年始、祝日を除く。)10:00～17:00

ぜん息・COPD電話相談室

検索

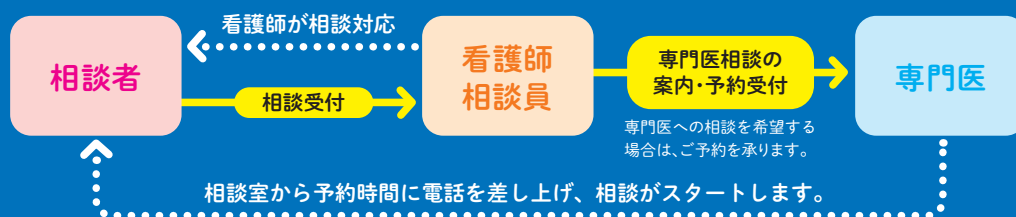
<https://www.erca.go.jp/yobou/zensoku/service/tel.html>

※電話での相談は、日本国内のみとなっております。

※個人情報は内部規定に基づき管理し、本電話相談事業以外の目的では使用いたしません。



相談の流れ



長谷川先生からのメッセージ



今回は離乳食のお話をさせていただきました。離乳食の時期は、いろいろ不安になることもあるかと思いますが、お子さんが食べる楽しみを知る大事な時期になります。

医療、行政、周りの方々の協力を仰いで色々な人に相談をしながら、ぜひ楽しんで離乳食を進めていってください。

昭和大学医学部小児科学講座 管理栄養士 小児アレルギーエドゥケーター
長谷川 実穂先生

監修・講師紹介

長谷川 実穂

(昭和大学医学部小児科学講座 管理栄養士 小児アレルギーエデュケーター)

発行者

独立行政法人環境再生保全機構

〒212-8554 神奈川県川崎市幸区大宮町1310

ミュージア川崎セントラルタワー 8階

TEL.044-520-9568

大気環境・ぜん息などの情報館：<https://www.erca.go.jp/yobou/>

令和2年 9 月 第1版第1刷

令和2年12月 第2版第1刷

令和6年 7 月 第2版第3刷

