

食物アレルギー（実践編）

離乳期

原因食物（アレルゲン）が含まれていない食品を備えましょう。

※写真は鶏卵・牛乳・小麦不使用の市販食品の一例です。

◆ 火やお湯がなくても食べられるもの

- レトルトなどの離乳食
- レトルトなどのおかゆ
- 乾パン（水に溶かすとパンがゆになる）
- ジュース、飲料水
- 菓子



◆ 火やお湯があれば食べられるもの

- アレルギー対応ミルク
- フリーズドライの離乳食



牛乳アレルギーの赤ちゃんのために、各メーカーからアレルギー対応ミルクが発売されています。
牛乳アレルギーの赤ちゃんには、医師の指示に従って、赤ちゃんに合った種類の粉ミルクを備えましょう。

注意

- 各食品の内容は**購入時**に原材料表示や食品メーカーのHPで必ず確認を行い、不明な点は各社に問い合せましょう。
- 利用される方の原因食物（アレルゲン）が含まれていない食品を選びましょう。

出典：「アレルギー疾患のこどものための「災害の備え」パンフレット」（一般社団法人日本小児臨床アレルギー学会）および専門家の助言により農林水産省作成