

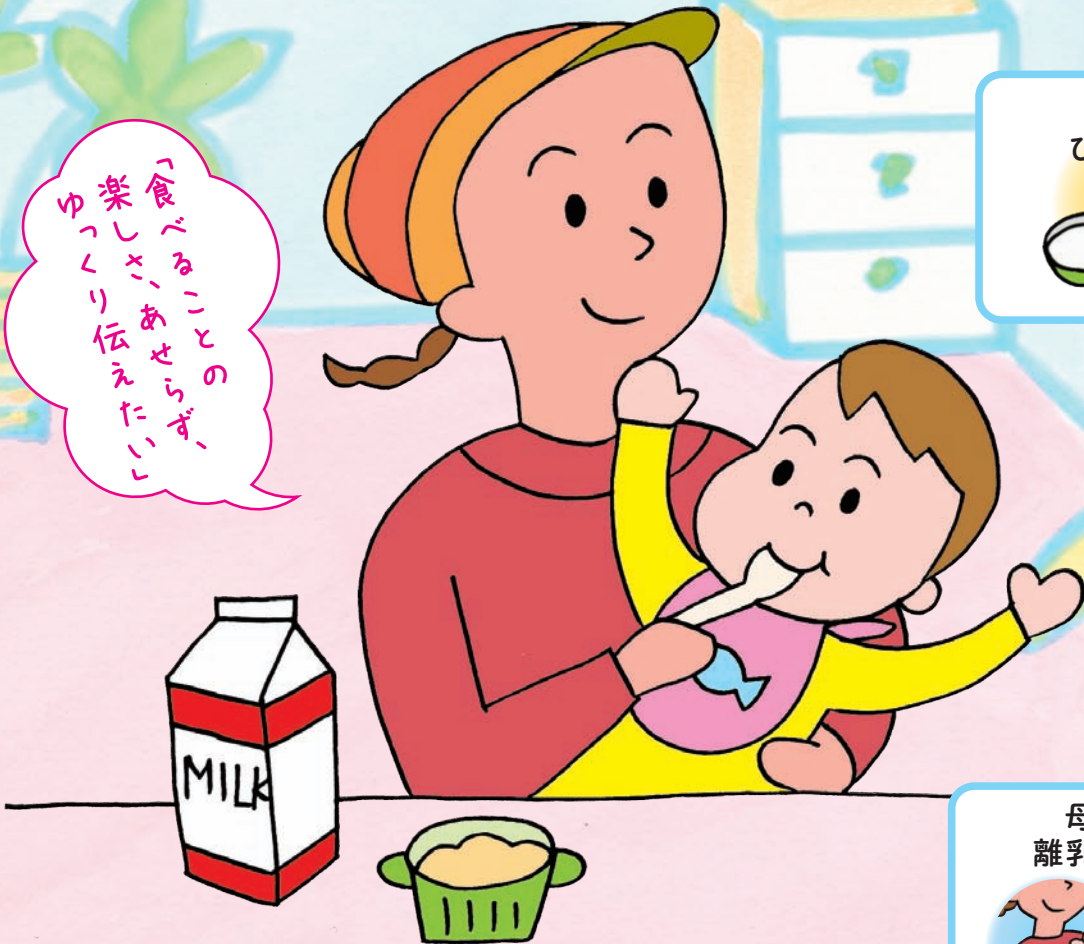
気になる離乳期の牛乳の位置付け

# 牛乳デビューはいつにする？

- どんな食品も、少しずつ、安全を確かめながら与えるのが、アレルギーの点からも、栄養面からも、おすすめの方法です。
- 牛乳には、3大栄養素のほか、カルシウムやビタミンB群など、他の食品で摂りにくい栄養素が豊富に含まれています。
- 離乳期は味覚を覚える大切な時期です。

「食べることに  
楽しさ、あせらず、  
ゆっくり伝えること」

最初は  
ひとさじから

母乳=主食  
離乳食=おかず

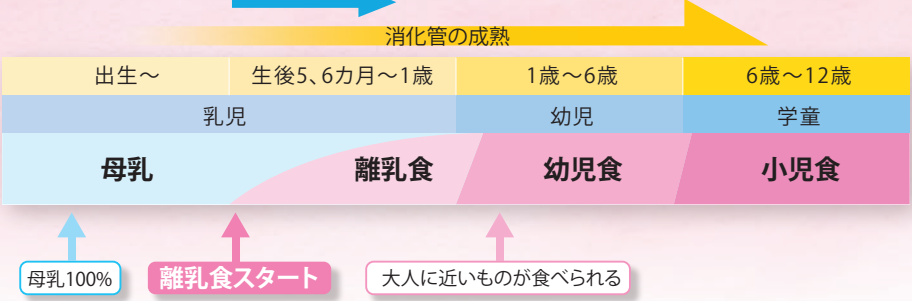
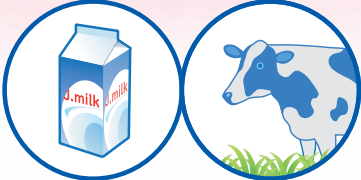



牛乳も、最初はひとさじから  
**牛乳デビュー**

安全を確かめながら少量から徐々に与える

## カルシウム だけじゃない 牛乳パワー

たんぱく質、脂質、糖質の3大栄養素を含む牛乳。理想的な栄養バランスで、健康な体づくりをサポートします。



牛乳・乳製品のアレルギーや新生児・乳児消化管アレルギーと診断された場合は、必ず医師の指導に従ってください。

# “牛乳を摂らない→牛乳アレルギーを予防できる” という説に科学的根拠はありません

特定の食物を避けても、その食物のアレルギーを予防できる、というわけではありません。  
離乳食を始める時点で他の食物と同じように、少しずつ始めましょう。

**妊娠中**

**古い常識**  
妊娠中のお母さんが食物除去すると、こどもが食物アレルギーになりにくい

**最近の常識**  
妊娠中のお母さんがある食物を避けても、こどもがそのアレルギーになりにくいとは言えません

**授乳中**

**古い常識**  
授乳中のお母さんが食物除去すると、こどもが食物アレルギーになりにくい

**最近の常識**  
授乳中のお母さんがある食物を避けても、こどもがそのアレルギーになりにくいとは言えません

**離乳食**

**古い常識**  
離乳食で特定の食物を除去すると、こどもが食物アレルギーになりにくい

**最近の常識**  
離乳期に特定の食物を避けても、こどもがそのアレルギーになりにくいとは言えません

## よくあるご質問にお答えします

**Q** 離乳食に初めて牛乳を使う場合、注意することは何ですか？

**A**… 離乳食のポイントは、少しずつからスタートすることです。消化管が食べ物をちゃんと処理できることを確かめてから、量や食品数をゆっくり増やしていきます。牛乳もまったく同じです。まず、ひとさじから始めましょう。

**Q** 育児用ミルクを飲んでいてアレルギーがなければ、離乳食に牛乳を取り入れても良いですか？

**A**… 育児用ミルクでアレルギーの問題が起こっていない場合は、離乳食に牛乳が含まれていても、アレルギーの問題が起こる可能性は低いと考えられます。ただし、育児用ミルクのかわりに牛乳をたくさん飲ませて良いということではありません。

**Q** お母さんが牛乳アレルギーの場合、子どもも牛乳アレルギーになりますか？

**A**… アレルギー体質は一部遺伝しますが、特定の食物アレルギーが母から子へ遺伝するとは考えられていません。牛乳も同様です。



監修/神奈川県立こども医療センターアレルギー科医長 高増哲也



一般社団法人 Jミルク  
http://www.j-milk.jp/

