

あいいくだより



食物アレルギーの「うわさ」

子どもの食生活のうえで、食物アレルギーに対して漠然とした不安を抱えている人が増えています。食物アレルギーのさまざまなうわさは本当なのでしょうか。正しい知識をきちんと知ることから始めましょう。

Q.食物アレルギーは遺伝するの？

A.遺伝はしません。

食物アレルギーが発症するかどうかは、生まれもつての先天的なものではなく、後天的なものです。食物アレルギー疾患そのものは遺伝しません。ただ、肌が弱いなど、アレルギーに関連する体質が遺伝することはあります。

Q.妊娠中の食事は子どものアレルギーに影響する？

A.食物除去をしても子どものアレルギー発症は予防できません。

妊娠中に、食物を除去することでアレルギー性疾患の発症を予防するという科学的な根拠はありません。これは授乳中にも同じことがいえます。母親自身が食物アレルギーで除去の必要がある場合以外には、自己判断で除去することなく、バランスのとれた豊かで楽しい食生活を送るようにしましょう。

Q.離乳食のスタートは遅いほうがいい？

A.通常どおりに進めましょう。

以前は、離乳食の開始時期を遅らせるとアレルギー疾患の発症が予防できるという考えが普及していました。しかし、現在の研究では、離乳食を遅らせても予防できないことがわかっています。食物アレルギー疾患がない場合には、離乳食は生後5、6か月ごろから通常どおりに進めるようにしましょう。

Q.心配な食材は食べさせないほうがいい？

A.予防としての食事制限の効果はありません。

卵、乳製品、ピーナツなどアレルギーが多い食物を離乳食で与えることに不安を持つ方は少なくありません。しかし、これらを食べることを遅らせると逆にリスクが高まるという研究報告もあります。特に赤ちゃんに皮膚炎がある場合、家族がよく食べているのに赤ちゃんだけ除去する食物はリスクが高まります。

Q.アレルギーは一生治らないの？

A.乳幼児期のアレルギー症状の多くは治ります。

食品の種類や個人によって差がありますが、乳幼児の食物アレルギー患者の半分以上は3、4歳ごろまでに食べられるようになります。ただし、食物アレルギーの場合は、自己判断で食べさせるのではなく、必ず医師の指導のもと、負荷試験などをして慎重に進める必要があります。



2月のわくわくサークルのお知らせ

「お琴と手遊び」

日時：令和7年2月26日（水）
10:00～11:30
場所：西庄公民館1階和室



SAKAIDE_AIKUKAI
愛育会の
Instagram