

パパ ママの心配 乳幼児の食材デビュー

～アレルギーが気になる食材の進め方を
管理栄養士が解説～

2026年10月4日
八王子市幼児食講演会

アートチャイルドケア株式会社
本社・教育教育研修ユニット
管理栄養士 志田 真珠美

アートチャイルドケア株式会社について

0123 アートチャイルドケア



～「自分らしく」生きていくことのできる子どもを～

子どもの全人格を尊重し、子どもたちが本来持っている「生きる力」を育（はぐく）み、

何を学ぶかよりも、どう学ぶか を考えられる子どもを育てたい

お話しすること

-  食物アレルギーとは？
-  保育現場における食物アレルギー対応の現状
-  特定原材料9品目を家庭で初めて試す考え方や進め方

食物アレルギーとは？

「本来は体に害を与えない食べ物を異物と勘違いし、
免疫反応が過敏に働いてしまう現象」



出典：（公財）ニッポンハム食の未来財団ホームページ
(<https://www.miraizaidan.or.jp/allergy/illustrations.html>)

食物アレルギーとは？



たんぱく質



食物アレルギーの症状

★皮膚症状

★粘膜症状

★呼吸器症状

★神経症状

★循環器症状

★消化器症状



食物アレルギーの種類

表1 IgE依存性食物アレルギーの臨床型分類

臨床型	発症年齢	頻度の高い食物	耐性獲得 (寛解)	アナフィラキシーショック の可能性	食物アレルギーの機序
食物アレルギーの関与する 乳児アトピー性皮膚炎	乳児期	鶏卵、牛乳、小麦など	多くは寛解	(+)	主に IgE依存性
即時型症状 (蕁麻疹、アナフィラキシー など)	乳児期～ 成人期	乳児～幼児： 鶏卵、牛乳、小麦、 ピーナッツ、木の実類、 魚卵 など 学童～成人： 甲殻類、魚類、小麦、 果物類、木の実類など	鶏卵、牛乳、 小麦 は 寛解しやすい その他は 寛解しにくい	(++)	IgE依存性
食物依存性運動誘発 アナフィラキシー (FDEIA)	学童期～ 成人期	小麦、エビ、果物など	寛解しにくい	(+++)	IgE依存性
口腔アレルギー症候群 (OAS)	幼児期～ 成人期	果物・野菜・大豆など	寛解しにくい	(±)	IgE依存性

食料の種類

近年、木の実類のアレルギーが増加

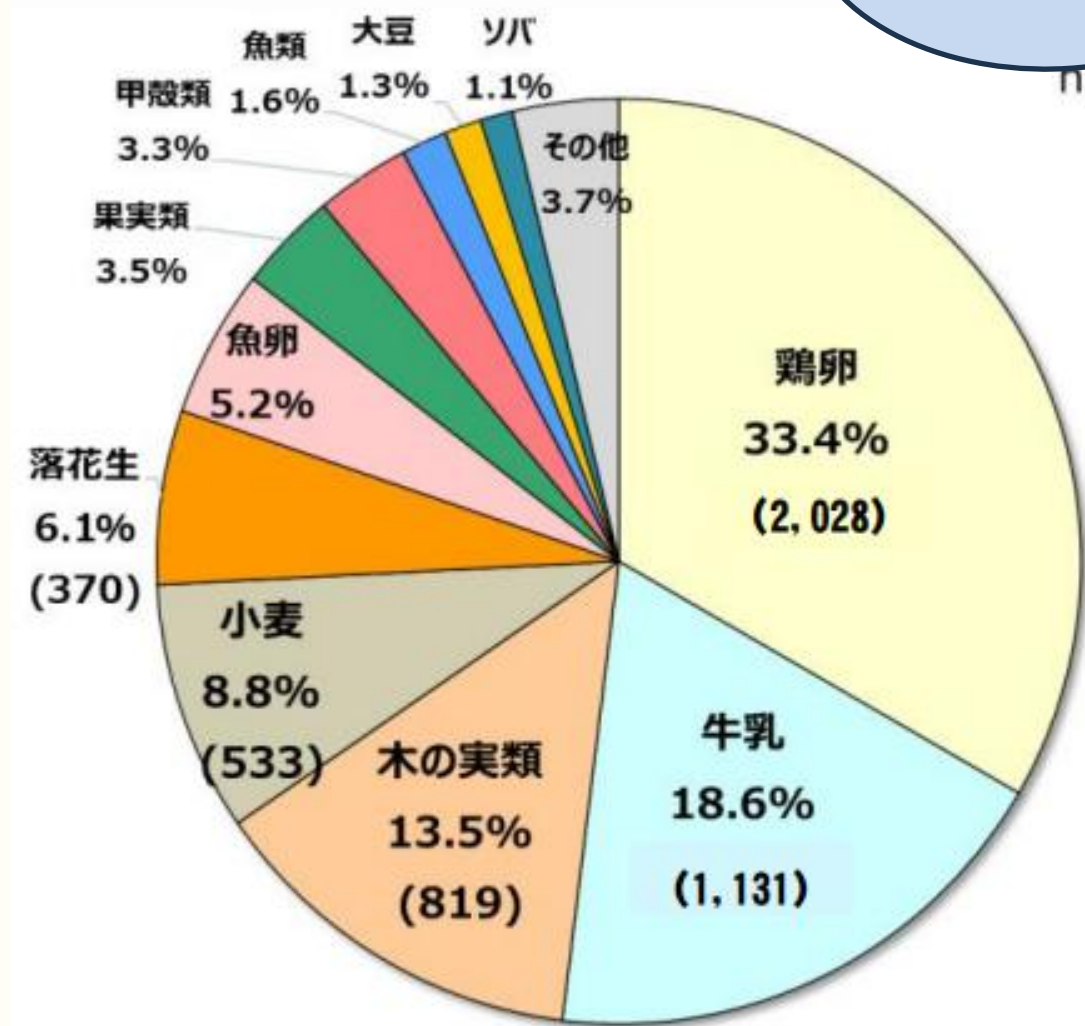


図2 即時型食物アレルギーの原因食物

出典：令和3年度 食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業 報告書（消費者庁）

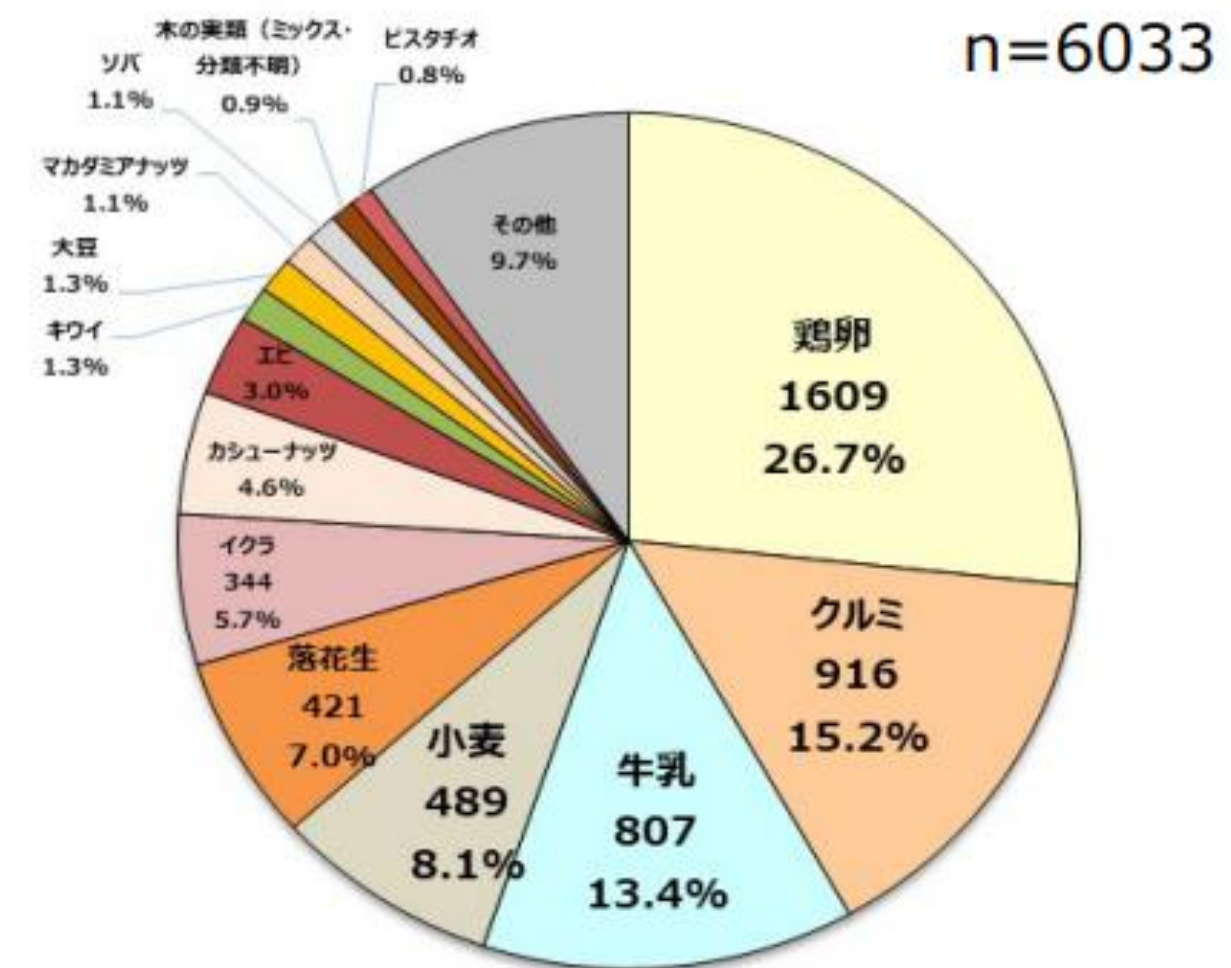


図2-2

即時型食物アレルギーの原因食物（品目別）

出典：令和6年度 食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業 報告書（消費者庁）

食物アレルギーの種類

★花粉-食物アレルギー症候群（PFAS）

表2 代表的な花粉と果物野菜の交差反応とそれに関与するアレルゲン

原因花粉	果物・野菜	関与するアレルゲン
カバノキ科 (ハンノキ、シラカンバ)	バラ科果物（リンゴ、サクランボ、モモ、ナシ、ビワ、など）、ヘーゼルナッツ、マメ科（大豆、ピーナッツ）、セリ科（ニンジン、セロリ）	PR-10
草本花粉 (イネ科、ブタクサ、ヨモギなど)	ウリ科（メロン、スイカ、キュウリ）、トマト、オレンジ、バナナ、アボカドなど 幅広い新鮮な果物野菜	プロフィリン
ヒノキ科 (スギ、ヒノキ)	バラ科果物、柑橘系果物、ザクロ、イチジク	GRP

食物アレルギーの症状

表3 食物蛋白誘発胃腸症の臨床型分類

臨床型			発症年齢	主な症状	診断	頻度の高い食物	耐性獲得(寛解)
食物蛋白誘発胃腸症 (Non-IgE-GIFAs)	FPIES ^{*1}	非固形	新生児期 乳児期	嘔吐・下痢、 時に血便	負荷試験	牛乳	多くは 耐性獲得
		固形物	乳児期後 半から成人	嘔吐	負荷試験	鶏卵(卵 黄)、大豆、小 麦、コメなど	多くは 耐性獲得
	FPIAP ^{*1}		新生児期 乳児期	血便	除去(負荷)試験 ^{*2}	牛乳	多くは 耐性獲得
	FPE ^{*1}		新生児期 乳児期	体重増加不良 ・嘔吐	除去試験 ^{*2} ・病理	牛乳	多くは 耐性獲得

*1 英語名が一般的、*2 わが国では行うが、国際的には負荷試験は必須ではない

保育現場における 食物アレルギー対応の現状

医師の診断指示に基づき、保護者と連携し、適切に対応する

保育園では



入園時の面談→全



献立での工夫+有



ご家庭との連携

(参考様式) ※「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」(2019年改訂版)
保育所におけるアレルギー疾患生活管理指導表 (食物アレルギー・アナフィラキシー・気管支ぜん息)

名前 _____ 男・女 _____ 年 _____ 月 _____ 日生 (_____ 歳 _____ ヶ月) _____ 組
提出日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

※ この生活管理指導表は、保育所の生活において特別な配慮や管理が必要となった子どもに限って、医師が作成するものです。

病型・治療	保育所での生活上の留意点	記載日
食物アレルギー A. 食物アレルギー病型 1. 食物アレルギーの関与する乳児アトピー性皮膚炎 2. 即時型 (新生児・乳児消化管アレルギー・口腔アレルギー症候群・食物依存性運動誘発アナフィラキシー・その他) B. アナフィラキシー病型 1. 食物 (原因) 2. その他 (医薬品・食物依存性運動誘発アナフィラキシー・ラテックスアレルギー・昆虫・動物のフケや毛) C. 原因食品・除去根拠 該当する食品の番号に○をし、かつ《 》内に除去根拠を記載 1. 鶏卵 《 》 2. 牛乳・乳製品 《 》 3. 小麦 《 》 4. ソバ 《 》 5. ビーナッツ 《 》 6. 大豆 《 》 7. ゴマ 《 》 8. ナッツ類* 《 》 (すべて・クルミ・カシューナッツ・アーモンド・) 9. 甲殻類* 《 》 (すべて・エビ・カニ・) 10. 軟体類・貝類* 《 》 (すべて・イカ・タコ・ホタテ・アサリ・) 11. 魚卵* 《 》 (すべて・イクラ・タラコ・) 12. 魚類* 《 》 (すべて・サバ・サケ・) 13. 肉類* 《 》 (鶏肉・牛肉・豚肉・) 14. 果物類* 《 》 (キウイ・バナナ・) 15. その他 () 【除去根拠】 該当するものを《 》内に番号を記載 ① 明らかな症状の既往 ② 食物負荷試験陽性 ③ IgE抗体等検査結果陽性 ④ 未摂取 D. 緊急時に備えた処方薬 1. 内服薬 (抗ヒスタミン薬、ステロイド薬) 2. アドレナリン自己注射薬「エピペン®」 3. その他 ()	A. 給食・離乳食 1. 管理不要 2. 管理必要 (管理内容については、病型・治療のC、欄及び下記C、E欄を参照) B. アレルギー用調整粉乳 1. 不要 2. 必要 下記該当ミルクに○、又は《 》内に記入 ミルフィーHP・ニューMA-1・MA-mi・ベプディエット・エレメンタルフォーミュラ その他《 》 C. 除去食品においてより厳しい除去が必要なもの 病型・治療のC、欄で除去の際に、より厳しい除去が必要となるものみに○をつける ※本欄に○がついた場合、該当する食品を使用した料理については、給食対応が困難となる場合があります。 1. 鶏卵: 卵殻カルシウム 2. 牛乳・乳製品: 乳糖 3. 小麦: 醤油・酢・小麦 4. 大豆: 大豆油・醤油・味噌 5. ゴマ: ゴマ油 6. 魚類: かつおだし・いりこだし 7. 肉類: エキス D. 食物・食材を扱う活動 1. 管理不要 2. 原因食材を教材とする活動の制限 () 3. 調理活動時の制限 () 4. その他 () E. 特記事項 (その他に特別な配慮や管理が必要な事項がある場合には、医師が保護者と相談のうえ記載。対応内容は保育所が保護者と相談のうえ決定)	年 月 日 医師名 医療機関名 電話
気管支ぜん息 A. 症状のコントロール状態 1. 良好 2. 比較的良好 3. 不良 B. 長期管理薬 (短期追加治療薬を含む) 1. ステロイド吸入薬 剤形: 投与量(日): 2. ロイコトリエン受容体拮抗薬 3. DSCG吸入薬 4. ベータ刺激薬(内服・貼付薬) 5. その他 () C. 急性増悪(発作)治療薬 1. ベータ刺激薬吸入 2. ベータ刺激薬内服 3. その他 () D. 急性増悪(発作)時の対応 (自由記載)	A. 寝具に関して 1. 管理不要 2. 防ダニシーツ等の使用 3. その他の管理が必要 () B. 動物との接触 1. 管理不要 2. 動物への反応が強い場合不可 動物名 () 3. 飼育活動等の制限 () C. 外遊び、運動に対する配慮 1. 管理不要 2. 管理必要 (管理内容:) D. 特記事項 (その他に特別な配慮や管理が必要な事項がある場合には、医師が保護者と相談のうえ記載。対応内容は保育所が保護者と相談のうえ決定)	年 月 日 医師名 医療機関名 電話

● 保育所における日常の取り組み及び緊急時の対応に活用するため、本表に記載された内容を保育所の職員及び消防機関・医療機関等と共有することに同意しますか。
・ 同意する
・ 同意しない
保護者氏名 _____

保育現場における 食物アレルギー対応の現状

医師の診断指示に基づき、保護者と連携し、適切に対応する

保育園では



入園時の面談→全職員で情報を共有



献立での工夫＋有事の際の準備



ご家庭との連携



保育現場における 食物アレルギー対応の現状

医師の診断指示に基づき、保護者と連携し、適切に対応する

保育園では



全入園時の面談→職員で情報を共有



献立での工夫＋有事の際の準備



ご家庭との連携

保育現場における 食物アレルギー対応の現状

医師の診断指示に基づき、保護者と連携し、適切に対応する

保育園では



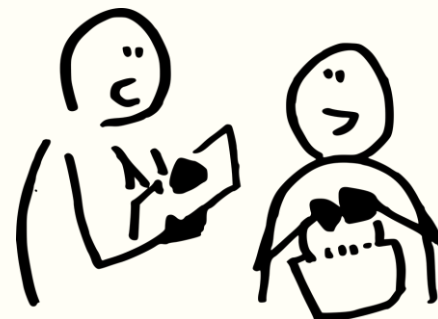
入園時の面談→全職員で情報を共有



献立での工夫＋有事の際の準備



ご家庭との連携



保育現場における 食物アレルギー対応の現状

医師の診断指示に基づき、保護者と連携し、適切に対応する

保育園では



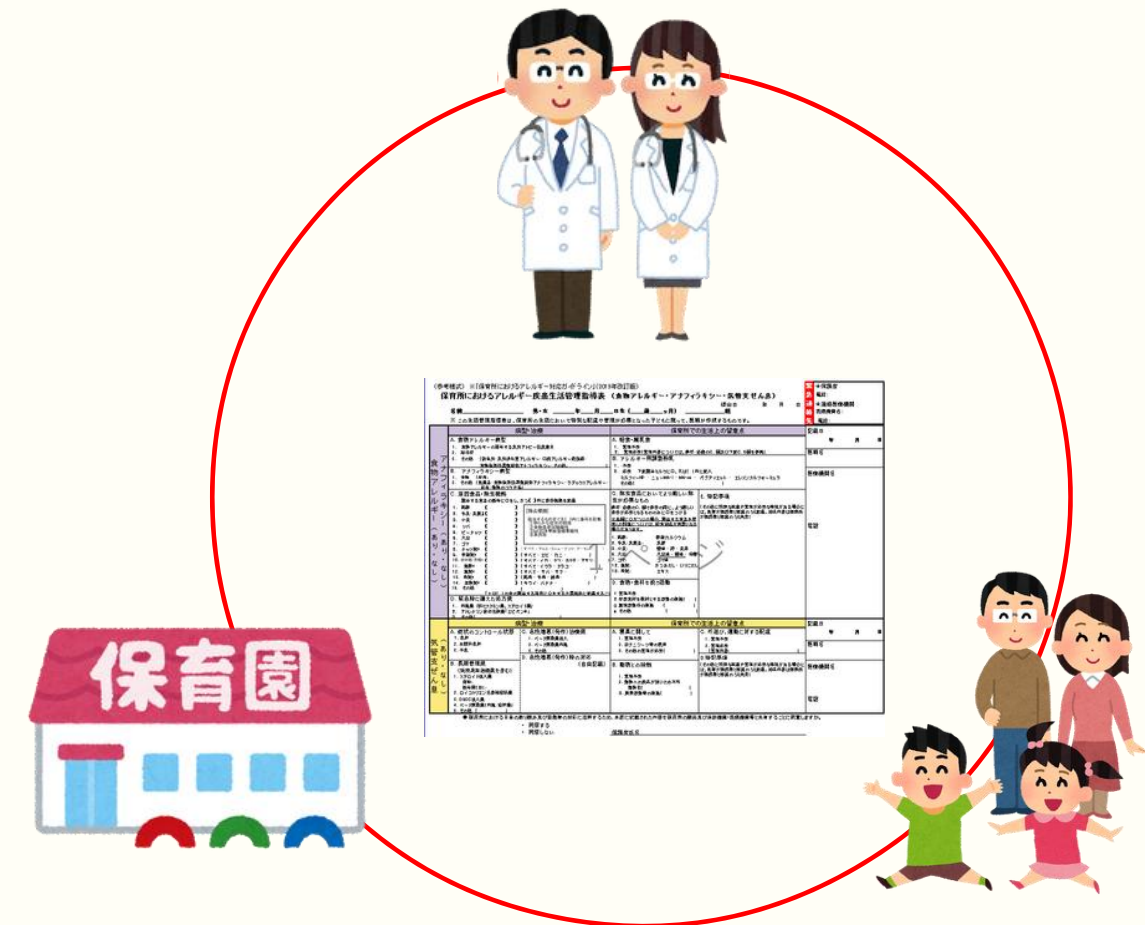
全職員で情報を共有



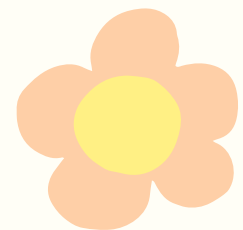
献立での工夫＋有事の際の準備



ご家庭との連携



特定原材料9品目を家庭で初めて試す 考え方や進め方



特定原材料 9 品目とは？



かに



えび



たまご



乳・乳製品



ピーナッツ
(落花生)



小麦



そば

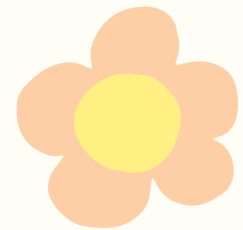


くるみ



カシューナッツ
2026年4月より

特定原材料9品目を家庭で初めて試す 考え方や進め方



特定原材料に準ずる20品目

特定原材料に準ずるもの

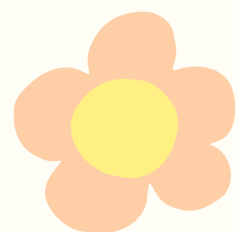
アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、ピスタチオ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

食物アレルギーとは？



たんぱく質





食物アレルギー予防のための離乳食の開始のポイント



離乳食を遅らせても、食物アレルギーの発症を予防する効果はありません

①赤ちゃんの体調の良いときに開始しましょう

②ごく少量（スプーン1杯）から始めましょう

③日中の受診できる時間に始めましょう



食品の進め方

目安ですので、赤ちゃんの成長や状況に応じて進めましょう。

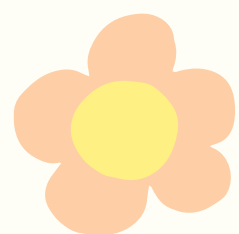
使える食品は月齢に応じ増えて行きます。色々な味、食感を体験させてあげましょう。

こども家庭センター大 横 母子保健担当
こども家庭センター東浅川 母子保健担当
こども家庭センター南大沢 母子保健担当

		ステップ1 離乳初期（5～6か月ごろ）	ステップ2 離乳中期（7～8か月ごろ）	ステップ3 離乳後期（9～11か月ごろ）	ステップ4 離乳完了期（1才～1才6か月ごろ）
穀類	米	10倍がゆ パースト → 粗つぶし	7倍がゆ	5倍がゆ	軟飯
	パン 麺類	食パン（卵・乳を含むものあり） うどん そうめん		マカロニ スパゲティ	
野菜類	芋類	じゃがいも さつまいも	里芋		
	野菜・海藻	にんじん トマト キャベツ 白菜 かぶ 大根 たまねぎ ブロッコリー ほうれんそう かぼちゃ 小松菜	ナス モロヘイヤ	レタス ねぎ ピーマン れんこん グリーンアスパラガス ごぼう さやいんげん わかめ ひじき きゅうり さやえんどう きのこと類	おくら もやし たけのこ（穂先から）
果物	果物	りんご いちご もも すいか	みかん バナナ メロン		
乳製品	牛乳	牛乳（調理用）			牛乳（飲み物用）
	その他 乳製品	プレーンヨーグルト カッテージチーズ プロセスチーズ 粉チーズ			
たんぱく質類	1回にどれか1品	大豆製品	豆腐（絹ごしから） きなこ	納豆 高野豆腐	大豆 いんげん豆
		魚	たい しらす干し（塩抜きして） かれい さけ ひらめ まぐろ	ちりめんじゃこ （塩抜きして） たら さわら めかじき	*さんま *いわし *さば ツナ缶（オイル漬は湯通しして）
		肉	鶏ささみ 鶏（むね肉）	鶏（もも肉） 鶏レバー 豚レバー 牛肉赤身 豚肉赤身	ハム ソーセージ
		卵	卵黄 （しっかり固ゆでに）	全卵 （しっかり火を通して少量から）	
調味料		味付けはしない （だし汁、スープでのばす程度）	ごく少量（風味つけ程度） 塩、しょう油、砂糖、味噌など	ケチャップ 植物油 バター マヨネーズ	大人の味付けの1/3程度 香辛料はまだですが カレー粉は少量ならOK ウスターソースも少量に 酢

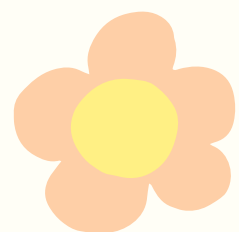
★各食品の分量は、母子手帳の「離乳食の進め方目安」を参考にしてください。

参考：八王子市子育て応援サイト



離乳初期

日数 食品	1～2 日	3～4 日	5～6 日	7～8日	9～11 日	12～ 15日	16～ 19日	20～ 23日	24～ 27日	27日～
つぶし粥				3～4 さじ			5～6 さじ			
いも類 野菜類				じゃがいも 	さつまいも 	さつまいも 	かぼちゃ 	かぼちゃ 		
				にんじん 	にんじん 	だいこん 	だいこん 	ほうれんそう 	ほうれんそう 	
豆腐など (タンパク質)										



離乳中期以降：複数のものを組み合わせる。
ただし初めての食材は1品ずつ

～具体例～



にんじん入りがゆ
(中期頃)

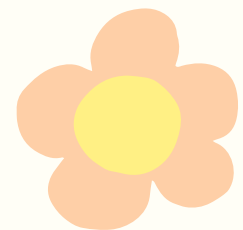


じゃがいもの
鶏ひき肉あんかけ
(後期頃)



豆腐とほうれん草
のみそ汁
(中期頃)

特定原材料9品目を家庭で初めて試す 考え方や進め方



特定原材料 9 品目とは？



かに



えび



たまご



乳・乳製品



ピーナッツ
(落花生)



小麦



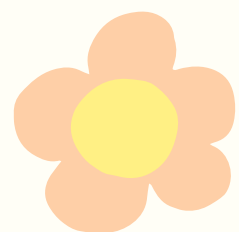
そば



くるみ



カシューナッツ
2026年4月より



牛乳



牛乳は育児用ミルクが飲めたら
食物アレルギーの心配は不要！

ただし、牛乳を飲むのは、
「鉄欠乏性貧血の予防」のために
1歳を過ぎてから

食品の進め方

目安ですので、赤ちゃんの成長や状況に応じて進めましょう。

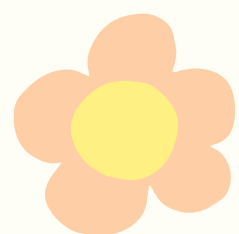
使える食品は月齢に応じ増えて行きます。色々な味、食感を体験させてあげましょう。

こども家庭センター大 横 母子保健担当
こども家庭センター東浅川 母子保健担当
こども家庭センター南大沢 母子保健担当

		ステップ1 離乳初期（5～6か月ごろ）	ステップ2 離乳中期（7～8か月ごろ）	ステップ3 離乳後期（9～11か月ごろ）	ステップ4 離乳完了期（1才～1才6か月ごろ）
穀類	米	10倍がゆ パースト → 粗つぶし	7倍がゆ	5倍がゆ	軟飯
	パン 麺類	食パン（卵・乳を含むものあり） うどん そうめん		マカロニ スパゲティ	
野菜類	芋類	じゃがいも さつまいも	里芋		
	野菜・海藻	にんじん トマト キャベツ 白菜 かぶ 大根 たまねぎ ブロッコリー ほうれんそう かぼちゃ 小松菜	ナス モロヘイヤ	レタス ねぎ ピーマン れんこん グリーンアスパラガス ごぼう さやいんげん わかめ ひじき きゅうり さやえんどう きのこと類	おくら もやし たけのこ（穂先から）
果物	果物	りんご いちご もも すいか	みかん バナナ メロン		
乳製品	牛乳	牛乳（調理用）			牛乳（飲み物用）
	その他 乳製品	プレーンヨーグルト	プロセスチーズ カッテージチーズ 粉チーズ		
たんぱく質類	1回にどれか1品	大豆製品	豆腐（絹ごしから） きなこ	納豆 高野豆腐	大豆 いんげん豆
		魚	たい しらす干し（塩抜きして） かれい さけ ひらめ まぐろ	ちりめんじゃこ （塩抜きして） たら さわら めかじき	*さんま *いわし *さば ツナ缶（オイル漬は湯通しして）
		肉	鶏ささみ 鶏（むね肉）	鶏（もも肉） 鶏レバー 豚レバー 牛肉赤身 豚肉赤身	ハム ソーセージ
		卵	卵黄 （しっかり固ゆでに）	全卵 （しっかり火を通して少量から）	生卵が含まれているので、必ず火を通して使います。そのまま使うのは1才すぎを目安に。
調味料		味付けはしない （だし汁、スープでのばす程度）	ごく少量（風味つけ程度） 塩、しょう油、砂糖、味噌など	ケチャップ 植物油 バター マヨネーズ	大人の味付けの1/3程度 香辛料はまだですが カレー粉は少量ならOK ウスターソースも少量に 酢

★各食品の分量は、母子手帳の「離乳食の進め方目安」を参考にしてください。

参考：八王子市子育て応援サイト



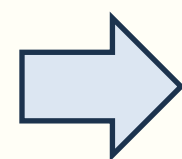
離乳開始から1か月頃を目安に
たんぱく質（うどん・卵黄）を！



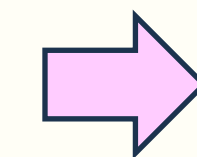
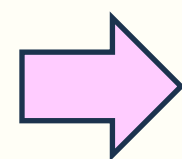
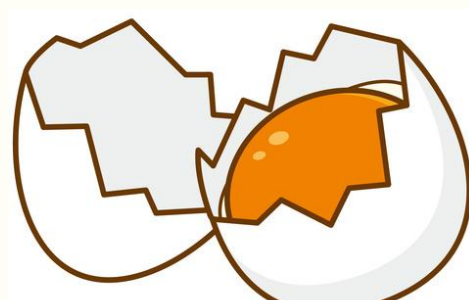
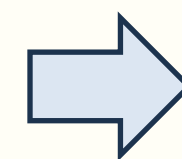
たまご



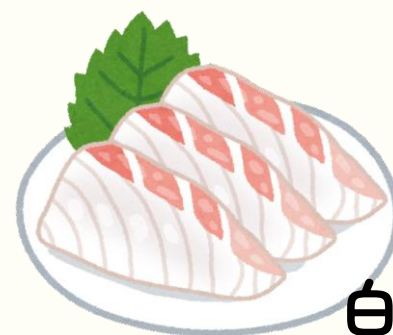
小麦



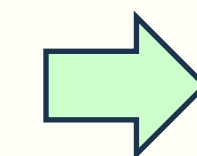
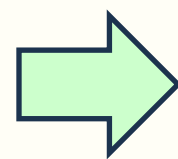
加熱してね！

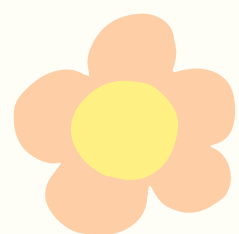


【補足】



白身魚





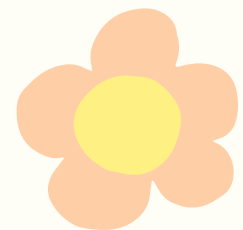
市販の離乳食を使用する際の注意点

原材料名

野菜（にんじん（国産）、キャベツ、だいこん、ほうれんそう）、卵白（卵を含む）、うどん（小麦を含む）、卵黄、オニオンソテー、かつお昆布だし、鶏ほぐし身、ぶどう糖、しょうゆ（大豆を含む）、チキンエキス、食塩／増粘剤（加工でん粉）、クエン酸、ピロリン酸鉄



特定原材料9品目を家庭で初めて試す 考え方や進め方



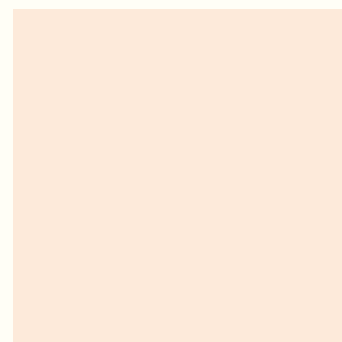
特定原材料 9 品目とは？



かに



えび



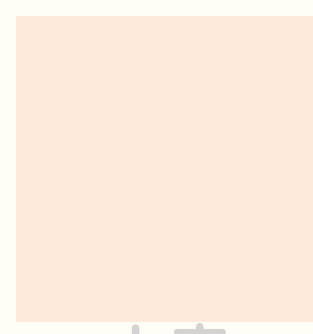
たまご



乳・乳製品



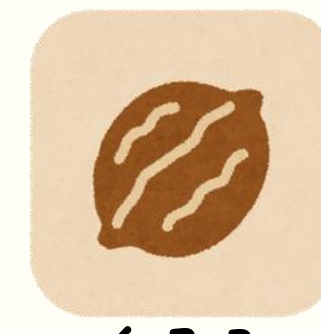
ピーナッツ
(落花生)



小麦



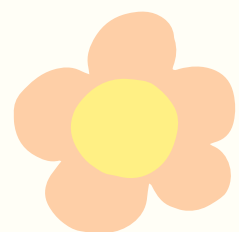
そば



くるみ



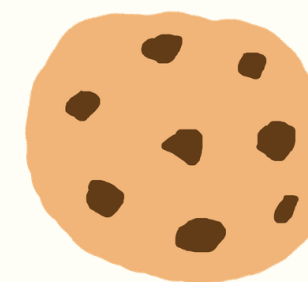
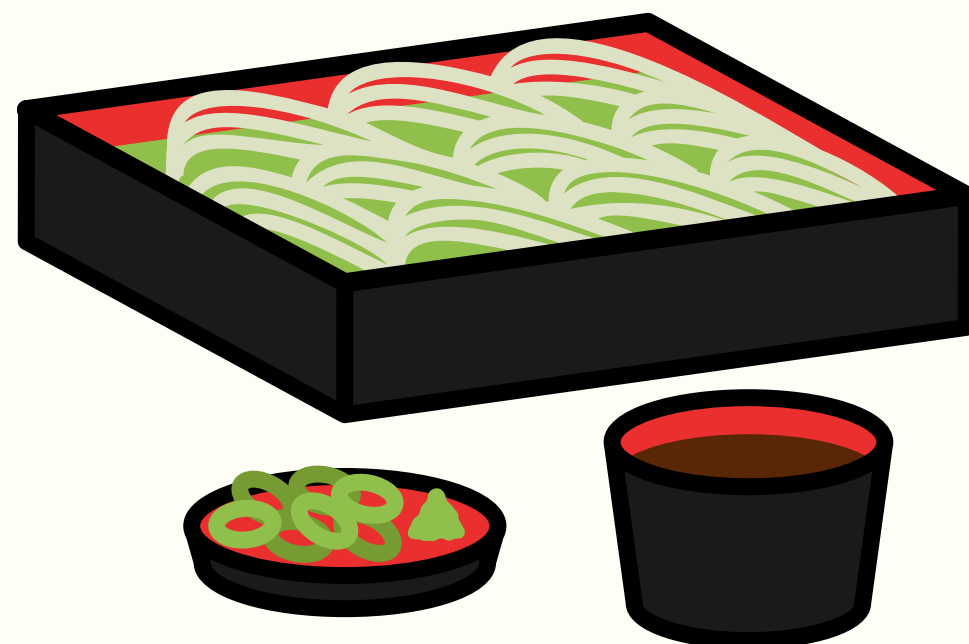
カシューナッツ
2026年4月より



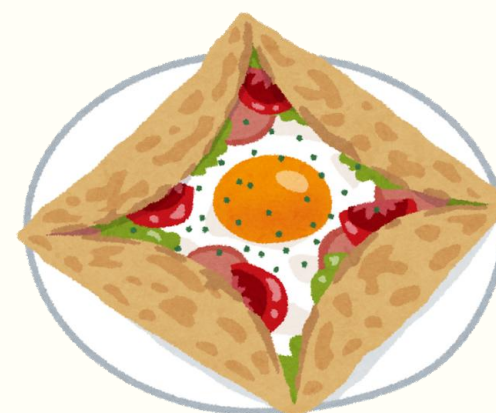
そば

幼児食になってから

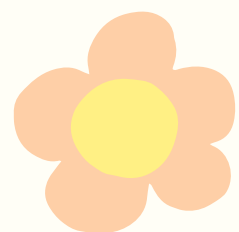
発症すると重症化しやすい



そば粉入りクッキー



そば粉のガレット



かに



えび

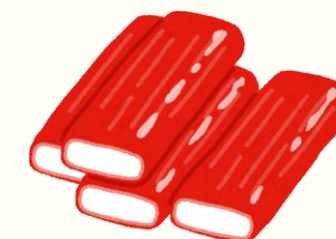
幼児食になってから



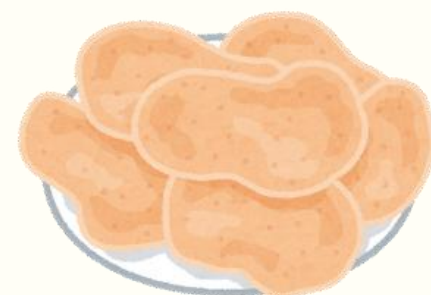
えび団子



シュウマイ



かにかま

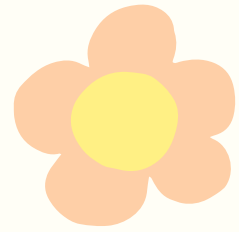


えびせんべいや
スナック菓子

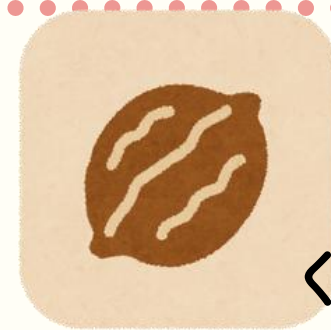


インスタントラーメン・
スープなど

特定原材料に準ずる食品



ピーナッツ
(落花生)



くるみ



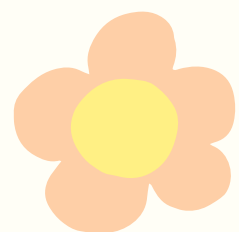
カシューナッツ



大豆

食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！
—気管支炎や肺炎を起こすおそれも、硬い豆やナッツ類等は
5歳以下の子どもには食べさせないで—（消費者庁）

出典： https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_047/assets/caution_047_210120_0001.pdf



食物アレルギー予防のための離乳食の開始のポイント



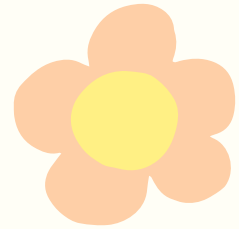
離乳食を遅らせても、食物アレルギーの発症を予防する効果はありません

①赤ちゃんの体調の良いときに開始しましょう

②ごく少量（スプーン1杯）から始めましょう

③日中の受診できる時間に始めましょう





参考文献

- 保育所にけるアレルギー対応ガイドライン 2019年改訂版(厚生労働省)2019年3月
- 保育所保育指針(厚生労働省)平成29年3月31日
- 授乳離乳の支援ガイド(厚生労働省)平成31年3月
- 消費者庁 食物アレルギー表示に関する情報
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy/ (2026年9月15日最終閲覧)
- 伊藤 浩明:改訂版 食物アレルギーをこわがらない!(主婦の友社)
- 食物アレルギーの診療の手引き2023(食物アレルギー研究会)
- 食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2022(食物アレルギー研究会)
- 新版 食物アレルギーの栄養指導 第2版 食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2022準拠(医歯薬出版株式会社)

ありがとう
ございました

