

卵の与え方

離乳初期（生後5～6か月頃）

離乳中期（生後7～8か月）

離乳後期（生後9～11か月）

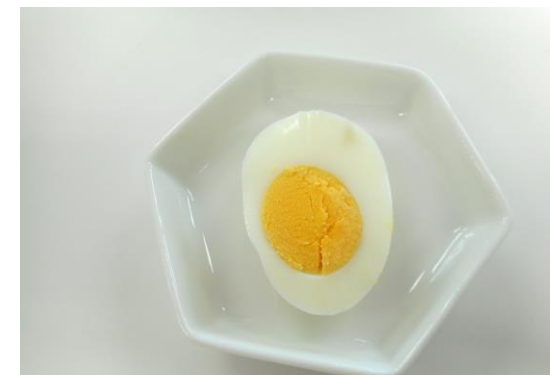
離乳完了期（生後12～18か月頃）



卵黄 耳かき1杯から



卵黄1～全卵1/3



全卵1/2

全卵1/2～2/3

- 卵は離乳食を開始して1か月ほどたった**生後6か月頃**から与えるとよいでしょう
 - **離乳初期**は、しっかり加熱（15分程度）した卵黄を**耳かき1杯分**から与えましょう（だし汁等でのばす）
 - **離乳初期**は、ゆでた後はなるべく早く卵黄のみとりわけます
 - 卵白は、生後7～8か月頃の**離乳中期**からスタート（卵黄に慣れたら）
 - 卵は栄養が豊富な食材ですので、適切な時期に開始する事が重要！
- ※卵の開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はありません
- ※食物アレルギーが疑われる症状が見られた場合は、必ず医師の診断に基づいて進めましょう



「授乳・離乳の支援ガイド（2019年改定版）」参考