

岡田こどもクリニック『はつチャレ』

卵黄と卵白編

多くのお母さんたちは、子どもに食物アレルギーがあるかどうかを心配されています。しかし、食物アレルギーがあるかどうかは、**実際に食べてみない限り誰も分かりません。**

今回、**卵**をチャレンジするにあたり、以下を参考にしてください。

- ・できるだけ**新鮮な卵**を選んでください（賞味期限まで2週間ある卵を選ぶ）
- ・育児書等に記載されている卵の量は**Mサイズ**が基準です
- ・離乳食で卵を与える際は、**完全加熱が原則**です
- ・**卵白の方が卵黄よりもアレルギーを起こしやすい**ため、**まずは卵黄から**始めます
- ・卵はパサついて舌触りがイマイチなので、おかゆに混ぜて**卵がゆ**にします

卵黄を試す場合

1. しっかり加熱（**加熱時間 | 20分**）した固ゆで卵を準備する
2. できるだけ**直ぐに卵黄だけ**を取り出す
3. **卵黄1個**をタッパーに入れて持って来る
4. おかゆは別のタッパーに入れて持参して下さい
5. 余った卵黄は晩御飯で食べるか、冷凍保存して下さい

卵白を試す場合

1. しっかり加熱（**加熱時間 | 20分**）した固ゆで卵を準備する
2. できるだけ直ぐに卵黄と卵白を分離する
3. **卵白を細かくきざみ**、タッパーに入れて持って来る
4. おかゆは別のタッパーに入れて持参して下さい
5. 余った卵白は晩御飯で食べるか、冷凍保存して下さい