

岡田こどもクリニック『はつチャレ』

小麦（初回）編 | うどん、そうめん

多くのお母さんたちは、お子さん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、**小麦**をチャレンジするにあたり、以下を参考にしてください。

- ・「パン」は小麦以外にも卵や牛乳が含まれるため、まずは「うどん」や「そうめん」などの**小麦単独の食材**を食べさせましょう
- ・乾麺は保存期間が長く、茹でると柔らかくなりやすいので離乳食にむいています。ただし、塩分が多く含まれるため、**たっぷりのお湯で茹で、しっかり水で洗い流す**ようにしましょう
- ・塩分を含んでいない「**ベビーうどん**」や、**最初から細かくカットされた麺**も使い勝手が良いです
- ・茹で上がったら、**すりつぶしましょう**（裏ごし/ジップロックに入れて手で押しつぶす/ミキサーにかける、など）
- ・**冷凍うどんは湯がいても少し硬さが残る**ので、離乳食には向いていません

小麦（麺）を試す

1. 生麺タイプ、もしくはベビー用の乾麺を準備する
2. 生麺の場合は**茹でる前に刻んでおく**（あらかじめ包丁を濡らすと良い）
3. **月齢に応じた”やわらかさ”**になるまで湯がく（塩分が含まれる場合は、**たっぷりのお湯で茹で、しっかり水で洗い流す**）
4. タッパーに入れて持参して下さい