

岡田こどもクリニック『はつチャレ』

牛乳編

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、**牛乳**をチャレンジするにあたり、以下を参考にしてください。

- ・「牛乳」は鶏卵と異なり、**加熱や発酵によってもアレルギーの起こしやすさは変わらない**と言われています。
- ・これまで粉ミルクを飲ませてアレルギー症状など何も問題がなかった場合は、乳製品を食べさせても問題ないことが多いです。
- ・離乳食であげるヨーグルトは**無糖**を選んでください。ヨーグルトに混ぜるものとして、甘みのあるフルーツを細かく刻んで準備して下さい。
- ・スティックタイプの粉ミルクをお持ちのかたは、それをミルク粥にして食べさせても良いです。
- ・**1歳までは牛乳を飲用という形で摂取しないでください。**腎臓に負担がかかる、貧血になりやすいためです。

牛乳を試す場合

1. 粉ミルクをおかゆに混ぜて持参する、もしくは無糖のヨーグルトを準備して下さい。
2. おかずも準備して下さい