

# 卵の進め方

## 卵の進め方の目安

\*厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド2019年改訂」より抜粋

	離乳初期 生後5・6ヶ月頃	離乳中期 生後7・8ヶ月頃	離乳後期 (生後9~11ヶ月頃)	離乳完了期 (生後12~18ヶ月頃)
1回あたり 目安量	卵黄などを試す	卵黄1個～ 全卵1/2個	全卵1/2個	全卵1/2～ 2/3個
調理 形態	なめからに すりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせ る固さ	歯ぐきで噛める 固さ
形状と大きさ				
	ペースト状	2～3mm角	5～7mm角	1cm角
目安量				
	卵黄1/2～1個弱	卵黄1個～全卵1/3個	全卵1/2個	全卵1/2～2/3個

6ヶ月頃からしっかり加熱したゆで卵の卵黄を少しからはじめます

卵黄を試す時期は離乳食初期（5～6ヶ月）、さらに、離乳食中期（7～8ヶ月ごろ）には卵黄1～全卵の3分の1まで与えるように目安が示されています。

卵は、早く始めたからといってアレルギーになりにくくなるというわけではありませんが、遅らせてもアレルギー発症予防にはなりません。タンパク質や鉄分をしっかりとるためにも、卵は必要以上に怖がらず食べていきましょう。

## STEP 1：固茹でしたゆで卵の卵黄（6ヶ月頃～）

1. 15分～20分 しっかり茹でます。
2. すぐに卵黄だけ取り出します。



卵白アルブミンは水溶性なので、卵白から卵黄に移行します。放置せずに、なるべく早く卵黄だけ取り分けましょう

3. なめらかになるようにつぶします



裏ごしすると、このようになります。おかゆなどの料理にまぜてあげてくださいね。食べない分は、このままラップに包んで冷凍できます。

卵黄は最初、小さじ1からはじめます。吐いたり、アレルギー症状がでなければ、徐々に量を増やしていく、卵黄全量食べても大丈夫です。

**STEP 2：離乳食中期（生後7～8ヶ月）：卵黄に慣れたら卵白を進めます**  
かたゆで・つぶす 卵が入った加工品（ボーロ1個からなど）、パン粥。症状でなければつなぎで全卵を使ったホットケーキを食べてみます。

**STEP 3：離乳食後期（生後9～11ヶ月）：ゆでた全卵を与えます**

焼く／ゆでる等（ゆで卵、加熱しすぎたくらいのスクランブルエッグ） 卵白小さじ1程度からはじめて症状なければ増やしていく 厚焼き卵・卵焼きは中が半熟になる可能性があるため、まだ避けていたほうがよいでしょう。

**STEP 4：離乳完了期（生後12～18ヶ月）：全卵1/2～1個程度**  
かき玉汁や、茶わん蒸し・マヨネーズが食べられたら卵アレルギーの心配はほぼないです。

参考文献)

一般社団法人母子栄養協会 <https://boshieiyou.org/tamagono>  
鶏卵アレルギー発症予防に関する提言,日本小児アレルギー学会 2017  
食物アレルギー児の食事と治療用レシピ 診断と治療社 2014  
離乳食での卵の食べ進め方 小児科オンラインジャーナル