




# 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<br>生後5・6ヶ月頃  | 離乳中期<br>生後7・8ヶ月頃  | 離乳後期<br>(生後9～11ヶ月頃)  | 離乳完了期<br>(生後12～18ヶ月頃)   |
| 1回あたり<br>目安量                   | 卵黄などを試す   | 卵黄1個～<br>全卵1/2個   | 全卵1/2個   | 全卵1/2～<br>2/3個  |
| 調理<br>形態                       | なめからに<br>すりつぶした状態   | 舌でつぶせる固さ  | 歯ぐきでつぶせ<br>る固さ   | 歯ぐきで噛める<br>固さ   |
| 形状と<br>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カ月）、さらに、離乳食中期（7～8カ月ごろ）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に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き、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：離乳食完了期（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