

# 離乳食における 鶏卵摂取の考え方

～即時型鶏卵アレルギー予防のために～

国立成育医療研究センター・アレルギーセンター  
2023年10月12日現在

Q

&

A

## Q1

即時型の鶏卵アレルギーの予防のために、早めに鶏卵を食べ始めた方がよいと聞きましたが、本当ですか？

**A1** はい。成育医療研究センターでは、生後4～5か月時点でアトピー性皮膚炎を発症している食物アレルギーのハイリスク児を対象に、生後5～6か月から少量の加熱全卵(卵黄+卵白)を摂取すると1歳時点の即時型鶏卵アレルギー発症を8～9割予防できることを臨床試験で実証しました。

(PETIT研究 Lancet. 2017 Jan 21;389(10066):276-286.)

※プレスリリースの詳細は、

<https://www.ncchd.go.jp/press/2016/egg.html>

をご参照ください。

## Q2

まずゆで「卵黄」少量から試したほうがよいのでしょうか？

**A2** 鶏卵の卵白、卵黄のうち、即時型の鶏卵アレルギーのアレルゲンがたくさん含まれているのは卵白なので、卵黄からゆっくり与え始めると、卵白の摂取開始が遅くなってしまいます。

PETIT研究では、最初から「全卵(卵黄+卵白)」の微量の早期摂取を行いました。卵白も早期から摂取を開始していました。

当アレルギーセンターでは、医師が問題ないと判断すれば、卵白を微量から摂取することを推奨しており、卵黄から開始することにこだわらず、外来指導をしております。



## Q3

微量の卵とはどのくらいの量ですか？  
赤ちゃんにどのように食べさせればよいですか？

**A3** 当アレルギーセンターでは、ゆで卵白そのものを微量に用意していただくか、市販の全卵加熱パウダーによる摂取を指導しています。ゆで卵白そのものを摂取するのであれば、赤ちゃんにも摂取できるようにゆで卵をすりつぶして与える必要があります。PETIT研究では加熱全卵約0.2gを生後6～8か月、約1.1gを生後9～11か月で摂取していましたが、これをゆで卵白のみに換算して安全面を考慮し研究より少なめの量で設定したのが以下の摂取方法です。

①6-8か月(9か月未満)までは、「ゆで卵白1gの1/8個(0.125g)」を1日1回毎日摂取。  
②9-11か月(12か月までは)、「ゆで卵白1gの3/4個(0.75g)」を1日1回毎日摂取。



＜ゆで卵白1gの1/8個(0.125g)＞

＜ゆで卵白1gの3/4個(0.75g)＞

★卵を水から火にかけ沸騰後15分間固ゆでしたゆで卵白を2回程度裏ごしするとなめらかになり、おかゆや他の食品に混ぜて摂取することができます★

■作り方によって個人差がでる可能性があります■



※当センターで通院中の方については、市販の鶏卵パウダーを希望する場合、医師の許可の下、鶏卵パウダーを購入することが可能です。  
外来主治医にご相談ください。

## Q4

離乳食開始前から湿疹があり、なかなか治りません。卵を与え始めてもいいですか？

**A4** 乳児湿疹やアトピー性皮膚炎を発症している赤ちゃんは食物アレルギーのハイリスクと考えられます。医師とよく相談しましょう。

アトピー性皮膚炎の加療をしっかりと行いお肌の状態をよくすることを優先し、その後、アレルギー検査陰性であれば、卵白から始める指導を考慮しています。すでに血液検査陽性になっている場合は、すでに即時型の鶏卵アレルギーを発症している可能性がありますので、勝手に食べず医師と相談してすすめるようにしてください。血液検査陽性でもPETIT研究ではお肌の状態がよければ鶏卵の微量早期摂取が可能でした。医師と相談して負荷試験をする必要があるかどうかも含めて相談してすすめていきましょう。