

令和7年2月19日

せいさん食育情報

第11号

◎ 鶏卵アレルギー発症予防 プチ研究の紹介

三豊・観音寺市医師会

鶏卵アレルギー発症予防の プチ研究



- 対象** 生後数か月以内からアトピー性皮膚炎があり
適切なスキンケアとステロイド外用薬で、生後6か月までに
湿疹を治すことができた赤ちゃん
- 場所** かかりつけ医療機関
- 内容** 生後6か月から極少量（卵として約0.2g相当）、生後9か月から
は約5倍に増量して、1日1回摂取しました。食べ始める時と増量す
る時には、医療機関の中で食べて安全を確認しました。比較対照とし
て、同じ人数の赤ちゃんに、鶏卵を含まないパウダーを食べてもらいま
した。
すると、1歳時点で加熱全卵約1/2個相当に対してアレルギー反応
を示した人数を比べたところ、全卵粉末を食べた群では、アレルギー反
応を認めた子どもの割合が少ないという結果が得られました。

卵アレルギーが心配な人は、スキンケアを行いつつ、
生後6ヶ月からかかりつけ医と相談しながら微量の全卵を
食べさせましょう。



今月の健康情報メモ

日本生活習慣病予防協会により、毎年2月は
全国生活習慣病予防月間と定められています。



「健康日本21」では、飲酒に関して、純アルコール
摂取量が男性40g、女性20gまでが望ましい
としています。適量飲酒を心がけましょう。

毎年2月は全国生活習慣病予防月間

～ 2025年のテーマは「少酒」です！ ～

1日の摂取量の目安 ※各種 純アルコール20gに相当



ウイスキー
ダブル
60ml



ビール
中瓶1本
500ml



ワイン
1杯
120ml



焼酎
1合
180ml

多
種
類
の
お
酒
は
少
量
ず
つ
楽
し
も
う

