



**食物アレルギー  
お家で少しずつ食べてみよう。**

**■ 少しずつ食べていこう**

食物アレルギーを克服するためには、少しずつ食べていくことが大切です。

**■ 少しずつ食べているうちに  
食べられるようになる**

本来、人間の体の中では自分で食べたものは安全だからアレルギーを起こさないようにと「寛容化（かんようか）」というメカニズムが働いています。

軽い皮膚症状であれば食べているうちに治ってしまうのです。

**■ 食べる時期を遅らせないことが大切**

アレルギーが怖いからと食べる時期を遅らせると、食物アレルギーを先のぼしにするだけではなくて、初めて食べた時にアナフィラキシーなどの強い症状を起こす危険性があります。

乳幼児のうちにいろんなものが食べられるように頑張りましょう。

**■ 乳児湿疹は根気よく直そう**

皮膚から侵入したモノ（食物、ダニ、ホコリ、花粉、細菌などなど）は、赤ちゃんの体が「異物」として反応してアレルギーを起こします。

こまめに保湿をして湿疹ができれば積極的に治しましょう。

**■ 今までの食物アレルギーの症状を記録しておきましょう。**

■ 年 月 日 時  
食べたもの

症状

食べてから症状が出るまでの時間

症状が消えた時間

■ 年 月 日 時  
食べたもの

症状

食べてから症状が出るまでの時間

症状が消えた時間

■ 年 月 日 時  
食べたもの

症状

食べてから症状が出るまでの時間

症状が消えた時間