

上手につきあう食物アレルギー

※食物アレルギーについては、専門医的的確な診断を受け、指示を仰いでください。

◎食物アレルギーって何？

卵、牛乳など特定の食物の摂取により、アレルギー反応が起きて、**じんましん、下痢、喘息、発熱**など様々な症状が現れることを食物アレルギーといいます。

食物に含まれるたんぱく質が原因となる場合が多く、これを「食物アレルギー」と呼びます。

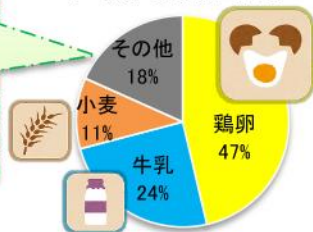


◎ずっと食べられないの？

他のアレルギーはどんなもの？

- 大豆 ●そば ●ピーナッツ
 - 桃などの果物
 - トマトなどの野菜 ●ごま
- なども少数ですがアレルギー反応が出ることがあります。

0～3歳での原因食物



3歳までの食物アレルギーは、卵、乳、小麦が約90%です。3歳までに約50%、6歳までに80～90%の子が食べられるようになっていわれています。

ただし、3歳以降に発症しやすいピーナッツ、そば、魚、エビ、カニ、果物などは治りにくく、長期間あるいは生涯除去が必要な場合もあります。



食物アレルギーの診療の手引 2014 より作成

◎食物アレルギーが分かったら、食事はどうしたらいいの？

**自己判断せず、
主治医の指示に従います**

食事療法の原則

- ① 「食べると症状が出る」食物だけを除去する
- ② 原因食物でも、症状が出ない「食べられる範囲」までは食べることができる



栄養士からのアドバイス

食物アレルギーがあっても、離乳食の開始時期を遅らせる必要は特にありません。授乳中の母親が食事制限をしなければならない場合、母親も十分に栄養を摂ってください。

- ♥ 食材は新鮮なもの（特に魚類）を、十分に加熱して使うとよいです。
- ♥ 同じ食品、同じような調理の繰り返しにならないように。
- ♥ 食物の除去によって、栄養が偏らないようバランスに気をつけて。
- ♥ 外食や加工食品は食品表示を見て、原材料やアレルギー表示の確認を。
- ♥ なるべく和食中心にし、油を摂りすぎないよう工夫を。

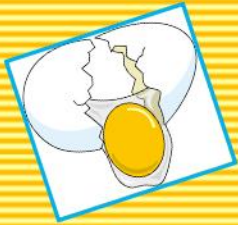


食物アレルギーでなくても似た症状が出ることがあります。

- ・食べ物のかすによる皮膚のかぶれ
- ・体調不良による発疹
- ・牛乳の乳糖を体質的に分解できず起きる下痢
- ・ほうれん草などアクが強いものや、鮮度の悪い魚などのヒスタミンによる発疹など

皮膚の傷からもアレルギーは混入するので、スキンケアについても気をつけて☆

お住まいの地域のアレルギー専門医はこちらで確認！
「日本アレルギー学会」
<http://www.jsaweb.jp/>



鶏卵アレルギー

風邪薬や予防接種には卵を一部含むものがあるので、主治医に鶏卵アレルギーであることを伝えてください。

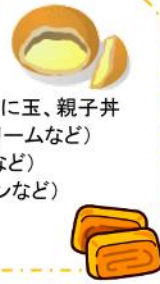


☆鶏卵アレルギーの特徴

- ◆ 鶏卵アレルギーは卵白に含まれるたんぱく質が原因になる場合が多いです。
- ◆ 鶏卵は加熱によってアレルギーを起こす力が弱くなります。加熱卵が食べられても、生卵や半熟卵には注意が必要です。
- ◆ 鶏卵を除去しても、食事のバランスを考えて食べれば栄養上問題ありません。

注意が必要なもの

- 鶏卵
- 鶏卵を含む加工食品、その他の鳥の卵
例) ・マヨネーズ ・オムレツ、オムライス、かに玉、親子丼
・洋菓子類(クッキー、ケーキ、アイスクリームなど)
・練り製品(ちくわ、はんぺん、かまぼこなど)
・肉類加工品(ウインナー、ハム、ベーコンなど)
・菓子パン、パスタ、ラーメンの麺
・乳化剤レシチン(卵由来)



基本的に食べられるもの

- 鶏肉
- イクラ、かずのこのなどの魚卵
→たんぱく質の種類が鶏卵とは異なります
- 卵殻カルシウム
→卵の殻が原料で、多くの場合食べられます



レシピ①

ハンバーグは卵の代わりに片栗粉、すりおろしレンコンなどをつなぎにしたり、水切り木綿豆腐を加えたりするとふっくら仕上がります♡



レシピ②

クッキー：小麦粉 60g、砂糖 20g をビニール袋に入れてシャカシャカふりまぜ、バター30gをもみこめばおいしい生地のできあがり♡



※抗原とは・・・
生体内に入ると抗体をつくらせる原因になる物質で、抗原が強いほどアレルギー症状が起きやすくなります。



☆鶏卵を含む食品のアレルギー抗原の強さ

最も強い

卵を含む食品

- ・ 生卵
鶏卵、うずら卵
- ・ 卵を多く使った料理
卵焼き、茶わん蒸し、オムレツなど
- ・ 卵が生の状態使われている食品
マヨネーズ、プリン、アイスクリーム、カスタードなど
- ・ 卵を多く使った菓子類
カステラ、ケーキ、丸ぼうろなど
- ・ 魚肉加工品、練り製品
ハム、ウインナー、かまぼこなど
- ・ 卵を使った焼き菓子類
クッキー、クラッカーなど
- ・ 卵がつなぎに入っているもの
菓子パン、市販揚げ物の衣、天ぷら粉、冷凍食品
- ・ 固ゆで卵黄

弱い

代わる食品

- ・ たんぱく源の代わりとして、肉・魚・大豆製品を使用
- ・ 調理には卵と同量の水(水・牛乳など)で置き換える
- ・ マヨネーズ→ノンエッグマヨネーズ(マヨドレ)
- ・ アイスクリーム→卵不使用のかき氷、シャーベットなど
- ・ 菓子類はようかん、せんべい、大福など卵を使用しない菓子で代用
- ・ 加工品、練り製品は原材料を見て卵不使用のものを選ぶ
- ・ 焼き菓子は卵不使用のビスケット、コーンフレークなどを選ぶ
- ・ 菓子パンは卵不使用の食パンなどで代用
- ・ 天ぷら粉は小麦粉、米粉などで代用

☆鶏卵1個分のたんぱく質・鉄分の代わりになる食品

卵の鉄分はほとんど卵黄に含まれます。他の食品で補って!



鶏卵 M1個 (50g)



たんぱく質 6.2g
鉄分 0.9mg

同量のたんぱく質を含む食品



その他鉄分を多く含む食品



魚 $\frac{1}{2}$ 切れ(30~40g)



たんぱく質 約 6.3g

薄切り肉 2枚(30~40g)



たんぱく質 約 6.7g

絹ごし豆腐 $\frac{1}{2}$ 丁(120g)



たんぱく質 約 5.9g

牛乳 1杯(180ml)



たんぱく質 約 5.9g

イワシ 1匹(60g)



鉄分 1.3mg

豚ひき肉(50g)



鉄分 0.5mg

木綿豆腐 $\frac{1}{2}$ 丁(150g)



鉄分 1.4mg

納豆 1パック(50g)



鉄分 1.7mg



牛乳アレルギー



☆「乳を示す表記」はこんなにあります！

生乳、牛乳、特別牛乳、成分調整牛乳、低脂肪牛乳、無脂肪牛乳、加工乳、クリーム(乳製品)、バター、バターオイル、チーズ、濃縮ホエイ(乳製品)、アイスクリーム類、濃縮乳、脱脂濃縮乳、無糖れん乳、無糖脱脂れん乳、加糖れん乳、加糖脱脂れん乳、全粉乳、脱脂粉乳、クリームパウダー(乳製品)、ホエイパウダー(乳製品)、タンパク質濃縮ホエイパウダー(乳製品)、加糖粉乳、乳飲料、バターミルクパウダー、調製粉乳、はっ酵乳、乳酸菌飲料

☆牛乳アレルギーの特徴

- ◆ 牛乳・乳製品は加熱や発酵処理をしてもアレルギーを起こす力はほとんど変わりません。
- ◆ 牛乳・乳製品は、様々な食品に含まれているので、特に加工食品を食べるときは、注意が必要です。
- ◆ 牛乳・乳製品を除去するとカルシウムが不足しやすくなるので、色々な食材から摂る工夫が必要です。
- ◆ アレルギー用ミルク(ニューMA-1、ミルフィー、MA-miなど)は料理にも使用できます。

注意が必要なもの

●牛乳 ●牛乳を含む加工食品

例) ●ヨーグルト、チーズ、バター、生クリーム、脱脂粉乳、一般的な粉ミルク、練乳、アイスクリーム
 ●パン ●洋菓子類(ケーキ、チョコレートなど)
 ●乳製品を使用した調味料(カレールウなど)
 ●乳を含む食品添加物ホエイ、カゼイン



基本的に食べられるもの

●牛肉

→たんぱく質の種類が牛乳とは異なります

●カカオバター、ピーナッツバター

→バターは含まれません

●乳糖→ごく微量なので多くの場合食べられます

●乳酸カルシウム、乳酸ナトリウム ●乳化剤

●乳酸菌(乳酸菌飲料は乳を含む)



レシピ①

コンソープは、コンクリーム缶と同量の豆乳で溶きのばし使えるパイオンで味付けをする。



レシピ②

ホワイトソース：アレルギー用マーガリン 15g をレンジで溶かし、小麦粉大さじ2と豆乳 150cc を加えて泡立て器で混ぜる。レンジで1分半加熱して混ぜるのを2回繰り返す。



牛乳アレルギーは熱を加えてもアレルギーを起こす強さはあまり変わらないので、含まれる牛乳たんぱく質が多いほどアレルギーが起きやすくなります。



☆牛乳を含む食品のたんぱく質含有量の多さ

最も多い

牛乳を含む食品

- 牛乳
- 牛乳を使ったデザート類
プリン、アイスクリーム、ミルクセーキなど
- 乳児用粉ミルク・生クリーム・乳飲料・チーズ
コーヒー牛乳、いちご牛乳など
- ヨーグルト、バター、マーガリン、乳酸菌飲料
- 牛乳を多く使った菓子類：カステラ、ケーキなど
- 牛乳を利用した料理
シチュー、ポタージュ、グラタン、ピザ、菓子パンなど
- 牛乳入りの菓子類
ビスケット、チョコレート、キャラメル、シャーベットなど
- 牛乳成分が入った加工品
食パン、ウエハース、ウィンナー、ハム、カレールウ、コンソメの素など



代わる食品

- 料理には牛乳を豆乳で置き換える
- カルシウムを多く含む食品を積極的に摂る

- 乳児用粉ミルク→アレルギー用ミルク
- 生クリーム→豆乳で作られたホイップクリーム
- 菓子類はシャーベット、豆乳で作られたヨーグルトやアイスクリームで代用
- 牛乳アレルギー対応食品

- 焼き菓子はせんべい、和菓子、乳製品を使用しない菓子などを選ぶ
- 牛乳アレルギー対応食品
- ルウはレシピを参考に手づくり

☆牛乳・乳製品以外にカルシウムを多く含む食品

1日のカルシウムの目安量は、
1~2歳で400~450mg、
3~7歳で550~600mgです。
成人女性は650mgです。

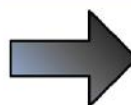


牛乳コップ1杯 (180cc)



カルシウム 198mg

乳製品以外にカルシウムを多く含む食品



大豆製品
緑黄色野菜
小魚・桜えび
海藻類
ゴマ など

木綿豆腐½丁(150g)



カルシウム 129mg

納豆1パック(50g)



カルシウム 45mg

ちりめんじゃこ大さじ1(4g)



カルシウム 21mg

桜えび大さじ1(2g)



カルシウム 40mg

小松菜1株(35g)



カルシウム 60mg

切り干し大根(10g)



カルシウム 50mg

乾燥わかめ(2g)



カルシウム 16mg

ゴマ大さじ1(9g)

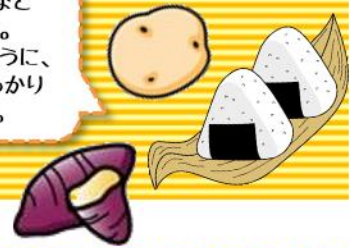


カルシウム 108mg



小麦アレルギー

小麦はパンや麺など主食の原料です。主食が不足しないように、米飯、いも類をしっかりと食べてください。



☆小麦アレルギーの特徴

- ◆ パンなどもともと加熱して食べますが、加熱してもアレルギーを起こす力はほとんど変わりません。
- ◆ 食物依存性運動誘発アナフィラキシーの原因第1位です。(2位はえび・かに類)

注意が必要なもの

- 小麦粉(薄力粉、中力粉、強力粉、デュラムセモリナ小麦)
 - 小麦以外の麦類(大麦、ライ麦、オーツ麦など)
 - 小麦グルテン
 - 小麦を含む加工食品
- 例) ・パン ・うどん、そうめん、スパゲティ、マカロニ
 ・菓子類(クッキー、ケーキ、まんじゅう、かりんとうなど)
 ・餃子、焼売、春巻きの皮 ◆麩
 ・市販のルー(シチュー、カレーなど)



基本的に食べられるもの

- しょうゆ、みそ、酢
→製造過程で小麦の成分は分解されるので食べられることが多いです
- 麦茶→大麦が原料、食べられることが多いです
- 麦芽糖、麦芽エキス
→主に小麦以外が原料。小麦を含む場合は(小麦を含む)と表記されます



「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」

原因食物を食べただけではアレルギー症状が出ないが、食後に運動すると複数の臓器に重い症状が出る。素早い対応が必要です。



☆小麦を含む食品の代替食品

小麦を含む食品

小麦と関連食品・加工品	・小麦、大麦、ライ麦 ・小麦粉で作った菓子、パン、麺
調味料	・しょうゆ ・みそ ・酢
小麦の加工品	・麦茶、ハト麦茶 ・カレーやシチューのルー レトルト料理の素、たれ

代わる食品

- 上新粉、米粉、片栗粉、コンスタチ、ホワイトガム、ひえ粉、あわ粉、きび粉、タピオカ粉、わらび餅粉など
- 春雨、ビーフン、ライスバー、上記の粉で作った菓子、パン、麺 ※米粉100%パンでも小麦グルテン使用もあります
- 米しょうゆ、雑穀しょうゆ、魚醤など
- 米みそ、雑穀みそなど
- 米酢、リンゴ酢
- ほうじ茶、緑茶、ウーロン茶など ※緑茶とウーロン茶はカフェインが含まれます
- 小麦アレルギー対応食品を使うか、手作りで工夫を。

レシピ①

シチューは具を炒めてひたひたの水で柔らかくゆで、豆乳、使えるパイオンを入れて水溶き片栗粉でとろみをつける。



レシピ②

天ぷらは米粉に「+」の「グルテン」を混ぜ、だしで溶きのぼすとカラッと仕上がる衣に!

レシピ③

パンやケーキは米粉などで代用を。米粉に少し片栗粉を混ぜたり、「+」の「グルテン」を多めにすると軽い仕上がりに。

レシピ④

カツやフライ物は水溶き片栗粉にくぐらせて、粗く砕いたプレーンコーンフレークを衣に。

食品表示の見方

表示義務があるもの(7品目): 卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに

表示が推奨されているもの(20品目): いくら、キウイフルーツ、くるみ、大豆、バナナ、やまいも、カシューナッツ、もも、ごま、さば、さけ、イカ、鶏肉、リンゴ、牛肉、マツタケ、アワビ、オレンジ、ゼラチン、豚肉

名前が異なっても原材料が同じだと分かる場合、別の表記がされることがあります。
卵【代替表記】卵、エッグ、鶏卵など
【拡大表記】だし巻き卵、ハムエッグなど
乳【代替表記】ミルク、バター、チーズなど
【拡大表記】生乳、加糖練乳、アイスマルクなど

食物アレルギーが含まれる場合には、原則として原材料一つ一つの後ろに(○を含む)と個別表示されますが、スペースが小さい場合は食物アレルギーが最後にまとめて一括表示されます。

個別表示の例) パウンドケーキ
名称: 洋菓子
原材料名: 小麦粉、砂糖、植物油(大豆油を含む)、鶏卵、アーモンド、バター、脱脂粉乳、香料(乳成分・卵を含む)、乳化剤(大豆由来)

原材料は、含まれる量が多いものから順番に表記されています。

添加物に含まれるアレルギー物質も表記されています。

一括表示の例) 惣菜のポテトサラダ
名称: ポテトサラダ
原材料名: じゃがいも、にんじん、マヨネーズ、プロセスチーズ、ハム、たんぱく加水分解物、調味料(アミノ酸)
(原材料の一部に卵、大豆、牛肉、豚肉、さけ、さば、ゼラチンを含む)
※製造ラインにえび、かにを含む商品を扱っています

×こんな時は食品表示がありません
パン、惣菜など店頭での量り売り
外食など注文を受けてから作るもの

その商品の中にアレルギー物質が含まれても、製造ラインが同じ食品に含まれる場合はこのように表記されています。