

# 食物アレルギーの食事療法

〔監修〕東京女子医科大学附属成人医学センター所長 横山 泉  
〔指導〕フードコーディネーター・管理栄養士 塩澤和子

## What is allergy ?

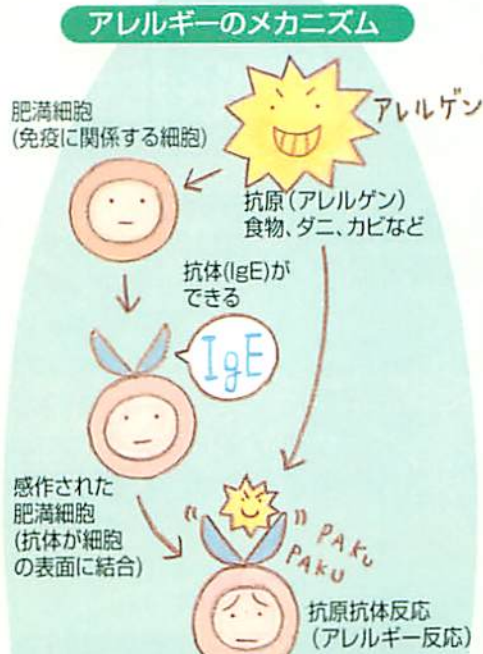
### 食物アレルギーの原因は“タンパク質”

アレルギー反応は、“抗原”（アレルゲン）と呼ばれるアレルギーのもとになるものを摂取することで起こります。抗原が体の中に入ると“抗体”ができ、そこへ再び抗原となるものを摂取すると、抗原と抗体が結びつき、アレルギー反応が起こります。抗原となりやすい食物成分は、タンパク質。タンパク質ですべての人がアレルギーを起こすわけではなく、起こしやすい人と、そうでない人がいます。アレルギーになりやすい体質は遺伝するといわれています。

## ALLERGY & FOOD 原因になる食品をカット!

### タンパク質が 抗原になるのは、なぜ?

タンパク質はアミノ酸がたくさんつながったもの。食品のタンパク質は数個ずつのアミノ酸に分解され、吸収されます。ふつうは、アミノ酸が2~3個の状態まで分解して、吸収。これは抗原にはなりにくいのです。ところが、消化力の未発達な乳幼児などでは、十分にタンパク質を分解できません。アミノ酸が10個ぐらいつながった形で吸収し、アレルギーを起こしやすくなります。



### アレルギーを防ぐ 食事は?

食物アレルギーの食事療法は、主治医とよく相談し、原因となっている食品を除去することになります。間違った食事療法は、子供の場合、成長に影響を与えるので十分に注意したいもの。このほど厚生省から出された新しい離乳食の基準では、食物アレルギー予防の観点からアレルギーの原因になりやすい食品をあげて、一定の月齢まで与えないよう勧められています。早期の対策が大切。

## Handmade Snack

## 卵・牛乳・大豆のアレルギーに

### 手作りのおやつ

(分量はすべて1人前です)

#### お好み焼き

- ①小麦粉20g、桜えび10g、千切りキャベツ20g、小口切りのねぎ10gに、適量の水を加えて混ぜる。
- ②米油小さじ1杯をひいたフライパンで焼く。
- ③青のりをふりかけてできあがり。



#### フライドポテト

- ①じゃがいもを棒状に切る。
- ②米油で揚げる。
- ③塩をふり、できあがり。



#### クッキー

- ①小麦粉20gとベーキングパウダー少々を混ぜる。
- ②ボールに米油と水 各小さじ1杯ずつを混ぜ、バニラエッセンスを落とす。
- ③②の中に①の粉、レーズン小さじ1杯、アンジエリカ5g、バナナ20gをそれぞれ刻んで加え、混ぜ合わせる。
- ④③を棒状にして、冷凍庫で30分ほどねかせ。
- ⑤1cm幅に切り分け、オーブンで焼いて、できあがり。



#### ドーナツ

- ①小麦粉20gとベーキングパウダー少々を混ぜてふるいにかける。
- ②①に砂糖 大さじ1/2強、米油小さじ1/2、レモンエッセンス少々を加えて混ぜる。
- ③めん棒でのばして、ドーナツ型で抜く。
- ④170度に熱した米油で揚げる。
- ⑤熱いうちに粉砂糖とシナモンをまぶしてできあがり。



#### 白玉ポンチ

- ①ボールに白玉粉10gを入れ、水を少しずつ加えながら耳たぶくらいの固さになるまでこね、団子を作る。
- ②熱湯で①をゆで、浮いてきたら水にとる。
- ③寒天粉0.5gに、水50ccと砂糖小さじ1/2杯を混ぜ、火にかけて溶かす。
- ④水でぬらした型に③を流して固める。
- ⑤りんご30g、バナナ20g、さいの目に切った寒天、白玉を混ぜ、ペパーミントを飾る。上から砂糖水をかけてできあがり。



引用：岩崎栄作・渡辺昭子、アレルギー・アトピー体質の子の食事、保健同人社、1991

病・医院名

# 原因になる食品をとらずに、栄養のバランスを!

原因になる食品を除去するのが、食物アレルギーの食事療法。どの程度の除去を行うかは、アレルギーの症状や年齢、社会的な条件などを考慮して決められます。完全な除去食で症状がよくなっても、身体的・精神的負担があまりに大きいと、継続は不可能…。主治医と話し合って、必要最低限の除去食にすることが大切です。

## POINT 除去食のとり方

### ● 除去食の種類

除去食には下のような種類があります。

- 1 加工食品も含めて、アレルギーを完全に除去**  
(タンパク質を酵素処理したり、アレルギーを除去した低アレルギー食品をとる)
- 2 アレルギーとなる食品そのものだけを除去**  
(加熱した食品や加工食品をとる)
- 3 アレルギーとなる同じ食品は続けてとらず、一定の間隔をおいて食べる(回転食)**

アレルギー食品



低アレルギー食品



加熱した食品・加工食品



### ● 栄養のバランスを!

アレルギーとなる食品は卵・牛乳・大豆など、栄養的に優れたものが多いので、何もかも制限すると貧血や栄養失調になる危険があります。上手に代替りの食品をとることが大切です。(右ページを参照してください)

### ● 除去食をいつまで続ける?

食物アレルギーは乳幼児期に多くみられ、成長とともに少なくなっていく。ある調査では、生後6か月の時点で卵や牛乳のアレルギーがあった子供は、3歳になると過半数が、6歳になると8割近くが無症状になっているということです。除去食の継続は**3か月ごと**に検討したいもの。原因となる食品を食べてアレルギーが起きなくなっても、しばらくは食べるのを控えるにしておくほうがよいようです。

子供のアレルギーは成長とともに少なくなる



## ADVICE

### 卵・牛乳・大豆がアレルゲンの場合



#### ● 鶏卵アレルギー ●

鶏卵・鶏肉を食事から除去します。うすらの卵や魚卵は除去する必要があるかどうか、別に調べる必要があります。マヨネーズ、揚げものの衣には卵が使われています。プリン・アイスクリーム・カステラなど、菓子類には卵が使われることが多いので注意します。鶏肉で作ったスープの素、インスタントラーメン、ウインナ、ハム、かまぼこ、はんぺん、伊達巻、竹輪にもつなぎとして卵などが使われています。  
※鶏肉は、食べられる場合もあります。

#### 【代わりになる食品】

- 魚介類
- 豚肉
- 牛肉
- 大豆製品



- 卵を使っていない菓子類  
市販品:卵を使っていないビスケットやせんべいなど  
手作り菓子



#### ● 牛乳アレルギー ●

乳製品(ヨーグルト・乳飲料・バター・チーズ)と牛肉を除去。マーガリンにも乳製品が混合してあるので、パーム油でできたアレルギー用マーガリンを使います。インスタントのカレールウには牛乳やバター、空揚げ粉には脱脂粉乳が使われているので注意! 自家製のルウを作ってください。菓子類には牛乳やバターが使われていることが多いので、手作りがおすすすめ。パンにもバターや脱脂粉乳が使われています。パン焼き器を使うと、簡単に自家製パンができます。  
※牛肉は、食べられる場合もあります。

#### 【代わりになる食品】

- カルシウムを補うもの
- ひじき
  - わかめ
  - わかさぎ
  - あみ
  - しらすほし
  - 小松菜
  - 大豆製品



- 牛乳を使っていない菓子類  
市販品:牛乳を使っていないビスケットやパン、せんべい  
寒天寄せ、白玉、くすもち、ソーダクラッカー  
手作り菓子



#### ● 大豆アレルギー ●

大豆製品を除去します。しょうゆの代わりに、小麦粉から作ったしょうゆ、魚しょうゆ、ひえしょうゆ、あわしょうゆがあります。みその代わりに、大麦から作ったみそを使うと便利です。注意したいのが油。ほとんどの油に製造過程で微量の大豆油が含まれます。米油、コーン油、菜種油、パーム油などを用い、それだけを製造しているメーカーのものを使います。

#### 【代わりになる食品】

- しょうゆ  
小麦粉しょうゆ  
魚しょうゆ  
ひえしょうゆ  
あわしょうゆ
- みそ  
大麦みそ
- 油  
米油  
コーン油  
菜種油  
パーム油



専用メーカーのもの