

からだにいいこと、もっと。

今日からはじめる未病予防

# からだPlus プラス 2019.5

## 食物アレルギーの食事

～正しく知って、上手に工夫しよう！～



取り扱い薬局

## 乳幼児期に多いアレルギー食品、特徴や調理の工夫とは

小麦	乳製品	鶏卵
<p><b>特徴</b></p> <p>大麦やライ麦などの麦類と交差反応※1がある。しかしすべての麦類の除去が必要とは限らない。 食事依存性運動アナフィラキシー※2の頻度が高い。</p>	<p><b>特徴</b></p> <p>卵の次に多く、微量でも重度の症状を起こすことがある。主な原因となる「カゼイン」というたんぱく質は、加熱してもアレルギー性は低下しにくい。</p>	<p><b>特徴</b></p> <p>乳幼児期に最も多いアレルギーで、卵白にアレルゲンが多いため、離乳食では卵黄から試す。加熱によりアレルゲン性が低下する。</p>
<p><b>食べられない食品</b></p> <p>小麦粉、小麦で作った菓子、パン、めん、マカロニ、ぎょうざの皮、市販のルウ、麩、小麦胚芽、麦みそ、クッキー、ケーキなど</p>	<p><b>食べられない食品</b></p> <p>牛乳、粉ミルク、脱脂粉乳、練乳、ヨーグルト、チーズ、バター、生クリーム、アイスクリーム、パン、マーガリン、ハム、ベーコン、市販のルウ、チョコレートなど</p>	<p><b>食べられない食品</b></p> <p>パン、ラーメン、スパゲッティ、かまぼこ、ちくわなどの練り製品、ハム、ソーセージなどの加工品、マヨネーズ、タルタルソース、揚げ衣、ケーキ、アイスクリーム、プリン、ポークなど</p>
<p><b>調理の工夫</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ルウ</b> 米粉やでんぷん(片栗粉、コーンスターチ、タピオカ粉など)で代用する</li> <li>● <b>揚げ物の衣</b> ・水とでんぷんの衣を使う ・米パン粉やコーンフレークを使う</li> <li>● <b>パンやケーキの生地</b> 米粉や雑穀粉、さつまいも、かぼちゃなどを代用する</li> </ul>	<p><b>調理の工夫</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ホワイトソースなどの料理</b> ・じゃがいものすりおろし、コンクリーム缶を代用する ・植物油や乳不使用マーガリン、小麦粉や米粉、豆乳でルウを作る</li> <li>● <b>洋菓子の材料</b> ・豆乳、ココナッツミルク、アレルギー用ミルクを利用する ・豆乳から作られたホイップクリームを利用する</li> </ul>	<p><b>調理の工夫</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>肉料理のつなぎ</b> でんぷん、じゃがいもやれんこんのすりおろしを代用する</li> <li>● <b>揚げ物の衣</b> 水とでんぷんの衣を使う</li> <li>● <b>洋菓子の材料</b> ケーキなどは重曹やベーキングパウダーで膨らませる</li> </ul>

※1 交差反応とは、アレルゲンとなるたんぱく質の構造が似ていてアレルギー反応が起こること。

※2 食事依存性運動アナフィラキシーとは、小麦や運動単独ではアレルギー症状は起きなくても、食べた後に運動することでアレルギー症状が出てしまうこと。

## 鶏と野菜のフォー ～小麦・乳製品・卵を使用しないメニューです～



### ●材料(2人分)

・フォー(米粉のめん).....160g	<スープ>
・にんじん.....40g	・昆布(乾).....1g
・チンゲン菜.....1/2株	・水.....600mL
・まいたけ.....1/2パック	<A 調味料>
・鶏もも肉(皮無し).....160g	・酒.....小さじ1
<トッピング>	・しょうが(すりおろし).....小さじ1
・こねぎ.....2本	・食塩.....小さじ1/2
・コーン(冷凍).....大さじ2	・ナンプラー.....小さじ1/2
・ごま油.....小さじ1	

### ●作り方

- ①フォーは40℃くらいのぬるま湯(分量外)に、15分程度つけておきます。
- ②にんじんは皮をむき5cmの短冊切り、チンゲン菜は5cmの短冊切り、まいたけは固い部分を切り、手でほぐします。こねぎは小口切りにしておきます。
- ③鶏もも肉は一口大の食べやすい大きさに切ります。冷凍コーンはさっと湯に通しておきます。
- ④鍋に昆布と分量の水を入れて強火にし、鶏もも肉を入れます。沸騰して鶏肉が白くなったら、昆布を取り出します。ここに、②のにんじん、チンゲン菜、まいたけを加え、蓋をして中火にし、野菜に火が通ったら、<A>の調味料で味をととのえます。
- ⑤別の鍋で、①のフォーを3～4分、お好みの固さにゆでてざるにあけます。
- ⑥器にめんを盛り、④のスープと具、ゆでたコーンとこねぎを盛りつけてごま油を垂らせばできあがり。

ひとり分あたりの栄養価

エネルギー  
**363**  
kcal

塩分  
**2.2**  
g

※塩分は食塩相当量をあらわしています  
(文・レシピ作成)管理栄養士 披山 有貴子

# 食物アレルギーの食事

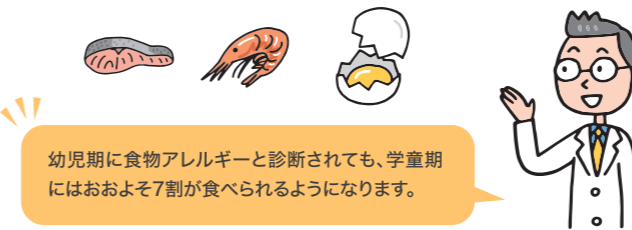
～正しく知って、上手に工夫しよう!～

食物アレルギーの治療の基本は、原因食物を除去する食事療法です。しかし、アレルギーを心配するあまり本来食べられる食材まで除去してしまうと、成長期の子どもの必要な栄養が不足する恐れがあり、生活の質も低下してしまうことがあります。食物アレルギーは好き嫌いとは違い、間違ってたべてしまうと命にかかわることもありますので、家族やまわりの方の理解や協力が必要です。

## 食物アレルギーの食事療法

### 1 必要最低限の除去

何となく心配だから、親や兄弟もアレルギーだからなど、自己判断で食べ物を制限してしまうと、必要な栄養が不足することがあります。食事制限は、専門医の正しい診断のもとに行いましょう。



### 2 食事のバランスを整える

ごはんなどの「主食」、肉や魚、卵、大豆製品などの「主菜」、野菜や海藻などの「副菜」を毎食そろえてとるようにしましょう。アレルギー対応食品や、加工食品を上手に利用して、食事づくりの負担を減らしましょう。



### 3 カルシウムやたんぱく質の不足に注意

下記の表は、牛乳や卵を除去をした場合に替わりになる食材の目安量です。

乳製品のアレルギーがある場合、カルシウム不足になりやすいので気をつけましょう。

鶏卵のアレルギーがある場合、他の食材でたんぱく質を補いましょう。

**牛乳100mL中のカルシウム(110mg)代替の目安**

牛乳アレルギー用ミルク 180mL	木綿豆腐 1/3丁(130g)
桜えび(干) 5g	ししゃも 2尾(33g)
小松菜 60g	

**鶏卵(Mサイズ)1個分(50g)のたんぱく質(6g)の代替の目安**

鶏むね肉 30g	豚もも肉 30g
鮭 1/3切れ(30g)	絹ごし豆腐 1/2丁(130g)
牛乳コップ 1杯(200mL)	

## 食物アレルギー Q&A

**Q** アレルギーが心配なので、離乳食の開始は遅い方がいいですか?

**A** アレルギーの発症を心配して離乳食を遅らせることは推奨されていません。皮膚や胃腸の状態に問題がなければ、生後5～6か月から開始しましょう。

**Q** 牛乳アレルギーの場合、「乳化剤」や「乳酸カルシウム」と表示のある加工食品も食べられませんか?

**A** 「乳化剤」や「乳酸カルシウム」は牛乳とは関係がないため、食べられます。「乳化剤」には卵黄や大豆の成分が含まれる場合もありますので、心配であれば専門医に相談しましょう。



参考:食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2017