

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

2019.05

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、成長期の子どもに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行いましょう。



幼児期に食物アレルギーと診断されても、学童期にはおおよそ7割が食べられるようになります。



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。



卵・乳製品不使用



原材料表示は必ず確認しましょう。

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。

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。

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。



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>特徴</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>特徴</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>特徴</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。加熱によりアレルギー性が低下する。</p>
<p>食べられない食品</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>食べられない食品</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>食べられない食品</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、ポーロなど</p> 
<p>調理の工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ルウ 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 ● 揚げ物の衣 ・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 ● パンやケーキの生地 米粉や雑穀粉、さつまいも、かぼちゃなどを代用する 	<p>調理の工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ホワイトソースなどの料理 ・じゃがいものすりおろし、コー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 ● 洋菓子の材料 ・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  	<p>調理の工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 肉料理のつなぎ 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 ● 揚げ物の衣 水とでんぷんの衣を使う  ● 洋菓子の材料 ケーキなどは重曹やベーキングパウダーで膨らませる 

※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、好みの固さにゆでてください。
- 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 抜山 有貴子



MEDICAL
SYSTEM
NETWORK
GROUP



取り扱い薬局