

食物アレルギーと上手につきあう

12のかぎ



目次



第1章 食物アレルギーについて知りましょう

- 🔑 **かぎ1** 食物アレルギーはどのようにして起きるのでしょうか・・・ 1
- 🔑 **かぎ2** アレルゲンにはどのようなものがありますか・・・ 4



第2章 食物アレルギーといわれたら

- 🔑 **かぎ3** 食物アレルギーはいろいろな方法で診断します・・・ 5
- 🔑 **かぎ4** 食事日誌をつけてみましょう・・・ 8



第3章 食物アレルギーの治療

- 🔑 **かぎ5** 食事療法が基本です・・・ 10
- 🔑 **かぎ6** 薬物療法について・・・ 11
- 🔑 **かぎ7** アナフィラキシー症状とその対応・・・ 12
- 🔑 **かぎ8** いつまで治療を続ければよいのですか・・・ 13



第4章 食事療法の実際

- 🔑 **かぎ9** 食事療法の上手な進め方・・・ 14
- 🔑 **かぎ10** 乳幼児期に多い三大アレルゲン・・・ 15
 - (1) 鶏卵アレルギーがあるときには
 - (2) 牛乳アレルギーがあるときには
 - (3) 小麦アレルギーがあるときには
- 🔑 **かぎ11** アレルギー物質を含む食品表示を確認しましょう・・・ 22



第5章 アレルギー情報

- 🔑 **かぎ12** アレルギーの情報はあなたのまわりにあります・・・ 23

食物アレルギーについて知りましょう

かぎ 1. 食物アレルギーはどうして起きるのでしょうか

私たちの体には、ウィルスや細菌が入り込むと、“抗体”を作ってそれを排除しようとする「免疫」という仕組みがあります。この仕組みの1つに、ダニや花粉、一部の食物に対して、“IgE抗体”を作ってしまうことがあります。このIgE抗体は、皮膚や粘膜にあるマスト細胞の表面にくっつき、ダニや花粉、食物などのアレルゲン*が入り込んでくるのを待っています。この状態を“感作”と言います。

この感作された状態で再び原因物質が体の中に入り込むと、マスト細胞についているIgE抗体と結びつき、その刺激でマスト細胞からヒスタミンなどの化学物質が放出されます。これら化学物質が様々なアレルギー症状を誘発します。

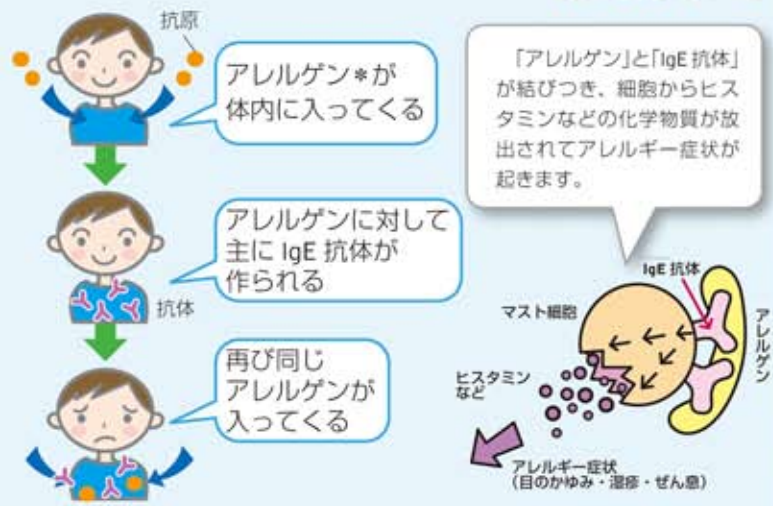
免疫とアレルギー（抗体の関与する場合を例にあげて説明）

【免疫】



抗体が抗原を攻撃して、病気が起こるのを未然に防ぐ。

【アレルギー】



抗体が抗原に反応して、マスト細胞から出る化学伝達物質がアレルギー症状を起こす。

*アレルゲン：アレルギー反応を引き起こす物質

食物アレルギーとは

アレルゲンには、ダニ、カビ、花粉、食物などいろいろなものがありますが、その中で、食物が体内に入り、アレルギー反応を引き起こす場合を食物アレルギーと呼びます。

また、食物に触ったり、吸い込んだりしただけでも症状がでることがあります。

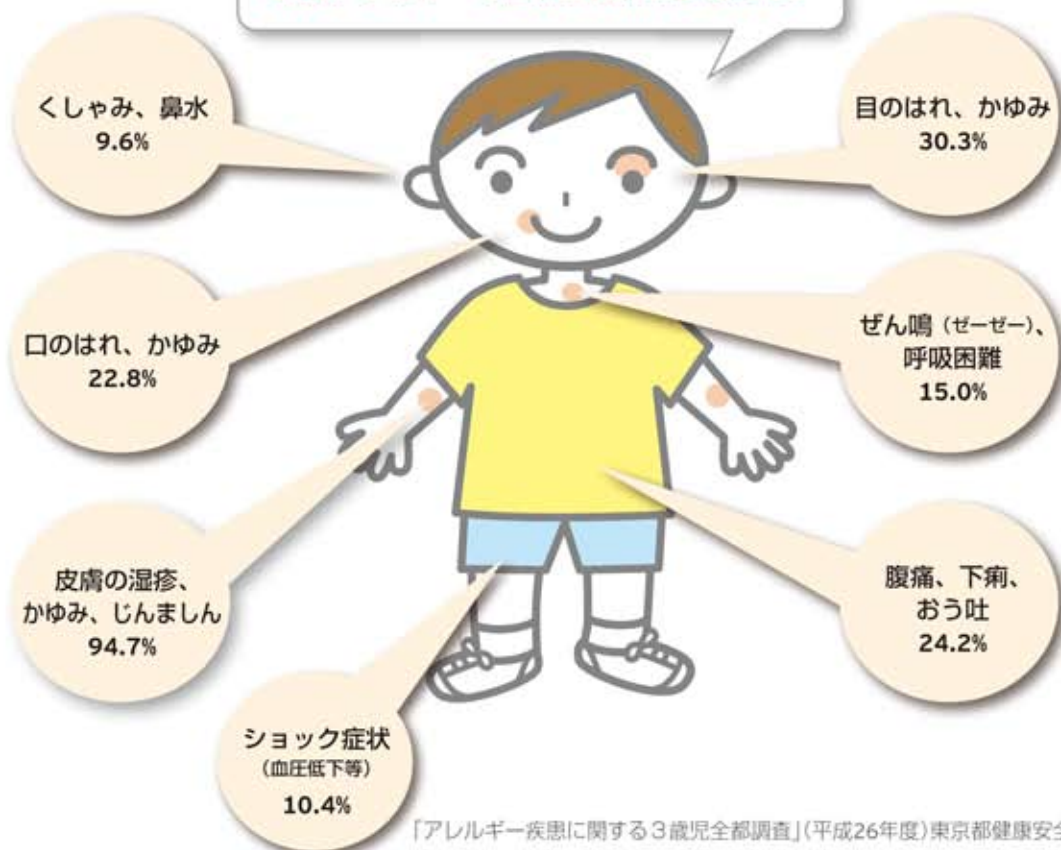
食物アレルギーで起こる症状

食物アレルギーの症状としては、皮膚のかゆみ、発赤、じんましん、湿疹などの皮膚症状が多くみられます。その他、腹痛や下痢などの消化器症状、咳、ぜん鳴（ゼーゼー）や呼吸困難などの呼吸器症状、目や鼻の症状が現れます。アレルギー症状が皮膚、消化器、呼吸器など2臓器以上に出現した状態をアナフィラキシーと呼びます。アナフィラキシーは、次のアナフィラキシーショックの前段階と考えると早急な治療が必要な状態を示します。

さらに、症状が進行し血圧が下がり始めた状態がアナフィラキシーショックです。こうなると脳に酸素がいかなくなり、意識レベルの低下、生命の危機を伴います。日本では、毎年3人程度アナフィラキシーショックが原因で亡くなっています。

食物アレルギーの症状の出現頻度

食物アレルギーの症状は非常に多様です。



食物アレルギーのタイプ

1. 即時型食物アレルギー

食物摂取後1～2時間以内に症状が出現します。

特に15分以内が多く、全身じんましんやぜん息症状、呼吸困難などのアナフィラキシーショック症状を引き起こす可能性がありますので、注意が必要です。

〈発症時期〉 乳児期から成人期に新たに発症するタイプ。乳児期の発症が多くみられます。

〈原因食物〉 乳児～幼児：鶏卵、牛乳、小麦、魚卵、ピーナッツ、甲殻類など
学童～：甲殻類、鶏卵、そば、小麦、果物類など

〈症状〉 p2「食物アレルギーで起こる症状」を参照してください。

特殊なタイプ

①口腔アレルギー症候群

原因食物が口の粘膜にふれることによって症状が現れる接触じんましんの一つで、ハンノキ花粉症、シラカバ花粉症になると発症することがあります。学童期以降多くなります。

〈原因食物〉 果物類（キウイ、リンゴ、モモ、メロンなど）

〈症状〉 原因食物を食べた後、多くは5分以内に口からのどの症状（口やのどのかゆみ、ヒリヒリ感、くちびるのはれなど）が出現します。まれに全身症状に至ることもあります。

②食物依存性運動誘発アナフィラキシー

運動と原因食物の組み合わせにより、症状が誘発されます。原因食物を食べて一定の運動をしたときにだけ症状が誘発されるのが特徴です。運動量が増加する小学校高学年から大人の男性に多いアレルギーです。

〈原因食物〉 小麦、えび・いかなどの甲殻類が多い

〈症状〉 原因食物を食べて4時間以内に、激しい運動を一定程度以上したときにだけ症状が現れます。症状は急速に進行し、全身症状が現れることもまれではありません。

2. 食物アレルギーの関与する乳児アトピー性皮膚炎

〈発症時期〉 乳児期にアトピー性皮膚炎に伴って発症し、年齢とともに治っていくアレルギーです。（すべての乳児期のアトピー性皮膚炎が食物に関与しているのではなく、約50%から70%に食物に関与していると考えられています。）

〈原因食物〉 主に鶏卵、牛乳、小麦、大豆

〈症状〉 湿疹、慢性の下痢など

〈経過〉 幼児や学齢と成長するにしたがって、食物アレルギーがアトピー性皮膚炎の原因として関与することは少なくなっていく。

3. 新生児・乳幼児消化管アレルギー（新生児消化器症状）

〈発症時期〉 新生児や乳児が、血便・下痢などの消化器症状を起こす病気です。IgE抗体の関与はなく、細胞性免疫が関与していると考えられています。

〈原因食物〉 ミルク・牛乳・母乳などの食物タンパク

〈症状〉 原因食物を摂取後数時間後に消化器症状が出現します。腹痛、悪心、嘔吐、下痢、血便など。生後6か月以内におきることが多いです。

かぎ 2

アレルギーにはどのようなものがありますか

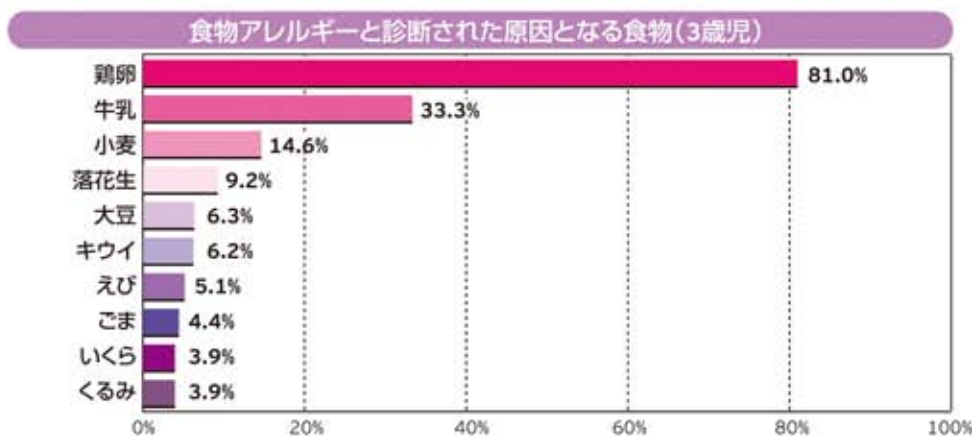
原因となる食品は人によって異なりますが、食物アレルギーを起こしやすい三大アレルギーとして知られているのが、鶏卵・牛乳・小麦です。

このほか、甲殻類（えびやかになど）、果物、豆類（大豆など）、そば、ピーナッツ、魚卵（いくらなど）など多くの食物があげられます。

原因となる食物は年齢によっても変化します

年齢によって、原因となる食物が変化したり、新たに加わることもあります。バランスのよい食生活を送ることは、子供の成長を促し、新たなアレルギーを増やさないという点からも、大切です。

食物アレルギーと診断された原因となる食物（3歳児までに）



「アレルギー疾患に関する3歳児全都調査」(平成26年度)東京都健康安全研究センター

大人に多い食物アレルギー



甲殻類



小麦



果物類



そば

食物アレルギーといわれたら

3. 食物アレルギーはいろいろな方法で診断します

食物アレルギーの診断において、問診（聞き取り）は最も大切です。何をどのくらい食べたら、何分後にどんな症状が現れたか、今までにかかった病気など、詳細に聞いていきます。

問診を基本として、食物負荷試験・除去試験、血液検査、食事日誌などを組み合わせて診断していきます。

アレルゲンの種類を調べましょう

検査には、食物負荷試験、食物除去試験、血液検査、皮膚テストがあります。

さらに、食べた食物の種類や時間、そのときの症状を記入した「食事日誌」も、日ごろの食生活を振り返ることができますので、診断の参考になります。

食物アレルギーを診断するときに行ういろいろな検査など

- 《問診》 アレルギーの症状
既往歴（今までかかった病気）
親のアレルギー症状の有無
- 《検査》 血液検査（血中特異的IgE抗体検査）
皮膚テスト（プリックテスト）
食物負荷試験
食物除去試験
※P7「食物アレルギーを診断するときに使われる検査」を参照してください。
- 《食事日誌》 食物とアレルギー症状との関係を、日誌に記された食物の種類、食べた時間などから調べます。
※詳細はP8「食事日誌をつけてみましょう」を参照してください。

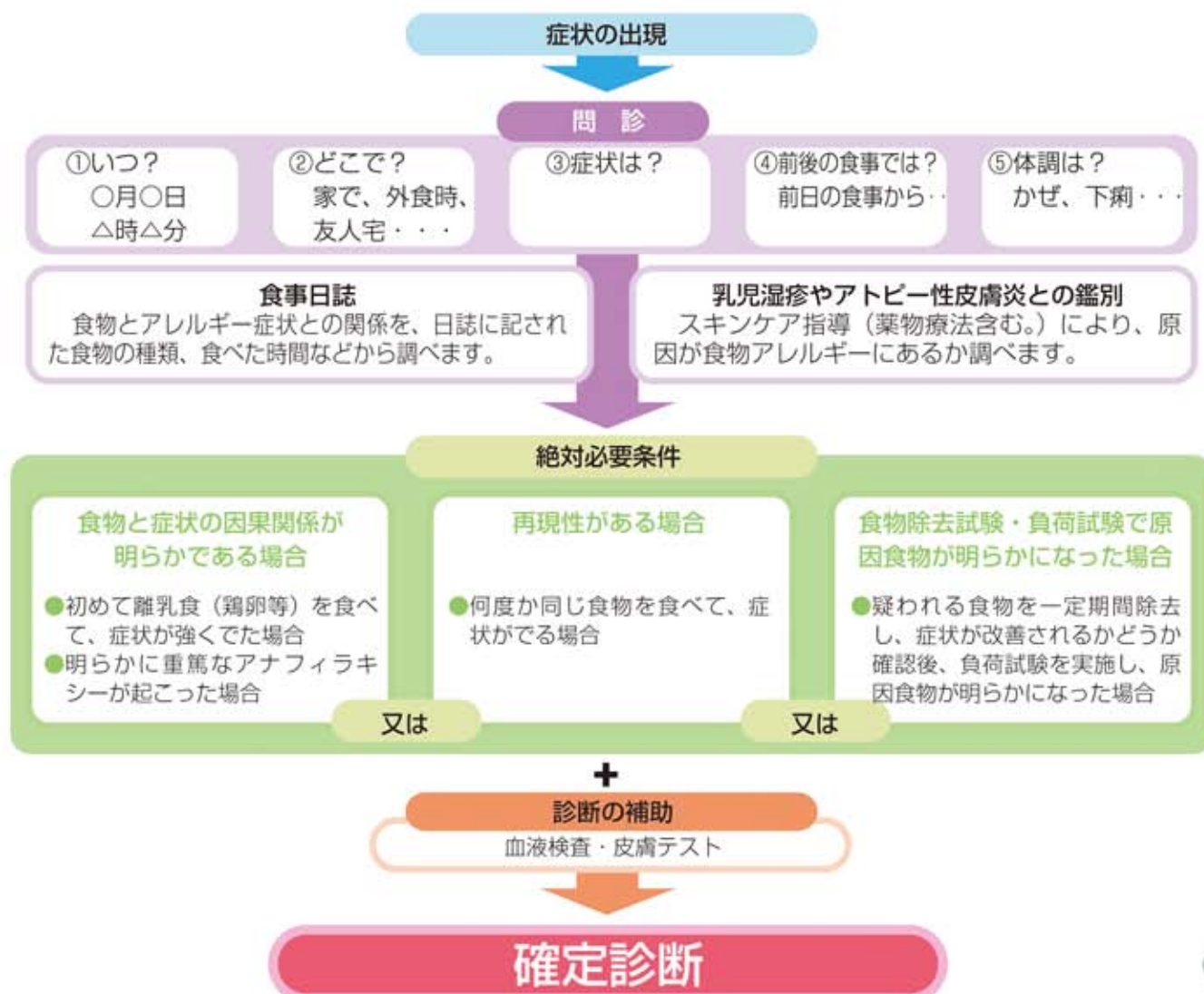
食物アレルギーの診断法の実際

食物アレルギーの診断は、「問診」や様々な検査を組み合わせで行われます。

乳児湿疹やアトピー性皮膚炎がある場合、原因が食物アレルギーにあると思われがちですが、必ずしもそうとは限りません。すぐには食物アレルギーと判断せずに、まずは、スキンケア、軟膏療法をしっかりと行います。それでも症状が改善しない場合には、食物アレルギーかどうかを調べます。

食物を食べてすぐに症状が起こる場合は、原因食物を特定しやすいのですが、分かりにくい場合には、食物除去試験、食物負荷試験を行うこともあります。血液検査や皮膚テストは、診断の補助として実施するので、血液検査のみで食物アレルギーと診断することはありません。

食物アレルギーが診断されるまでの検査が、どのような流れで行われているか、以下に例をあげてみました。受診のときの参考にしてください。



第2章



食物アレルギーを 診断するときに使われる検査

診断の根拠となる検査	食物除去試験	非即時型の診断に用いられる試験です。問診や食物日誌、血液や皮膚検査によって原因と疑われた食物とその加工品を、日々の食事から完全に、約1週間から2週間除去します。除去した結果、皮膚症状などのアレルギー症状が良くなるかを確認し、診断根拠の1つとします。ただし、除去試験で症状の改善が得られても、診断は確定せず、食物負荷試験を行う必要があります。
	食物負荷試験	食物アレルギーの確定診断として最も信頼性の高い検査です。原因と疑われた食物を食べて、症状が出現するかどうかをみる検査です。ただし、アナフィラキシー症状を起こす危険が高い場合や、明らかな陽性症状、血液検査などの結果によっては食物負荷試験を行わずに診断することもあります。
診断の補助検査	血液検査 特異的IgE 抗体検査	原因物質に対するIgE抗体の量を調べる検査です。IgEの量を0から6までにクラス分けして、0が陰性、1が疑陽性、2から6までが陽性とされます。この検査だけで食物アレルギーを診断することは出来ません。結果はあくまでも診断の補助的な位置づけでしかなく、IgE抗体の量が多いとアレルギー症状が起きやすい傾向があることが判ります。なお、この検査は、年齢を問わず実施できます。
	皮膚テスト (プリック テスト)	アレルゲンエキスを皮膚にのせ、専用の針で小さな傷をつけて、皮膚のアレルギー反応をみる検査です。血液検査と同様に、この検査だけで食物アレルギーを診断することは出来ず、結果は診断の補助的な位置付けとなります。 口腔アレルギー症候群の診断に用いるときは、原因と疑われる果物や野菜そのものの果汁、野菜汁によるプリックテストが有用です。

〔保育園・幼稚園・学校における食物アレルギー日常生活・緊急時対応ガイドブック〕(東京都福祉保健局)より引用

かぎ 4. 食事日誌をつけてみましょう

食事日誌とは、毎日の食事を記録する日誌です。

日誌にはおやつ、ジュースなどの飲み物まで含め、1日にとったすべての食事を記録します。調味料やその材料ももれなく記入しましょう。

そして、市販の加工品を使ったときには、その原材料もできるだけ書いておくようにしましょう。食事日誌をつけると、食物アレルギーの原因となる食物が何かを調べることができます。また、すでに食事療法を実施している場合には、その療法がうまく行われているかどうかを知ることができます。

生活の中での出来事や、湿疹などの体の変化も記録しておきましょう。

アレルギー症状、食事の内容、生活状況の記録から、アレルギーの原因となる食物の手がかりを得られることがあります。

食事日誌の記入例

9ページの食事日誌をコピーして、記録をつけてみましょう。

	月/日(曜日)				
	朝	昼	夜		
食事内容	献立名(材料) チーズトースト (食パン、 チーズ) コンソメスープ (キャベツ、 にんじん、 ベーコン) いちご 牛乳	献立名(材料) ホットケーキ (ホットケーキの もと、卵、牛乳) にんじんジャム (手作り) 牛乳 (おやつ) クッキー 牛乳	献立名(材料) ごはん みそ汁 (なめこ、豆腐) はんぺんのバター焼 (バター、はんぺん、 しょうゆ) かぼちゃの煮物 (かぼちゃ、さとう、 しょうゆ、みりん)		
症状	かゆみ	○	○	○	
	発しん(ぶつぶつ等)		△		
	赤み		少し赤い		
	かゆみ 乾燥 かさかさ ザラザラ かさかさ などの部分に印を つけてください。				
	呼吸器症状(せき)				
消化器症状(下痢など)		○			
その他					
治療薬	インテールなど	朝食前 50mg	昼食前 50mg	夕食前 50mg	
	バリアクチン				2ml
気がついたこと	昼食後口の周りにポツポツかみできた。 寝る前にかゆがっていた。				

第2章

食事日誌

月／日（曜日）		／ （ ）		
		朝	昼	夜
食 事 内 容		献立名（材料）	献立名（材料）	献立名（材料）
症 状	皮膚 症 状	かゆみ 発疹（ぶつぶつ等） 発疹（ぶつぶつ等） 赤み かゆみ 乾燥 かき傷 ザラザラ かさかさ などの部分に印を つけてください。		
	呼吸器症状（ゼーゼー・呼吸困難）			
	消化器症状（下痢など）			
	その他			
気がついたこと				

食物アレルギーの治療

かぎ5. 食事療法が基本です

食物アレルギーの治療は、正しい診断に基づいた必要最小限の原因食物の除去が原則です。

医師から正しい診断を受けた後、除去する食物の種類や、除去の程度と方法、期間について医師と十分打合せをしてから始めましょう。

食事療法を無理なく続けましょう

医師や家族とよく相談して、日ごろの生活に支障のない方法で、食事療法を続けることができるように工夫しましょう。

また、除去食※を食べる子供も、そうでない子供や家族も、同じメニューで食べられるよう心理的な面にも配慮しながら、みんなとの食事を楽しむ心を健やかに育てたいものです。

保育所や幼稚園、学校などで集団生活をしている場合は、家庭と同様に、昼間の生活においても食事療法を続けることができるよう協力してもらいましょう。治療に必要な場合は、生活管理指導表を活用して医師の意見をもとに、本人、保護者、担任の先生などが一緒に具体的な相談をすすめていきましょう。

※除去食…原因食物を除いた食事のこと

食事療法の4つのポイント



- ① 正しい原因アレルゲン診断に基づいた必要最小限の除去を行いましょう。
- ② 原因となる食物や、アレルギー症状の程度は、一人ひとり異なります。
- ③ 食物を除去する程度や範囲、いつまで除去するかなども、人によって異なります。
- ④ 食物の除去を行う場合には、代わりになる食物（代替食品）を取り入れて、栄養のバランスをとりましょう。

かぎ6 薬物療法について

食物アレルギーの予防薬や、早く耐性を獲得する（食べられるようになる）薬はありません。食物アレルギーにおける薬物療法は、原因となる食物の除去と併行して行う補助療法です。多くの場合、診断が確定し症状が安定すれば、中止することが可能です。

抗ヒスタミン薬

食物アレルギーによるかゆみなどの皮膚症状のコントロールを目的に処方されることがありますが、原因となる食物を適切に除去することで、通常は必要なくなります。

これ以外には、原因食物の誤食時のアナフィラキシー対応として処方されることがありますが、その効果は限定的です。

アナフィラキシーの治療

過去にアナフィラキシーを起こしたことがある場合や、アナフィラキシーを起こす可能性が高いと予想される場合には、携帯できるアドレナリン自己注射（商品名：エビペン[®]）を処方されることがあります。

医師が処方するもので、本人や保護者、救急救命士が注射できます。

アドレナリン自己注射(エビペン[®])



ステロイド軟膏

食物アレルギーによるかゆみなどの皮膚症状のコントロールを目的に処方されることがあります。

通常は医師の指示を守り、症状があるうちは継続して十分量の軟膏を塗布することが重要です。また、不十分なスキンケアは軟膏療法の効果を減弱させるため、まずはスキンケアを十分に行うことも大切です。適切に原因食物の除去を行うことで、通常は必要なくなります。

経口インターール

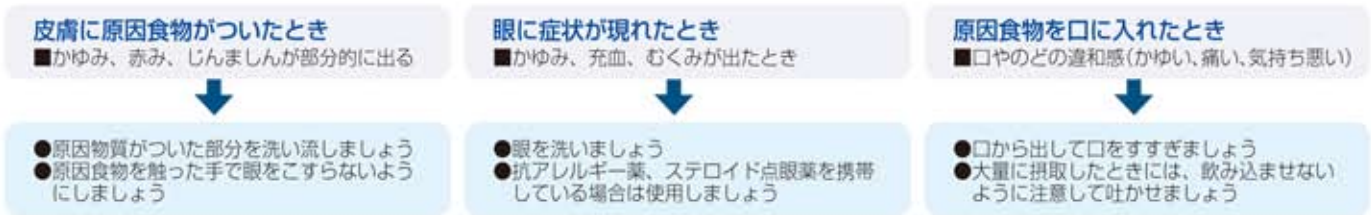
処方の適応は食物アレルギーに関連する皮膚症状のみです。通常は、適切な除去食を行えば皮膚症状は改善するため、ほとんどの場合は服用の必要がありません。

多くの食物にアレルギー反応が起こり、除去食や皮膚の管理を十分に行っているにもかかわらず、皮膚症状が改善されない場合に服用することがあります。

かぎ7

アナフィラキシーの症状とその対応

症状は急激に変化することがあるため、お子さんから目を離さずに症状を観察しましょう



つぎの症状があるときはすぐに対応をしましょう！

緊急性が高いアレルギー症状

【全身の症状】 <input type="checkbox"/> ぐったり <input type="checkbox"/> 意識もうろう <input type="checkbox"/> 尿や便を漏らす <input type="checkbox"/> 脈が触れにくいまたは不規則 <input type="checkbox"/> 唇や爪が青白い	【呼吸器の症状】 <input type="checkbox"/> のどや胸が締め付けられる <input type="checkbox"/> 声がかすれる <input type="checkbox"/> 犬が吠えるような咳 <input type="checkbox"/> 息がしにくい <input type="checkbox"/> 持続する強い咳き込み <input type="checkbox"/> ゼーゼーする呼吸 (ぜん息発作と区別できない場合を含む)	【消化器の症状】 <input type="checkbox"/> 持続する強い(がまんできない)お腹の痛み <input type="checkbox"/> 繰り返し吐き続ける
--	---	--

1つでもあてはまる場合

ない場合

緊急性が高いアレルギー症状

- ①ただちにエピペン®を使用する！
- ②救急車を要請する(119番通報)
- ③その場で安静にする(下記の体位を参照)立たせたり、歩かせたりしない！
- ④その場で救急隊を待つ
- ⑤可能なら内服薬を飲ませる

◆エピペン®を使用し10~15分後に症状の改善が見られない場合は、次のエピペン®を使用する(2本以上ある場合)
 ◆反応がなく、呼吸がなければ心肺蘇生を行う

安静を保つ体位

ぐったり、意識もうろうの場合



血圧が低下している可能性があるため、仰向けで足を15~30cm高くする

吐き気、おう吐がある場合



おう吐物による窒息を防ぐため、体と顔を横に向ける

呼吸が苦しく仰向けになれない場合



呼吸を楽にするため、上半身を起こし後ろに寄りかからせる



8. いつまで治療を続ければよいのですか

食物アレルギーは乳児期に多く発症します。主な原因食物として鶏卵、乳製品、小麦があげられますが、3歳までに50%、6歳までに約80%の子供が食べられるようになります。

このように、食物アレルギーは、年齢が大きくなると次第に改善していくことが多いのです。

正しい診断を受け、根気よく適切な食事療法を続けていきましょう。

除去食の解除について

除去食をいつ頃から、どのように解除していくかということは、日常生活を送る上でとても大切なことです。主治医にきちんと症状を伝えるため、日ごろからアレルギー症状の有無やその程度について十分観察し、記録しておくといいでしょう。

治療については定期的に見直しを行い、主治医の指示に基づいて対応することが重要です。例えば、乳児期発症の食物アレルギーの場合は、乳児期は6ヶ月ごとに見直しを行い、1歳を目安に主治医と相談しながら、除去解除のための専門医による負荷試験の実施を検討します。その後、小学校入学までは年1回、定期的に見直しを行います。

また、新たな治療方法として、専門医療施設で経口免疫療法※などの取り組みもされています。

※経口免疫療法：アレルギーとなる食物を計画的に摂取する治療法

コラム

平成23年3月に、厚生労働省より、「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」が発行されました。この中で、保育所におけるエビペン®使用について、下記のように記載されています。

《保育所における「エビペン®」の使用の際の注意点》

- 子供や保護者自らが「エビペン®」を管理、注射することが基本であるが、保育所においては、低年齢の子供が自ら管理、注射することは困難なため、アナフィラキシーが起こった場合、嘱託医または医療機関への搬送により、救急処置ができる体制をつくっておくことが必要である。
- しかし、そうした救急処置が間に合わない場合等の緊急時には、その場にいる保育者が注射することが必要な場合もあり、緊急の際は保育者が注射することも想定の上、保育所職員全員の理解を得て、保護者、嘱託医との十分な協議を行った上で、連携体制を整える。
- 子供や保護者が持参した「エビペン®」を保育所で一時的に預かる場合、保護者との面接時に緊急時の対応について十分に確認し合い、緊急時個別対応票等を作成し、その内容についても定期的に確認する。

「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」（厚生労働省，平成23年3月）より一部抜粋

食事療法の実際

かぎ9. 食事療法の上手な進め方

子供のアレルギーを心配するあまり、自己判断で食事療法を行うと、子供の発育・発達に影響を与えることがあります。

子供の発達に応じて、どのような食事療法をするのが良いのか、栄養士とよく相談しましょう。

食事療法を行うにあたって

- 1 自己判断をしないで、医師に相談しながら行いましょう。
- 2 食材は新鮮なものを使いましょう。
- 3 十分に加熱調理しましょう。
- 4 外食や加工食品は、原材料がわからないことがありますので、十分に気をつけましょう。
- 5 除去しなければいけない食物があるときは、代替食品を使って栄養のバランスを図りましょう。
- 6 困ったときは、1人で悩まず専門家（医師、管理栄養士、保健師など）に相談をしましょう。

栄養バランスを保つ「コツ」

バランスのよい食事は、健康な生活を支える重要な要素です。いろいろな食品をまんべんなく摂り、栄養のバランスを保つ必要があります。

「6つの基礎食品」は栄養成分の似ている食品を6つの群に分類したものです。

食物アレルギーのある子供の献立は、ともすると、栄養バランスを欠いてしまうことがあります。代替食品などを上手に工夫して、バランスをとるように心掛けましょう。

1日の食事の中でこの6つの群を上手に組み合わせるよう心がけると栄養のバランスのとれた食事をすることができます。

6つの基礎食品





10. 乳幼児期に多い三大アレルゲン

(1) 鶏卵アレルギーがあるときには

鶏卵は、離乳食や幼児食では、手軽でとりやすいタンパク源として毎日のように使われています。また、おやつのお菓子にも入っていますし、市販のいろいろな食品にも幅広く使われています。

このため、「鶏卵を除去しましょう」と言われた場合は、最初は食べてよいものが少なく感じられ、不安をもつかもしれません。しかし、卵が食べられなくても、他の食品から、十分なタンパク質をとることは可能です。

P16に記載のように、卵に代わるタンパク源はたくさんあります。工夫して補うようにしましょう。

鶏卵アレルギーの食事

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。このため加熱卵が食べられるようになっても、生卵や半熟卵には注意が必要です。

鶏卵と、**鶏卵**が入った食品を食べないようにします。

鶏卵が入った食品の例：マヨネーズ※、練り製品、ハムなどの肉加工品、洋菓子、卵のつなぎ、卵を使った揚げものの衣など

※マヨネーズやアイスクリーム、カスタードクリームなどに入っている鶏卵は十分に加熱されていないので特に気をつけましょう。

鶏肉・魚卵は、鶏卵アレルギーの原因にはなりませんので、基本的に避ける必要はありません。

主治医の指示に従って、食べて症状が出る必要最小限の食物だけを除去しましょう。

●加工食品は原材料を確認して上手に利用しましょう●

鶏卵は、容器包装された「加工食品」に微量でも含まれている場合、必ず表示しなければならない「特定原材料」です。原材料欄に「卵を示す表記」がなければ、その加工食品には卵が入っていないことになりませんが、コンタミネーション（意図しない混入）の注意喚起表記にも注意して上手に利用しましょう。

「卵を示す表記」※1

	代替表記	特定加工食品※2	食べられるもの 卵殻カルシウム
卵	たまご、鶏卵、あひる卵、うすら卵、タマゴ、玉子、エッグ	マヨネーズ、かに玉、親子丼、オムレツ、目玉焼き、オムライス	

●調理では鶏卵を使わずおいしく食べる工夫をしましょう●

- ★ひき肉料理のつなぎ・・・でんぷん（片栗粉など）や、じゃがいもやれんこんなどをすりおろして使ったり、豆腐やきざんだ野菜、水分を大目に入れてたりすることでやわらかく仕上がります。
- ★揚げものの衣・・・小麦粉やでんぷん（片栗粉など）を水でといてからめると、衣がつきやすくなります。また、下味をつけて小麦粉やでんぷん（片栗粉など）をまぶし、唐揚げにしてもおいしく食べることができます。
- ★ホットケーキなど・・・重曹やベーキングパウダーを使ってふくら上げます。口当たりがばさつくときにはバターや牛乳、豆乳などを多めに加えるとしっとりします。
- ★プリン、卵豆腐・・・卵の代わりにゼラチンや寒天で固めることができます。
- ★彩り・・・コーンや黄パプリカ、かぼちゃを使ったり、ターメリックやサフランで色をつけます。

厚生労働科学研究班による食物アレルギーの栄養指導の手引き 2011 より引用一部改変

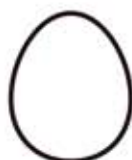
※1 食品の表示については、平成27年4月より、食品表示法が施行され、新しい食品表示制度が始まりました。新しい制度では、卵を示す表記として、卵、玉子、たまご、タマゴ、エッグ、鶏卵、あひる卵、うすら卵が認められています。（平成32年3月31日までは従来の表示方法も認められます。）

※2 一般的に特定原材料等により製造されていることが知られているため、それらを表記しなくても、原材料として特定原材料等が含まれていることが理解できる表記（加工食品）


鶏卵 1 個 (50g) のタンパク質 (6.2g) に代わる食品

(メニュー例)

絹ごし豆腐 1/4 丁に、しらす干し 1/6 カップかけた「豆腐のしらす干しがけ」で鶏卵 1 個分のタンパク質がとれます。



目安をのせています。いろいろな代替食品を組み合わせることで料理に活用しましょう。

魚介類	 しらす干し 25g (1/3 カップ強)	 かつお 25g (さしみ 1 切)	 まぐろ 25g (さしみ 2.5 切)	 かれい 30g (中 1/2 切弱)	 さけ 30g (1/2 切弱)
	 ぶり 30g (1/3 切弱)	 たい 30g (中 1/2 切弱)	 あじ 30g (小 1/3 尾弱)	 たら 35g (中 1/2 切)	 いか 35g (小 1/3 ばい)
	 ほたて貝 45g (大 2 個)	 かき貝 95g (6 個)			
肉類	 牛肉 (もも) 30g (薄切 1 枚)	 豚肉 (もも) 30g (薄切 1 枚)	 鶏肉 (むね、皮なし) 30g (から揚げ 1 かたまり)	 ささみ 30g (1 枚弱)	
大豆製品等	 高野豆腐 15g (1 個弱)	 きな粉 20g (大さじ 3)	 乾燥大豆 20g (大さじ 1.5)	 油揚げ 35g (1 枚強)	 納豆 40g (小 1 パック)
	 木綿豆腐 95g (1/3 丁)	 絹ごし豆腐 130g (1/2 丁弱)	 枝豆 55g (両手でひとつかみ)		
牛乳・乳製品類	 粉チーズ 15g (大さじ 2 強)	 脱脂粉乳 20g (大さじ 3 強)	 プロセスチーズ 25g (6P チーズ 1 個)	 無糖ヨーグルト 170g (1 カップ弱)	 牛乳 190g (約 1 カップ)

第4章

(2) 牛乳アレルギーがあるときには

牛乳は、タンパク質、カルシウムを多く含んだ食品です。

子供が牛乳を飲めない場合は、十分に栄養がとれるかどうか心配する方も多いでしょう。しかし、肉、魚、卵、大豆を十分に食べることでタンパク質はとれます。また、骨ごと食べられる小魚や海藻、豆腐を食べることで、カルシウムもとることができます。

牛乳アレルギーの食事

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。乳製品によってタンパク質量が多い食品(チーズなど)と少ない食品(バターなど)があります。

牛乳・乳製品、乳製品が入った食品を食べないようにします。

乳製品：ヨーグルト、チーズ、バター、生クリーム、はっ酵乳、乳酸菌飲料、れん乳、粉ミルク※、アイスクリームなど

乳製品が入った食品の例：パン、パン粉、洋菓子類など

※一般の粉ミルクとは別に、牛乳アレルギー用に加工されたアレルギー用ミルクや大豆乳があります。主治医に相談して適切なものを利用しましょう。

牛肉は、牛乳アレルギーの原因にはならないので、基本的に避ける必要はありません。

主治医の指示に従って、食べて症状が出る必要最小限の食物だけを除去しましょう。

●加工食品は原材料を確認して上手に利用しましょう●

乳(牛乳・乳製品)は、**容器包装された「加工食品」**に微量でも含まれている場合、必ず表示しなければいけない「特定原材料」です。原材料欄に「乳を示す表記」がなければ、その加工食品には乳が入っていないこととなりますが、コンタミネーション(意図しない混入)の注意喚起表記にも注意して上手に利用しましょう。

「乳を示す表記」^{※1}

代替表記	特定加工食品 ^{※2}	食べられるもの
乳 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)、たんぱく質濃縮ホエイパウダー(乳製品)、バターミルクパウダー、加糖粉乳、調整粉乳、はっ酵乳、乳酸菌飲料、乳飲料	生クリーム、ヨーグルト、ミルク、ラクトアイス、アイスマルク、乳糖※ ※乳糖には、原料の牛乳タンパク質が、ごく微量に残っていますが、大量に食べなければ、ほとんどの場合は、アレルギー症状を起こす原因にはなりません。利用できるかどうかは主治医に相談しましょう。	乳化剤、乳酸菌、乳酸カルシウム、乳酸ナトリウム、カカオバター

●調理では牛乳を使わずおいしく食べる工夫をしましょう●

- ★シチュー、グラタン・・・じゃがいもやかぼちゃを煮崩してポタージュ状にしたり、乳成分が入っていないマーガリンと小麦粉(米粉)でルウを作ることができます。アレルギー用のルウの素も利用できます。牛乳の代わりに豆乳を使ったり、少量のひき肉や、コンソメの素を入れると味にコクが出ます。
- ★洋菓子(クリーム類)・・・豆乳のホイップクリームやココナッツミルクで代用したり、果物やさつまいもピューレにしてでんぷん(コーンスターチなど)を混ぜて火にかけ、クリームを作ることができます。

厚生労働科学研究班による食物アレルギーの栄養指導の手引き 2011 より引用一部改変

※1 食品の表示については、平成27年4月より、食品表示法が施行され、新しい食品表示制度が始まりました。新しい制度では、乳を示す表記として、乳、ミルク、バター、バターオイル、チーズ、アイスクリームが認められています。(平成32年3月31日までは従来の表示方法も認められます。)

※2 一般的に特定原材料等により製造されていることが知られているため、それらを表記しなくても、原材料として特定原材料等が含まれていることが理解できる表記(加工食品)


















第4章



牛乳1本 (200ml) のタンパク質 (6.8g) に代わる食品



目安をのせています。
いろいろな代替食品
を組み合わせる料理
に活用しましょう。

魚介類	 しらす干し 30g (1/2 カップ)	 かつお 25g (さしみ 1 切)	 まぐろ 25g (さしみ小 2.5 切)	 カレイ 35g (中 1/2 切)	 さけ 30g (1/2 切弱)
	 ぶり 30g (1/3 切弱)	 たい 30g (中 1/2 切弱)	 あじ 35g (小 1/3 尾)	 たら 40g (中 1/2 切強)	 いか 40g (小 1/3 ばい)
	 ほたて貝 50g (大 2 個)	 かき貝 100g (6 個)	 あさり (むき身) 110g (約 30 個)		
肉類	 牛肉 (もち) 30g (薄切 1 枚)	 豚肉 (もち) 30g (薄切 1 枚)	 鶏肉 (むね、皮なし) 30g (から揚げ 1 かたまり)	 ささみ 30g (1 枚弱)	
大豆製品等	 高野豆腐 15g (1 個弱)	 きな粉 20g (大さじ 3 強)	 乾燥大豆 20g (大さじ 2)	 油揚げ 35g (1 枚強)	 納豆 40g (小 1 パック)
	 木綿豆腐 100g (1/3 丁)	 絹ごし豆腐 140g (1/2 丁)	 枝豆 60g (両手でひとつかみ)		
鶏卵	 鶏卵 55g (M サイズ 1 個)				

第4章

牛乳1本(200ml)のカルシウム(227mg)に代わる食品



目安をのせています。
いろいろな代替食品
を組み合わせる料理
に活用しましょう。

魚介類	 煮干し 10g (5尾)	 さくらえび(煮干し)10g (大さじ2強)	 丸干しいわし 50g (1尾)	 わかさぎ 50g (中5尾)
	 ししゃも 70g (3尾強)	 あゆ 90g (中1尾)	 しらす干し 110g (1と1/2カップ)	 めざし 130g (8尾)
大豆製品等	 高野豆腐 35g (2個)	 乾燥大豆 95g (2/3カップ)	 油揚げ 75g (2と1/2枚)	 木綿豆腐 190g (2/3丁)
種実類	 ゴマ 20g (大さじ2)	★しらす干し入りの卵焼きや桜えび入りのお好み焼き など料理方法を工夫してみましょう。		
乾物	 乾燥ひじき 15g (1/3カップ弱)	★ひじきの煮物を小鉢1杯、切り干し大根の煮物小鉢 1杯などで、代替が可能です。		
野菜	 切り干し大根 40g (1カップ)	 小松菜 130g (4把)		

アレルギー用ミルクについて

牛乳アレルギーの場合は、牛乳・乳製品の代わりにアレルギー用ミルクを使う場合があります。この低アレルギーミルクは、栄養成分は変わりませんが、乳タンパクが消化されやすく処理してあるため、少し味が違います。普通の牛乳の味に慣れた子供は飲まないこともあります。その時は料理の材料として使いましょう。

グラタンやポタージュ、手作りのおやつなどにも上手に利用しましょう。

使い方については、必ず医師と相談をしましょう。

牛乳に代わる低アレルギーミルクとして、次のようなものが市販されています。下記は、厚生労働省が許可する特別用途食品（アレルゲン除去食品）です。（平成28年3月末現在）

- 明治乳業
 - 明治ミルフィー HP
 - 明治エレメンタルフォーミュラ
- 森永乳業
 - 乳たんぱく質消化調整粉末 ニューMA-1
 - 乳たんぱく質消化調整粉末 MA-mi
 - 乳たんぱく質消化調整粉末 低脂肪MA-1
- ビーンスターク・スノー
 - ビーンスタークペプディエット

消費者庁ホームページ「特別用途食品の表示許可について」
詳細 <http://www.caa.go.jp/foods/pdf/syokuhin88.pdf>



第4章

(3) 小麦アレルギーがあるときには

小麦は、穀類の中でも食物アレルギーの原因となることが多い食品です。特に、西洋化の食事傾向により頻度が増加しています。

主食はごはんとし、パンやうどんが食べたい時は米粉製品を使いましょう。

小麦アレルギーの食事

小麦粉は、薄力粉<中力粉<強力粉の順にタンパク質の量が多くなりますが、薄力粉よりも強力粉がアレルギーを起こしやすい食品ということではありません。また、小麦製品も、それぞれに含まれているタンパク質量が異なります。

小麦・小麦製品と、小麦が入った食品が入った食品を食べないようにします。

小麦：薄力粉、中力粉、強力粉、デュラムセモリナ小麦など
小麦製品：パン、うどん、麺、マカロニ、スパゲティ、餃子の皮など
小麦が入った食品の例：洋菓子類、ルウなど小麦を使った調味料※

大麦、オーツ麦など他の麦類は、小麦アレルギーの原因にはならないので、基本的に避ける必要はありません。

※市販の醤油は、原材料欄に「小麦」と表記されていますが、小麦のタンパク質が完全に分解されているため、基本的に小麦アレルギーでも利用することができます。

他の麦類を食べて症状が起こる場合があります。主治医と相談しながら、初めて食べる時には注意しましょう。

●加工食品は原材料を確認して上手に利用しましょう●

小麦は、**容器包装された「加工食品」**に微量でも含まれている場合、必ず表示しなければいけない「特定原材料」です。原材料欄に「小麦を示す表記」がなければ、その加工食品には小麦が入っていないことになるので、小麦アレルギーでも利用することができますが、コンタミネーション（意図しない混入）の注意喚起表記にも注意して上手に利用しましょう。

「小麦を示す表記」※1

	代替表記	特定加工食品※2	
小麦	こむぎ、コムギ	パン、うどん	食べられるもの 麦芽糖

☆「米粉パン」には食感を良くするために小麦グルテン（小麦タンパク質）が入っているものがあります。原材料を確認して、小麦が入っていないものを選びましょう。

●調理では小麦を使わずおいしく食べる工夫をしましょう●

- ★パン、ケーキなど・・・米の粉、雑穀類、そば粉などで代用しましょう。米の粉には、ごはんと同じうるち米から作られる米粉や上新粉と、もち米から作られるよりもちりした食感の白玉粉があります。米の粉にでんぷん（片栗粉）を少し混ぜて使うと、食感が軽く仕上がります。
- ★うどんなどめん類・・・米の粉や、雑穀でできためんなどで代用しましょう。アジアの食材で、スーパーなどでも手に入りやすい米のめん（フォー：平めん、ビーフン：細めん）は、うどんやそうめん・中華めんの代わりに利用することができます。フォーは煮てやわらかくなるので、離乳食にも利用できます。
- ★揚げものの衣・・・小麦からできたパン粉の代わりに、細かく砕いたコーンフレークや細かく切った春雨を衣に利用できます。卵が使えない時には、でんぷん（片栗粉など）を水でといたものをタネにしっかりからめると、衣が付きやすくなります。
- ★ギョウザ、春巻・・・生春巻用のライスペーパーを利用したり、スライスした大根で代用することもできます。
- ★ルウ・・・米の粉のでんぷん（片栗粉）でとろみをつけたり、アレルギー用のルウの素も利用できます。

厚生労働科学研究班による食物アレルギーの栄養指導の手引き 2011 より引用一部改変

- ※1 食品の表示については、平成27年4月より、食品表示法が施行され、新しい食品表示制度が始まりました。新しい制度では、小麦を示す表記として、小麦、こむぎ、コムギが認められています。（平成32年3月31日までは従来が表示方法も認められます。）
- ※2 一般的に特定原材料等により製造されていることが知られているため、それらを表記しなくても、原材料として特定原材料等が含まれていることが理解できる表記（加工食品）

かぎ 11. アレルギー物質を含む原材料表示を確認しましょう

容器に入れられたり包装された加工食品及び添加物には、食品表示法により、アレルギーを起こしやすい原材料に関する表示の方法が定められています。
必ず原材料表示を確認しましょう。

必ず表示される食品 (7品目)	えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生
可能な限り表示するよう 努めること とされている食品 (20品目)	あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、 キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、 バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

具体的な表示方法

表示の対象となる原材料が含まれている場合は、通常、一括表示の原材料名又は添加物の欄に表示されています。

名 称: 洋菓子

原材料名: 小麦粉、砂糖、チョコレート(乳成分を含む)、鶏卵、
バター、洋酒/ベーキングパウダー(小麦由来)、
乳化剤(大豆由来)、酸化防止剤(ビタミンE)

また、原材料としては使用していないが、同じ施設内でアレルギー物質を含む食品を製造または使用しており、ごく微量でも、混入してしまう場合、原材料表示の枠外に以下の注意喚起の表記を行うことが認められています。

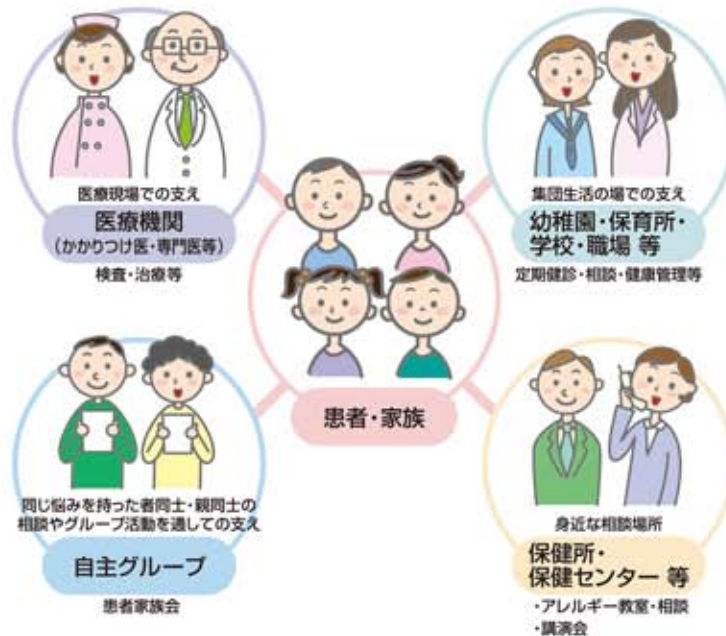
欄外表示例

本製品の製造ラインでは、落花生を使用した製品も製造しています。



アレルギー情報

かぎ 12. アレルギーの情報はあなたのまわりにあります



《 アレルギー関連のホームページ 》

アレルギーに関する情報が掲載されているホームページを紹介します。

- 東京都健康安全研究センター「アレルギー全般」
http://www.tokyo-eiken.go.jp/kj_kankyo/allergy/
- 厚生労働省「リウマチ・アレルギー対策」
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/ryumachi/
- 公益財団法人 日本アレルギー協会
<http://www.jaanet.org/>
- 一般社団法人 日本アレルギー学会
<http://www.jsaweb.jp/>
- 日本小児アレルギー学会
<http://www.jspaci.jp/>
- 独立行政法人 環境再生保全機構「大気環境・ぜん息などの情報館」
<http://www.erca.go.jp/yobou/>

このパンフレットは、東京都アレルギー疾患対策検討委員会のもと、
子供の食物アレルギー対策検討部会の指導により作成しました。

食物アレルギーと上手につきあう 12 のかぎ (改訂版)

平成 13 年 3 月初版発行
平成 21 年 3 月改訂版発行
平成 22 年 11 月改訂版発行
平成 23 年 11 月改訂版発行
平成 25 年 11 月改訂版発行
平成 27 年 12 月改訂版発行
平成 28 年 12 月改訂版発行

登録番号 (28) 33

編集・発行 東京都健康安全研究センター
企画調整部健康危機管理情報課
東京都新宿区百人町三丁目 24 番 1 号
電話 03 (3363) 3487

