

「食物アレルギー ～注意すべきポイント～」

西九州大学健康福祉学部健康栄養学科 (再掲)

乳幼児期において食物アレルギーの主な原因食物である鶏卵、牛乳、小麦について注意すべきポイントをまとめてみました。(＊食物アレルギーは、きちんと医師の診察を受けましょう)

❖ 不必要なものまで除去していませんか？

『鶏・卵』、『乳』、『麦』という字に惑わされて、除去しなくてよいものまで食べないようにしていませんか？ 医師に確認して、除去食品は最小限にしましょう。

鶏卵	「鶏肉」「魚卵（イクラなどの魚の卵）」は除去する必要はありません。 「卵殻カルシウム」も問題ありません。
牛乳	「乳化剤」「乳酸菌」「乳酸カルシウム」は、乳製品と誤解されやすいのですが、牛乳とは関係ありません。「全粉乳」「脱脂粉乳」「練乳」「乳酸菌飲料」「はっ酵乳」は牛乳が含まれるため、食べられません。
小麦	「麦芽糖」は、小麦とは関係がありません。 「大麦（麦茶の原料でもあります）」「ライ麦」「オートミール」なども除去する必要は基本的にありません。

❖ 除去した後、代替食品で栄養を補っていますか？

食物の除去ばかりをしていると栄養不足となり、成長の妨げになります。除去した食物の栄養を補える代替品を知っておきましょう。栄養士に相談することをお勧めします。

鶏卵	たんぱく質の供給源として鶏卵の代わりは、 魚、肉、大豆製品 の中から選びましょう。
牛乳	牛乳はカルシウムの供給源です。代替品として 牛乳アレルギー用ミルク、煮干しなどの小魚類や青菜類、海藻、大豆製品 などがあります。
小麦	主食は お米を中心 に献立を考えます。市販の米粉パンには製造過程で小麦のグルテンを使う場合があります、このグルテンは小麦タンパク質であるため、 米粉パンは「グルテンフリー」 のものを選んでください。ご家庭で、小麦を使わずに米粉パンが焼けるホームベーカリー機もあります。

❖ 加熱すれば、原因食物でも食べられる？

鶏卵	加熱 でアレルギーを起こす力が弱くなり、食べられるようになることもあります。十分に加熱されない、 生卵や半熟卵、マヨネーズ、アイスクリーム、カスタードクリーム には注意しましょう。
牛乳	牛乳・乳製品は、 加熱や発酵 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。
小麦	醤油 は小麦のたんぱく質が完全に分解されているため食べても構いません。その他の 原材料名に「小麦」と記載してあるものは食べないように しましょう。

参考文献：厚生労働科学研究班『食物アレルギーの栄養指導の手引 2011』