

コスモス “食” 通信

NO. 108
平成27年10月号

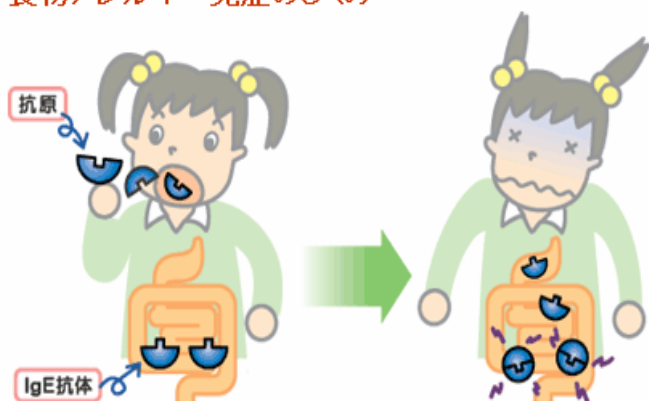
今回のテーマは 『食物アレルギー：穀類』 ～食物アレルギーと上手につきあいましょう～

近年、アレルギー体質の人が増えてきました。
日本人では約1/3が何らかのアレルギーで悩んでいるといわれています。アレルギーの原因は様々ですが、今回から3ヶ月にわたって『食物アレルギー』について取り上げていきます。
『食物アレルギー』についての正しい知識を得て、食物アレルギーの人も、そうでない人も生き生きと楽しい食生活を送りましょう。



食物アレルギーとは？

食物アレルギー発症のしくみ



食物アレルギーとは、食物を食べることによって体調不良を起こすことです。
食品中にあるアレルギーの原因になる物質『アレルゲン(抗体)』を体内に取り込むことによって起こる様々な反応のことをいいます。
体の免疫機能が排除の対象を間違えたり、過剰に反応した場合におきるのが“アレルギー反応”です。
アレルゲンとなるものを摂取すると、腸内でIgE抗体と結びついて、“アレルギー反応”が起こります。
同じものを食べてもアレルギー反応が起こる人と起こらない人がいます。

アレルギー物質を含む食品について

実際に商品に記載する必要のあるアレルギー物質を含む食品には、表示が定められている5品目(特定原材料)と、表示がすすめられている20品目があります。特定原材料とされる5品目は、実際のアレルギー発症数が多く、重篤な症状に至ることの多いものとなります。表示をみて食品を選ぶようにしましょう。

【表示が定められている5品目(特定原材料)】

卵・乳(牛乳、チーズなどの乳製品を含む)・小麦・そば・落花生

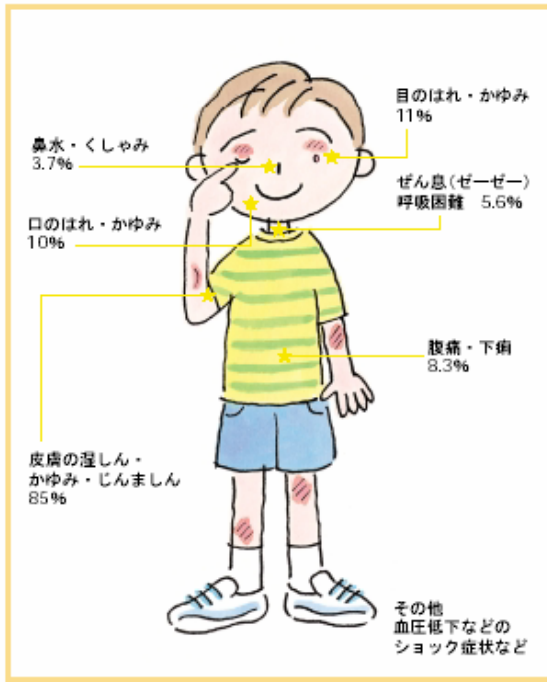


【表示がすすめられている20品目】

あわび・いか・いくら・えび・オレンジ・カニ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・鮭・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・山芋・りんご・バナナ・ゼラチン



食物アレルギーで起こる症状



(平成11年度「アレルギー疾患に関する全都調査〜3歳児の実態調査」より)

食物アレルギーの症状として皮膚のかゆみ、じんましん、湿疹などが多くみられます。その他にも、腹痛や呼吸困難など全身に症状が現れるのが特徴です。これらの症状は、日常生活の中で、繰り返し起こるため、食物アレルギーと気付かないときもあります。

まれに、血圧が低下するなどのショック症状(アナフィラキシーショック)になるなど、重症になることもあります。

食物アレルギーの症状は、非常に多様です。

食事日記をつけましょう。



■ 食事日記の記入例

月/日(曜日)		/ ()			
		朝	昼	夕	
食事内容		献立名(材料) チーストースト (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 (ホットケーキの素、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き (バター、はんぺん、しょうゆ) かぼちゃの煮物 (かぼちゃ、砂糖、しょうゆ、みりん)	
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 印をつけましょう。				
	呼吸器症状(せき)				
	消化器症状(下痢など)		○		
治療薬	インターナルなど	朝食前 50mg	昼食前 50mg	夕食前 50mg	就寝前
	その他	テルバンス			
	気がついたこと	昼食後、口の周りにポツポツができた。 寝る前にかゆがっていた。			

食事日記とは、毎日の食事を記録する日記です。食事日記をつけると、食物アレルギーの原因となる食品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。日記にはおやつ、ジュースなどの飲み物まで含め、1日に飲食したすべての食物を記録します。献立名やその材料ももれなく記入しましょう。市販の加工品を使った時には、その原材料もできるだけ書いておくようにしましょう。また、生活の中での出来事や、発作や湿疹などの体の変化も記録しておきましょう。アレルギー症状が出た時に、食事の内容と生活の状況の記録から、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。



穀類のアレルギー

米や小麦は、たんぱく質の多い卵や牛乳に比べて、アレルギーを起こすことが少ない食品とされてきました。しかし、アレルギー体質の子供が増えるにつれ、昔から日本人の食べ続けてきた米や小麦などにも過敏に反応する子供が見られるようになってきました。

食物が原因となって、アレルギー症状が起きている時には、その原因である食物を除去すれば症状の改善をはかることができます。しかし、「お米がダメならパン、うどん」「小麦がダメならご飯」と単純に考えるだけでなく、時には、じゃが芋やさつまいもを主食にしたり、粟、ひえ、きびなどの雑穀を上手に炊くなど幅広い食品を前向きに、取り入れていくことも大切です。また、そばアレルギーは非常に激しい症状がおこりますので特に注意が必要です。乳幼児期に始まる食物アレルギーは、一般に年齢が進むにつれてその頻度は徐々に減少していくことが知られています。あせらず、ゆっくり取り組んでいくことが大切です。

■小麦アレルギーのとき



小麦粉が食べられない時は、ご飯は食べられますが麺類やパンは食べられません。また、小麦粉を使った様々な菓子類も食べることはできません。小麦粉は、天ぷらやとんかつの衣、カレーやシチューのとろみなど、料理の中にも使われていることが多いので注意しましょう。また、しょうゆにも小麦粉が使われているので、アレルギー症状が強い場合は、製法が明確な雑穀しょうゆを使う方がよいでしょう。

小麦が食べられない時の除去食品、注意する食品



除去食品	加工食品・料理・その他注意する食品
小麦粉を使った食品	パン、パン粉、うどん、そうめん、日本そば、ラーメン、スパゲッティ、マカロニ、麩など
小麦を使った料理	シチュー、グラタン、天ぷら、フライの衣、カレールウ、シチューの素、ぎょうざ、しゅうまい、春巻きなど
小麦加工品	小麦胚芽油、麦茶、しょうゆ、ビール、ウイスキーなど
小麦を使った菓子	クッキー、ドーナツ、ケーキ、ホットケーキ、かわらせんべい、麦芽ドリンクなど

■米アレルギーのとき



米が食べられない時は、ご飯の代わりにパン、うどん、ラーメン、オートミールなどを使います。米から作るビーフンはだめですが、緑豆のデンプンから作る春雨は食べられます。

上新粉(うるち米)、白玉粉や道明寺粉(もち米)などで作るせんべいやもち菓子類も食べられません。

米こうじ、それから作る米みそも禁止します。

米が食べられない時の除去食品、注意する食品



除去食品	加工食品・料理・その他注意する食品
米、玄米、もち米	上新粉、白玉粉、道明寺粉、もちなど
米加工品	ビーフン、玄米茶、米こうじ、米みそ、みりん、清酒、ビールなど
米を使った菓子	もち菓子、せんべい

※ すべての商品に含まれているわけではないので、しっかり表示を見るようにしましょう。

食事療法のポイント

☆ 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、子供の発育に影響することもあります。除去の程度と方法、期間について医師・栄養士と十分打ち合わせをしてから始めましょう。

- ① 自己判断せず、医師・栄養士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 同じ食品・同じような調理の繰り返しは避けましょう。
- ⑤ 外食や加工食品は、原材料が分からないことがあるので、十分に気をつけましょう。外食をする時にはアレルギーの有無を店員に知らせておきましょう。
- ⑥ 除去しなければいけない食品があるときは、必ず代替食品を使って、栄養のバランスを考えましょう。
- ⑦ 困った時は1人で悩まず専門家に相談しましょう。

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、栄養バランスを保つ必要があります。右の図の、『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。食物アレルギーがある時の献立は、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心がけましょう。

1日の食事の中でこの6つの群を上手に組み合わせて食べるように心がけると栄養バランスのとれた食事を作ることができます。



雑穀の炊き方

ひえの炊き方

☆大半は鍋で炊きます。『炊く』というより『煮る』に近く、途中で水を足して煮詰めると柔らかさを調整することもできます。

☆米アレルギー・小麦アレルギーの方も安心して食べられます。

【同じように炊ける雑穀】

うるちあわ、もちあわ、うるちきび、もちきび

材料	分量
ひえ	1カップ
水	1と1/2カップ
塩	小さじ1/4

作り方

- ① ひえを水で洗いザルで水気をきる。
- ② 厚手の鍋にひえ、水、塩を入れる。
- ③ 木べらでよくかき混ぜながら強火で炊く。
- ④ なべ底が見える堅さになったらふたをする。
- ⑤ とろ火で10分間炊く。
- ⑥ 火からおろして10分蒸らす。



お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。(予約制)
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
 - ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
 - ◎食通信はホームページにも掲載しております。こちらもご覧下さい。
<ホームページアドレス> <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>
- ☆次回の食通信のテーマは、“食物アレルギー：卵・大豆・大豆製品”を予定しております。

