

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

先々月、先月に引き続き、食物アレルギーを取り上げます。
食物アレルギーの最終号は、三大アレルゲンと言われている、
“卵・牛乳・大豆”の牛乳(乳製品を含む)についてお話していきます。
牛乳(乳製品を含む)は、気付かずに食べていることが多いので、
注意が必要です。アレルゲンになる食品をしっかり除去して、
食物アレルギーと上手につきあいていきましょう。



牛乳アレルギー

牛乳は、たんぱく質、カルシウムを多く含んだ食品です。
乳製品だと分かりにくい加工食品には注意しましょう。(牛乳アレルギーの時は、牛肉も使えない場合があります。)
ベビーフードにも、スキムミルクが入っているものが多いので、表示をよく見てから使いましょう。
そのほか、純植物マーガリンには、風味を出すために発酵乳が入っています。また、インスタントのカレールウ
にも、牛乳やバターが入っているのでカレーは工夫して、手作りにすると安心です。
パン食の場合にも注意が必要です。パンには、バターやスキムミルクが入っているので、牛乳やバターなしの
手作りノンミルクパン(おすすめ料理参照)や、市販のノンミルクパンを使いましょう。
フライを作るときも、このパン粉を使いましょう。
子供が牛乳を飲めないと、順調な発育ができるか心配する方も多いようですが、肉・魚・卵・大豆を十分に摂ること
でたんぱく質は摂れますし、骨ごと食べられる小魚や海藻、豆腐を食べることで、カルシウムも摂ることができるので
これらの食品を上手に利用しましょう。

牛乳が飲めない時の除去食品、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
穀類	食パン、ロールパン、菓子パン、パン粉、インスタントラーメン類
芋類	インスタントのマッシュポテト
乳類	牛乳、コーヒー牛乳、フルーツ牛乳、粉乳、やぎ乳、クリーム、ヨーグルト、練乳、 乳酸菌飲料、チーズ、アイスクリーム、ミルクセーキ、バターなど
肉類	牛肉、牛肉加工品(牛乳アレルギーの方は、牛肉にもアレルギー反応を示す 場合があります)、ハム、ソーセージ、ゼラチン
油脂類	マーガリン、バター
砂糖・甘味類	ジャム
菓子類	今川焼、カステラ、タルト、かりんとう、プリン、ケーキ類、キャラメル、ドーナツ、 シュークリーム、ババロア、ウエハース、クラッカー、クッキー、ビスケット、 ホットケーキ、かわらせんべいなど
嗜好飲料類	調整ココア、粉末ジュース
調味料類	ビーフコンソメ、市販のルウ、ポタージュスープの素、インスタントスープ



※ 加工食品には、牛乳が含まれている場合があるので、必ず原材料名を確認しましょう。

牛乳1本(200ml)のたんぱく質(6.8g)に代わる食品



魚介類	かつお	25g(さしみ1切)	肉類	鶏むね肉	30g(唐揚げ1かたまり)
	まぐろ	25g(さしみ小2切)		豚もも肉	30g(薄切り1枚)
	しらす干し	30g(1/2カップ)	豆類	木綿豆腐	100g(約1/3丁弱)
	さけ	30g(1/2切弱)		絹ごし豆腐	140g(約1/2丁弱)
	ぶり	30g(1/3切弱)		乾燥大豆	20g(大さじ2)
	かれい	35g(中1/2切)		きなこ	20g(大さじ3強)
	あじ	35g(小1/3尾)		枝豆	60g(両手ひとつかみ)
	いか	40g(小1/3(はい))	高野豆腐	15g(1個弱)	
	かき	100g(6個)	納豆	40g(1パック)	
	あさり(むき身)	110g(約30個)	卵	鶏卵	55g(Mサイズ1個)

牛乳1本(200ml)のカルシウム(227mg)に代わる食品



魚介類	煮干し	10g(5尾)	豆類	高野豆腐	35g(2個)
	干しえび	10g(大さじ2強)		油揚げ	75g(2・1/2枚)
	丸干しいわし	50g(1尾)	乾燥大豆	95g(2/3カップ)	
	わかさぎ	50g(中7尾)	木綿豆腐	190g(2/3丁)	
	ししゃも	70g(3尾強)	野菜	切干し大根	40g(1カップ)
	あゆ	90g(中1尾)		小松菜	130g(4把)
	しらす干し	110g(1・1/2カップ)	その他	ごま	20g(大さじ2)
	めざし	130g(8尾)		乾燥ひじき	15g(1/3カップ)

☆ 低アレルギーミルクについて ☆

牛乳アレルギーの場合は牛乳の代わりに低アレルギーの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、栄養的には普通のミルクとほぼ同じです。

牛乳と同じように料理に使うこともできます。

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。

また、体質やアレルギー症状の程度によっては、まれに低アレルギーミルクの使用が適さない場合もあります。

使用する前には必ず医師と相談するようにしましょう。



牛乳と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。

- ・明治エレメンタルフォーミュラ
- ・明治ミルフィーHP
- ・森永ニューMA-1
- ・雪印ペプディエット(大豆成分が含まれています。大豆アレルギーも併せて持っている場合は、使用する際には注意が必要で
- ・和光堂ボンラクト

食品表示を見えていますか？

食品を購入する時に、食品表示を確認していますか？

食品表示は、その食品の品質や内容を見極め、選択する上で重要な役割を果たしています。

また、取り扱いや保存の上でも大切な情報源になっています。

アレルギーのある方は、特に原材料名をしっかりと見るようにし、原材料の中にアレルギー物質を含む食品が使用されている場合、記載されます。(食通信NO. 108で表示の定められている5品目と表示のすすめられている20品目を紹介しています)

※ただし、表示されないものもありますので、ご注意ください。

名称(めいししょう)	商品名ではなく、どのような食品であるかがすぐわかるようなよび名を表示している。
原材料名	使用したすべての原材料や添加物(てんかふつ)を、使用した割合の多い順に表示している。
内容量	重さや数量(個数)を表示している。
消費期限または品質保持期限	消費期限や品質保持期限(賞味期限ともいいます)を年月日で表示している。
保存(ほぞん)方法	食品の具体的な保存(ほぞん)方法を表示している。
製造者等	製造者や加工者の名前と所在地(しよざいち)などを表示している。

【表示されない場合】

- ・加工食品1kgに対して数mg以下の場合には表示されません。(表示が定められている5品目についても同様です)
- ・表示のすすめられている20品目は、表示義務がないため表示されていないことがあります。

おすすめの一品料理

ノンミルクパン

(エネルギー パウンド型1個分 1053kcal)

☆作り置きして冷凍しておけば朝食などに便利です。

☆パン粉にして使用しても、いいですね。

材料	分量
強力粉	250g
イースト	5g
砂糖	小さじ2弱
砂糖	大さじ3
塩	小さじ4/5
油	適量



作り方

- ① 40℃の湯25ccに砂糖小さじ2弱を入れて混ぜ、イーストを振り込んで、こんもり盛り上がるまで、10分くらい湯煎にかける。
- ② 強力粉をふるいにかけて、ボールに入れる。粉の中央にくぼみを作り、40℃くらいの湯150cc、砂糖大さじ3、塩小さじ4/5、①の発酵したイーストを入れる。少しずつ周りの粉をくずすようにしながら混ぜ、粘りが出るまでこねる。
- ③ 打ち粉(分量外)をした台に、②の生地をとり出し、生地の端を持って、台に強くたたきつける。折り返してはたたきつけ、100回くらい繰り返す。
- ④ ③を丸めてボールに入れ、ラップをかけて30℃くらいに保って1時間半おき、体積が約2倍になるように発酵させる。
- ⑤ ④の生地をつぶして空気を抜き、また同様に丸めてラップをかけ、30℃で1時間おき、発酵させる。
- ⑥ 打ち粉をした台に⑤をとり出し、めん棒でパウンド型の長さに伸ばし、端から巻いて油を塗ったパウンド型に入れる。
- ⑦ ⑥にラップをかけて30℃の状態です1時間おく。ふくらんだらラップをはずして霧を吹き、オーブン(200℃)で30分焼く。

ハンバーグ

(エネルギー 1人分: 309kcal)

☆ノンミルクパンをおろし金ですりおろして、パン粉にして使います。

☆ひじきでCaもプラスされます!!

材料	分量(1人分)
豚ひき肉	60g
玉ねぎ	40g
乾燥ひじき	2g
パン粉 (ノンミルクパン粉)	20g
卵	1/2個
油	5g

作り方

- ① ひじきは熱湯につけてもどしておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして油で炒める。
- ③ 豚ひき肉、パン粉、①、②、卵を合わせてよく混ぜ、2個にまとめる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を入れる。最初は強火で表面に焼き色をつけ、あとから弱火にして中までじっくり火を通す。



アレルギーピザ

(エネルギー 1人分: 429kcal)

☆チーズがなくてもおいしく食べられますよ。

材料	分量(4人分)
【生地】	
強力粉	300g
ドライイースト	小さじ1
塩	小さじ1
油	大さじ1
水	180cc
【トマトソース】	
玉ねぎ	1個
にんじん	1/2本
トマト	3~4個
塩・こしょう	適量
バジル	少々
にんにく	少々
油	大さじ1
【トッピング】	
ピーマン	1個
コーン	50g
マッシュルーム	5個
ホタテ	6個
(その他、お好みのトッピングを・・・)	



作り方

- ① ボールに強力粉とドライイーストを入れてよく混ぜ、塩を入れてから水を入れ油を加えてこね始める。(ドライイースト・水はなくても作れます) 15分ほどこねて、丸くまとめてぬれ布巾がラップをかけて30分ほど寝かせる。
- ② 玉ねぎ・にんじんは千切り、にんにくはみじん切り、トマトは皮をむいて粗みじんに切る。
- ③ にんにく、玉ねぎ、にんじんを炒めて、トマトを入れて煮込む。
- ④ 塩・こしょう・バジルを入れて火を止める。
- ⑤ 生地をオーブンやオーブントースターの大きさに合わせて包丁などで切り分け、打ち粉(分量外)をした台で、麺棒で真ん中から外へ向かって伸ばし、2~3mmの厚さになったらフォークで穴をあける。
- ⑥ ⑤にトマトソースを塗り、お好みでトッピングをしてオーブンまたは、トースターで焼く。

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、“インフルエンザ”を予定しております。

栄養士 矢田貝・岩崎・小田・末房・廣田・横山