

コスモス “食” 通信

NO. 109
平成27年11月号

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

先月に引き続き食物アレルギーについて取り上げます。
今月号は、三大アレルゲンと言われている“卵・牛乳・大豆”のうち
卵と大豆(大豆製品を含む)についてお話していきます。
これらの食品は日常に食べていることが多く、たんぱく質の
よい供給源です。栄養が偏らないよう、正しい知識をつけて、
アレルギーと上手に向き合っていきましょう。



卵アレルギー

卵は、手軽でとりやすいたんぱく質としてよく使われています。
また、ケーキやパン、お菓子、マヨネーズなど様々な食品に使われています。
そのため、「卵を除去しましょう。」と言われると、制限されてしまうものも多くなってしまいますが、
他の食品からもたんぱく質は十分とることができます。工夫してきちんと補うようにしましょう。
しかし、一口に卵アレルギーといっても、生卵では症状が出るが、加熱したのなら大丈夫だったり、
食べた日の体調によっても症状が異なるので、専門医とよく相談し、食物の除去を行っていきましょう。



卵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
穀類	食パン、ロールパン、菓子パン、パン粉、即席中華麺、天ぷら・揚げ物などの衣、うどん、マカロニ、スパゲッティ
魚介類	かまぼこ、なると、ちくわ、はんぺん、だて巻き、魚卵
肉類	鶏肉(個人差があり、鶏肉にも反応を示す場合があります)、ソーセージ、ハム
卵類	全て
乳製品	アイスクリーム、ミルクセーキ
菓子類	今川焼、カステラ、きび団子、タルト、どら焼き、ポーロ、かりんとう、プリン、ケーキ類、シュークリーム、ドーナツ、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、白あんの入った和菓子、まんじゅうなど
嗜好飲料類	調整ココア
調味料類	コンソメ、ヨネーズ、インスタント食品

卵1個(50g)のたんぱく質に代わる食品



かれい	30g(中1/2切弱)	肉類	牛もも肉	30g(薄切り1枚)
まぐろ	25g(さしみ2.5切)		豚もも肉	30g(薄切り1枚)
魚介類	さけ		羊もも肉	30g(薄切り1枚)
	ぶり	豆類	木綿豆腐	95g(約1/3丁)
	いか		絹ごし豆腐	130g(約1/2丁弱)
	ホタテ		納豆	40g(小1パック)
	かき		乾燥大豆	20g(大さじ2)
乳類	牛乳		きなこ	20g(大さじ3強)
	ヨーグルト		高野豆腐	15g(1個弱)
	プロセスチーズ		枝豆	55g(両手ひとつかみ)

不足しやすい栄養素

卵は、**ビタミンA**の供給源でもあります。卵が食べられないので、ビタミンAが不足しないように他の食品から補いましょう。ビタミンAは、レバーやうなぎ、あなごなどの動物性食品に多く含まれています。ビタミンAは脂溶性ビタミンなので、過剰摂取には注意しましょう。緑黄色野菜に多く含まれるβ-カロテンは、体内で必要な分だけビタミンAに変わるので、プロビタミンAと言われます。β-カロテンは、過剰摂取の心配もありませんので、野菜をしっかり摂って不足分を補いましょう。



卵アレルギーにも使えるおすすめ商品の紹介

マヨネーズ → マヨドレ（日清オイリオ）、紅花マヨネーズ（辻安全食品）など

大豆・大豆製品アレルギー



豆類は、植物性の良質なたんぱく質をたくさん含んでいます。ご存知の方も多いと思いますが、よく使う調味料の味噌やしょうゆなども大豆から作られています。注意してもらいたい食品では、油があります。サラダ油は、大豆を原料としていることが多く、ごま油、紅花油などにも大豆油が含まれていることがあります。加工食品にも、大豆を原料とした油が使用されていることが多いため、**買うときには表示をよく見て、原材料に大豆が使われていない製品を選ぶように**しましょう。

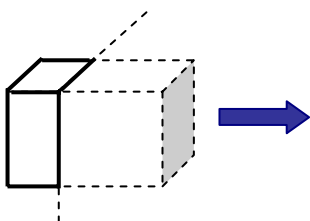
大豆・大豆製品が食べられない時の除去食品、注意する食品

除去食品	加工食品・料理・その他注意する食品
穀類	揚げめん、ポップコーン、マカロニ、スパゲッティ、インスタントラーメン
いも類・でんぷん類	マッシュポテト、ポテトチップス、フライドポテト
種実類	フライドアーモンドなど油で処理してあるもの、ピーナツ
豆類	あずき、いんげん、えんどう、グリーンピース、そら豆、もやし、大豆、豆腐、油揚げ、がんもどき、高野豆腐、納豆、おから、ゆば、きなこ、豆乳、春雨（緑豆を使ったもの）
魚介類	油、味噌、醤油を使ったもの（油漬け、佃煮、みりん干し、くんせい、味噌漬けなど）
肉類	油、味噌、醤油を使ったもの
油脂類	市販のほとんどうすべて（マーガリンを含む）
菓子類	小豆を使ったお菓子：ようかん、まんじゅう、おはぎ、もなか、みつ豆、あんみつなど 大豆を含んだ油を使ったお菓子： あられ、揚げせんべい、スナック菓子、かりんとう、菓子パン、カステラ、タルト、ポーロ、クッキー、パイ、ケーキ、シュークリーム、ドーナツ、ワッフル、ホットケーキ、ウエハース、クラッカーなど 醤油を使ったお菓子：しょうゆせんべいなど チョコレート
嗜好飲料類	調整ココア、コーヒー
その他、調味料など	醤油、味噌、ソース、マヨネーズ、ドレッシング、ふりかけ、味付けのり、市販のルー（カレールー、ホワイトソースなど）

市販のものより、手作りのもののほうが、何が入っているか分かるので安心です



絹ごし豆腐100g(1/3丁)のたんぱく質に代わる食品



魚介類	かれい	25g(中1/3切弱)	肉類	牛もも肉	25g(薄切1枚弱)
	まぐろ	30g(さしみ3切)		豚もも肉	25g(薄切1枚弱)
	さけ	20g(1/4切弱)		鶏むね肉(皮なし)	20g(唐揚げ大 約1かたまり)
	ぶり	25g(1/4切弱)		鶏ささみ	20g(1/2枚強)
	いか	30g(小1/3ぱい)		卵	鶏卵
ホタテ	35g(大1個強)				
乳類	かき	75g(5個)			
	牛乳	150g			
	ヨーグルト	140g			
	プロセチース	20g(6Pチース1個弱)			

不足しやすい栄養素

大豆・大豆製品には、**カルシウム**や**食物繊維**（製品により、少ないものもあります）が豊富に含まれています。カルシウムは、干しえびやしらす干し、いわし、ししゃも、葉大根、牛乳、乳製品などに多く含まれます。

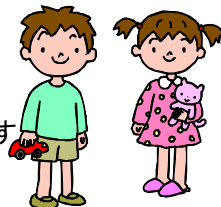
食物繊維は、栗やかぼちゃ、ブロッコリー、こんにゃく、ごぼう、玄米、海藻類などに多く含まれます。

大豆アレルギーにも使える商品の紹介

- みそ → 米・大麦・あわ・ひえ・きび・コーリャン味噌など
- 醤油 → 米・麦・いわし・いか・あわ・ひえ・きび・コーリャン・キヌア醤油など
- マーガリン → 菜種マーガリンなど
- 大豆油 → しそ油、グレープシードオイル、オリーブ油、菜種油、ひまわり油など

※ これらの商品は、コスモス薬局グループでお取り寄せできますので、お気軽にご相談下さい。
その他、アレルギー食品も取り扱っております。

乳幼児のアレルギー



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治っていく例が多いようです。原因となっている食品を完全に除去することが大切です。

食物アレルギーは、先月号でもお話したように、人によって様々な症状が現れます。

湿疹ができてかゆみを感じるだけの人もいれば、ショック症状で呼吸困難になり危篤状態に陥る人もいます。

食物アレルギーを安易に考えず、根気よく治療を続けていくことが大切です。

自己判断は危険です。血液検査やパッチテストなどのアレルギー検査で、アレルギーの有無を確認し、専門医の指示のもとで、治療を行いましょう。

離乳食の上手なすすめ方



- 初めて口にするものは、必ず病院が開いている時に与え、変わった症状があれば、すぐに受診しましょう。
- 両親・兄弟に食物アレルギーがある場合は食物アレルギーを発症する可能性があるので特に注意しましょう。
- 卵などアレルギーを起こしやすい食品は、心配な場合は食べ始める時期を遅らせてもかまいません。
- 食物アレルギーになってしまった場合は、1歳までは根気強く完全除去し、1歳をすぎたら再度、検査

おすすめの一品料理

スイートポテト

(エネルギー 1個分：142kcal)

☆卵や牛乳がなくても美味しく作れます。

☆さつまいもをかぼちゃに変えてもおいしいですよ。

材料	分量(4個分)
さつまいも	300g
砂糖	40g(大さじ4)
ココナッツミルク	50cc(1/4C)

作り方

- ① さつまいもは洗って皮をむき、適当な大きさに切り、水けがついたままラップを軽くかけ、レンジで約5分火が通るまで加熱します。
- ② ボールに入れ、すりこぎなどでつぶし、砂糖とココナッツミルクを加えて混ぜます。
- ③ カップに詰め、オーブントースターで焼き色がつくまで焼きます。

簡単ポークカレーピラフ

(エネルギー 1人分：351kcal)

☆炊飯器で簡単に作れます。

材料	分量(5人分)	
米	2カップ	
豚肉スライス	200g	
玉ねぎ	1個	
人参	1/4個	
マッシュルーム	8個	
にんにく	1かけ	
a {	スープ※	2カップ
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々
	カレー粉	大さじ1

※コンソメを使う時は、表示をよく見て使用して下さい。

作り方

- ① 米は洗って水けを切る。
- ② 豚肉は1cm角、玉ねぎ・人参・にんにくはみじん切りにし、マッシュルームは薄切りにします。
- ③ 炊飯器に①、②、aの調味料入れて、通常と同じように炊きます。

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。こちらもお覧下さい。

<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：牛乳・乳製品”を予定しております。

栄養士 紙谷・岩崎・小田・末房・廣田・矢田貝・横山

