



今回のテーマ

食物アレルギー ①

～卵アレルギー～



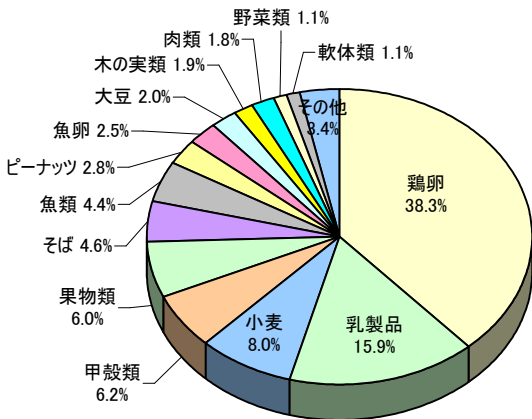
食物アレルギーとは？

食物アレルギーは、『原因食物を摂取した後に免疫学的機序を介して生体にとって不利益な症状(皮膚、粘膜、消化器、呼吸器、アナフィラキシーなど)が惹起される現象』と定義されています。(食物アレルギーの診療の手引き2008より)

食物アレルギーの原因

参照:厚生労働科学研究班による食物アレルギーの診断手引き2008

《全年齢における原因食べ物》

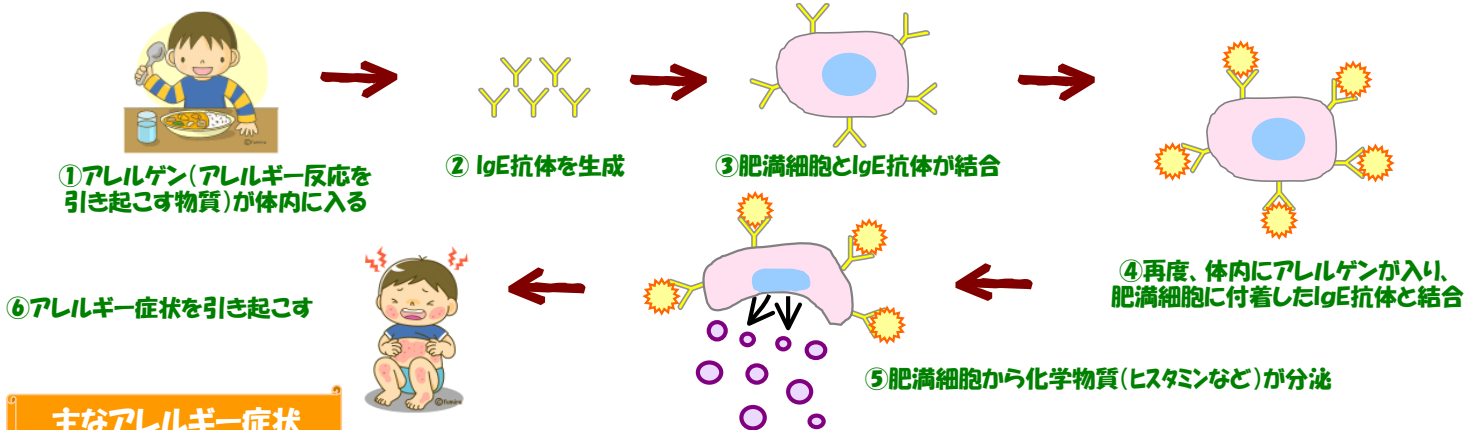


《年齢別主な原因食べ物》

	0歳 n=1270	1歳 n=699	2・3歳 n=594	4～6歳 n=454	7～19歳 n=499	20歳以上 n=366
No.1	鶏卵 62%	鶏卵 45%	鶏卵 30%	鶏卵 23%	甲殻類 16%	甲殻類 18%
No.2	乳製品 20%	乳製品 16%	乳製品 20%	乳製品 19%	鶏卵 15%	小麦 15%
No.3	小麦 7%	小麦 7%	小麦 8%	甲殻類 9%	そば 11%	果物類 13%
No.4		魚卵 7%	そば 8%	果物類 9%	小麦 10%	魚類 11%
No.5		魚類 5%	魚卵 5%	ピーナッツ 6%	果物類 9%	そば 7%
小計	89%	80%	71%	66%	61%	64%

食物アレルギーのメカニズム

アレルギー体質の人は特定のタンパク質にIgE抗体をつくりやすい免疫傾向があり、摂取した食物とこれらIgE抗体を介して症状が起こるとされています。



主なアレルギー症状

- **皮膚粘膜症状**
皮膚症状: そう痒感、じんましん、血管運動性浮腫、発赤、湿疹
眼症状: 結膜充血、浮腫、そう痒感、流涙、眼瞼浮腫
口腔咽頭症状: 口腔・口唇・舌の違和感・腫脹、喉頭絞扼感、咽頭浮腫、嚔声、喉の痒み・イガイガ感
- **消化器症状**
腹痛、悪心、嘔吐、下痢、血便
- **呼吸器症状**
上気道症状: くしゃみ、鼻汁、鼻閉
下気道症状: 呼吸困難、咳嗽、喘鳴
- **全身症状**
アナフィラキシー: 多臓器の症状
アナフィラキシーショック: 頻脈、虚脱状態(ぐったり)・意識障害、血圧低下

原因・症状、症状が出る部位などは、一人一人違います！！
自己判断で食べ物を除去せず、受診して医師に診断してもらいましょう。

また、離乳食などで初めて口にする食材は、『まずは一さじから。何かあれば受診できるように病院の診療時間内にあげましょう』



卵アレルギー

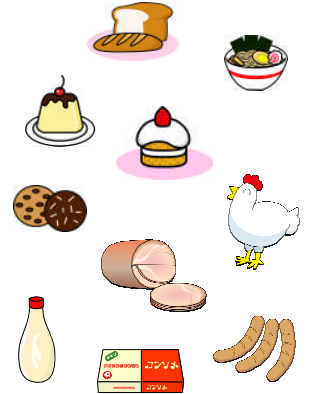


卵は、手軽でとりにやすいタンパク質源としてよく使われています。

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、他の食品からもタンパク質は十分とることができますので、工夫してきちんと補いましょう。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。

《卵アレルギーのときの除去食品》

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、ミルクケーキ
菓子類	今川焼、カステラ、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、パパロア、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	調製ココア
調味料類	コンソメ、マヨネーズ、インスタント食品



※上記以外の食品や加工品にも、卵が含まれている場合がありますので必ず原材料名を確認しましょう。

鶏卵1個の栄養素



タンパク質
6.2g

代用として

魚介類	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)
	さけ	30g(1/2切弱)		羊もも肉	30g(薄切り1枚)
	ぶり	30g(1/3切弱)	豆類	木綿豆腐	95g(約1/3丁)
	いか	30g(小1/3(ばい))		絹ごし豆腐	130g(約1/2丁弱)
	ホタテ	45g(大2個)		納豆	40g(小1パック)
かき	95g(6個)	乾燥大豆		20g(大さじ2)	
乳類	牛乳	190g	きなこ	20g(大さじ3強)	
	ヨーグルト	170g	高野豆腐	15g(1個弱)	
	プロセスチーズ	25g(6Pチーズ1個)	枝豆	55g(両手ひとつかみ)	

その他にも・・・

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。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。野菜をしっかり摂って補いましょう！

調理の工夫

- つなぎ ⇒ でん粉(片栗粉など)、すりおろした芋類で代用
- 揚げ物の衣 ⇒ 水とでん粉の衣
- 洋菓子の材料 ⇒ ゼラチンや寒天、でん粉で代用
ケーキ類は重曹やベーキングパウダーで膨らませる
- 料理の彩り ⇒ かぼちゃ、とうもろこし、黄パプリカなど黄色い食品で代用



《調理器具や食器にも注意！》

アレルギーの原因となる成分が混入しないようにしましょう。包丁・まな板・鍋などの調理器具や食器は使用前によく洗うように心がけましょう。



《食事日誌をつけてみましょう》

毎日の食事日誌をつけると、原因となる食品を調べることができたり、すでに食事療法を実施している場合は、その療法がうまくいっているかを知ることができます。(食事日誌の例：右)



【食事日誌の例】

	朝	昼	夕	おやつ	
食事内容 (献立・材料)	食パン コーン・ブ 牛乳 リンゴ	ご飯 味噌汁 (豆腐・葱) 卵焼き りんご	ご飯 味噌汁 (あげ・葱) 鯖缶焼き 酢の物	おやつ (おやつ用の もち・卵・牛 乳)	
症状	かゆみ	×	×	○	
	発しん	○	×	○	
	症状が出た部分	赤いホツホツ			
	呼吸症状				
	消化器症状	○			
その他					
その他気づき	寝る前に、少しかゆがっていた。				

◎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、全国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。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

栄養士：廣田・植田・宇根・小堀・佐々木・篠田・柴田・田中・為政・藤原(汐)・藤原(知)・堀内

