



今回のテーマ  
**食物アレルギー②**  
～大豆アレルギー・穀類アレルギー～



## 大豆アレルギー

大豆アレルギーは大豆や、大豆を原材料とした食品を食べると、じんましんや湿疹、下痢や嘔吐などの症状がでるというものです。大豆は、様々な加工食品の主原料、副原料として広範囲に利用されている為、日々の食事から除去するのは非常に困難な食品です。また大豆中のたんぱく質がアレルギー原因なので、大豆に似ている豆類には注意が必要です。

### 【大豆アレルギーの除去食品】



### ＜代用品として…＞



#### 《大豆・豆類のかわりに…》

たんぱく質源として肉類(豚肉、牛肉、鶏肉、羊肉)魚介類など  
木の実、乾燥果実類(松の実、ナッツ類、ぶどう、パイナップル、あんず、プラム)

#### 《調味料のかわりに…》

大豆以外で作ったみそ、しょうゆ  
(大豆ノンみそ、大豆ノンしょうゆ、大豆ノン漬物、雑穀しょうゆ、米しょうゆ等)

#### 《マーガリンのかわりに…》

なたねマーガリン

#### 《豆乳のかわりに…》

牛乳

#### 《カレールウのかわりに…》

アレルギー用カレールウ

### ～乳児の大豆アレルギーの食事療法は？～

基本的に大豆製品のを除去し、味噌、しょうゆの開始を遅らせ、大豆油を避けましょう。

インスタント食品、スナック菓子やポテトチップスなどのお菓子などにも大豆油が含まれているので、離乳食への使用は避け、また、授乳中の母親は、インスタント食品、スナック菓子の摂取をできるだけ避けるようにしましょう。



## 穀類アレルギー

近年、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。

「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、雑穀を上手に炊くなど幅広い食品を取り入れていきましょう。

### ■小麦アレルギーのとき

小麦粉が使えない時は、ご飯は食べられますが麺類やパン、小麦粉を使った菓子類も食べる事ができません。

また、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事が多いので注意しましょう。

しょうゆにも小麦粉が使われている場合があ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。

### ●小麦が使えない時の除去食品、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、素麺、日本そば、ラーメン、スパゲッティ、マカロニ、麩 など
小麦粉を使った料理	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、餃子、シュウマイ、春巻 など
小麦加工品	小麦胚芽油、麦茶、しょう油、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、瓦せんべい 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。  
米のデンプンから作られるビーフンは駄目ですが、緑豆のデンプンから作る春雨は食べられます。

### ●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 など

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』



## アレルギー表示について

食品による健康被害を防止することを目的に、平成14年4月以降に製造・加工・輸入された加工食品にアレルギー症状を  
引き起こす物質を表示する制度が始まりました。  
アレルギー症状が起こるのを避ける為にも正しい知識を身につけ、表示の確認をしっかりと行いましょう。

### <表示されるアレルギー物質は？>

発症数の多さや症状の重さから表示義務のある7品目と、表示が勧められている18品目の合計25品目が対象となります。  
わずかに混入している場合にも必ず表示されるので、よく見て選択しましょう。

#### ◆アレルギー表示を指定された特定原材料など25品目

##### ●特定原材料7品目(表示は義務)

えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生



##### ●特定原材料に準ずる18品目(できれば表示するように勧められている)

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



### <どのように表示されるの？> ※実際の表示は、赤字の表示ではありません。

#### 原材料名の最後にまとめて表示

使ったすべての原材料の後に、(原材料の一部に〇〇、△△を含む)と、  
アレルギーの原因となる可能性のある食品がまとめて書いてあります。  
これらの食品がどの原材料に含まれているのかは示されていません。

名称 めんつゆ  
原材料名 しょうゆ、風味原料(かつお節、かつおエキス、煮干し、昆布)、  
糖類(砂糖、果糖ぶどう糖液糖)、発酵調味料、みりん、食塩、  
たんぱく加水分解物、酵母エキス、調味料(アミノ酸等)、酸味料、  
(原材料の一部に小麦、牛肉、豚肉、ゼラチンを含む)

#### 原材料ごとに表示

使った1つ1つの原材料の後に、(〇〇、△△を含む)と、アレルギーの原  
因となる可能性のある食品が書いてあります。一度記載した食品が別の  
原材料にも含まれている場合、二度目以降の記載が省略されることもあ  
ります。

名称 洋菓子  
原材料名 小麦粉、砂糖、植物油(大豆油を含む)、鶏卵、アーモンド、  
バター、異性化液糖、脱脂粉乳、でん粉、ソルビトール、  
膨張剤、香料(乳成分・卵を含む)、乳化剤(大豆由来)、  
着色料(カラメル、カロテン)、酸化防止剤(ビタミンE、ビタミンC)

### <アレルギー表示の主なルール>

アレルギー表示には、様々な表示のルールが決められています。必ずしも特定原材料の名前で表示されるとは限りません。

#### ◆アレルギー物質を含む事が容易に判別できる食品は、アレルギー表示を省略することができます。

例:「オムレツ(卵)」→『オムレツ』、「バター・チーズ(乳)」→『バター・チーズ』、「パン・うどん(小麦)」→『パン・うどん』など

#### ◆アレルギー食品が使われていても、上に示した名前で表示してあるとは限りません。

例:「卵」のかわりに「エッグ」「落花生」のかわりに「ピーナッツ」「牛肉」のかわりに「ビーフ」など

#### ◆通常は特定原材料等を使用する食品を、使用しないで製造した場合には、「使用していない」旨の表示を勧めています。

例:このケーキには、卵、小麦を使っていませんなど

店内で焼いたパンや量り売りのおそうざいなど対面販売をしているものなど、原材料そのものの表示がないものもあります。  
この場合、アレルギーの原因となる可能性のある食品も表示されません。  
原材料を知りたいときは、お店の人にその場で確認しましょう。  
この他、表示できる面積が30平方センチメートル以下の、小さな容器包装に入った加工食品は、原材料などの表示が  
省略されることがあります。



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

