



今回のテーマ

食物アレルギー③

～牛乳アレルギー・その他アレルギー～



三大アレルゲンに含まれる牛乳(乳製品)は気づかずに食べていることも多いので注意が必要です。
正しい知識をつけてアレルギーと上手につきあっていきましょう。

牛乳アレルギー



牛乳はカルシウム・タンパク質を多く含んだ食品です。
牛乳アレルギーは一般に乳幼児期に発症します。牛乳アレルギーの症状は哺乳力低下・下痢嘔吐などの
消化器症状のほか接触直後に起こる口唇部の発赤・蕁麻疹から目のかゆみや咳・喘鳴、まれに
アナフィラキシーショックを起こす場合もあります。乳製品だとわかりにくい加工食品には特に注意しましょう。
牛乳アレルゲンは加熱してもアレルギーを起こす力はあまり弱まりません。
牛乳にアレルギーがある場合、牛肉にもアレルギーを起こす可能性があります。
また、ゼラチンも牛の骨から作られる(豚の皮からも作られる)ため、牛乳や牛肉のアレルギーがある場合、
ゼラチンのアレルギーを起こす可能性もあります。

《牛乳(乳製品)アレルギーの場合の除去する食品・気をつけたい食品》

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(ヤクルト・ジョア・カルピスなど)、 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

《「乳」の文字がつく食品成分で、牛乳とは関係なく除去の必要のないもの》

★乳化剤★

混ぜりにくい2つ以上の液体をクリーム状にする作用があり、主にグリセリン脂肪酸エステル、ショ糖脂肪酸エステル、ステアロイル乳酸カルシウム、ソルビタン脂肪酸エステル、植物レシチン、卵黄レシチンなどの食品添加物が使われています。“乳化剤”という原材料表示があっても、乳製品に添加したものでなければ、牛乳アレルギーの方でも問題ありません。

※大豆・卵アレルギーの方は、乳化剤として大豆や卵黄が使われている場合がありますので注意が必要です！

★乳酸★

『乳酸カルシウム』など無機物の名前、『乳酸菌』は糖類を分解して乳酸を作り出す細菌で、牛乳とは直接関係はありません。
しかし、乳酸菌で発酵した乳製品(乳酸菌飲料、はっ酵乳など)は材料が乳であり、牛乳アレルギーの方は摂取できません。

★乳糖★

乳製品の中に含まれている糖質の一種です。ほとんどの市販の乳糖は牛乳を原材料として作られているため、乳糖1g中に数マイクログラム(1万分の1g)の牛乳タンパク質が混ざっている場合がありますので、牛乳アレルギーの方で、稀に食品中の乳糖で反応がでる場合があるので注意が必要です。

原因・症状、症状が出る部位などは、一人一人違います！！
必ず、自己判断でせず、受診して医師に診断・相談しましょう。
アレルギー表示の詳しい内容は、厚生労働省や消費者庁のホームページにも掲載されています。





牛乳コップ
1杯(200ml)の
カルシウム(227mg)
に代わる食品



カルシウムと一緒に
ビタミンDをとろう!!
カルシウムの吸収を助けるよ!!
ビタミンDの多い食品は
きのこ類・魚・卵などがあるよ☆

ひじき	90g(1/2カップ)	しらす干し	40g(1/2カップ)
ししゃも	70g(3尾)	煮干し	10g(5尾)
木綿豆腐	190g(2/3丁)	高野豆腐	35g(35g)
乾燥大豆	95g(2/3カップ)	切干大根	40g(1カップ)
小松菜	130g(4把)	ごま	20g(大さじ2)
乾燥ひじき	15g(1/3カップ)		



牛乳コップ
1杯(200ml)の
タンパク質(6.8mg)
に代わる食品



かつお	25g(刺身1切)	木綿豆腐	100g(約1/3丁)
さけ	30g(1/2切弱)	絹ごし豆腐	140g(約1/2丁)
ぶり	30g(1/3切弱)	乾燥大豆	20g(大さじ2)
あじ	35g(小1/3尾)	高野豆腐	15g(1個弱)
いか	40g(小1/3杯)	きなこ	20g(大さじ3強)
あさり(むき)	110g(約30個)	枝豆	60g(両手1つかみ)
かき	100g(6個)	納豆	40g(1パック)
鶏むね肉	30g	鶏卵	55g(Mサイズ1個)
豚もも肉	30g		

その他のアレルギー

食物アレルギーと診断されたら、あれもダメ、これもダメ...?と過剰に心配してしまうことも。アレルギー発症の原因となる食品の種類や摂取量には個人差があり、主治医と相談しながら、正しい知識を身につけて適切に対応していくことが肝要です。

木の実アレルギー

表示義務なし



木の実とは、くるみ、ヘーゼルナッツ、アーモンド、カシューナッツ、マカダミアナッツなどのナッツ類を指します。それぞれアレルギーが異なるため、くるみで症状が出る場合でもほかの木の実類で症状が出るとは限りません。

そばアレルギー

表示義務あり



そば粉などを鼻から吸うなど微量を摂取しただけでも全身に及ぶ重篤な症状が起こるケースが多く、その場合は除去は徹底して行います。そばは加工食品の表示義務があるので、原材料表示を必ず確認しましょう。

甲殻類アレルギー

エビ・カニのみ
表示義務あり



大人の原因食物の第一位で、症状が重篤になることも多く、エビとカニは加工食品への表示が義務化されています。即席スープなどにエビエキスが入っていることもあるのできをつけましょう。

魚アレルギー

表示義務なし



食べられない魚が多い場合は、ビタミンDが不足しないように、きくらげ、干しいたけなどからビタミンDをとりましょう。甲殻類、軟体類、貝類、魚卵を除去する必要はありません。カツオや煮干しなどのだしは、ほとんどの場合は食べられます。

野菜アレルギー

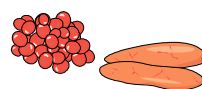
表示義務なし



加熱によって症状が起こりにくくなります。子どもにはあまり見られませんが、大人では山芋などが原因となる場合が多いです。除去する野菜にもよりますが、ビタミン、ミネラル、食物繊維が不足しないよう、ほかの野菜や果物で補うようにしましょう。

魚卵アレルギー

表示義務なし



生のイクラやタラコなどで症状が出ても、加熱した状態のタラコや子持ちシシャモやカレイなどでは、症状が出ないこともあります。加工食品のアレルギー表示が義務化されていないため、製造元などへの確認が必要です。

ピーナッツアレルギー

表示義務あり



ピーナッツアレルギーは、微量を摂取しただけで、全身に及ぶ重篤な症状を引き起こすことの多いアレルギーです。ピーナッツは、くるみなどの木の実類やごまなどの種実類とはアレルギーが異なるので、これらをひとくくりにして除去する必要はありません。

果物アレルギー

表示義務なし



果物は加熱によって症状が起こりにくくなるため、ジャムなどの加工食品は食べられることもあります。果物アレルギーの多くは、口の中がかゆくなるなどの症状が見られます。

★表示を推奨されているもの★

(18品目・特定原材料に準ずるもの)
あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、バナナ
※推奨表示の物質は「可能な限り表示すること」となっており、表示されていないこともあります。

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

