

食物アレルギー 基礎知識

食物アレルギーと診断されたら、あれも、これもだめ……?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、適切に対応していくことが肝要です。食物アレルギーに関する正しい知識を身につけましょう。

監修 海老澤元宏 国立病院機構相模原病院臨床研究センターアレルギー性疾患研究部長
林典子 国立病院機構相模原病院臨床研究センターアレルギー性疾患研究部栄養士
取材・文/林 優子
え/大森巳加
撮影/国井美奈子



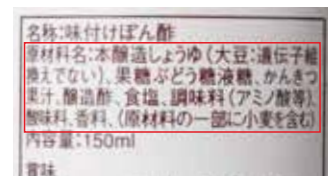
食物アレルギーといわれたら...

除去する食品を把握!

アレルギーの原因となる食品が含まれる食品を正しく把握し、摂取しないようにしましょう。また、どんな食品で代用できるかを知ることも重要です。除去する必要のない食品まで制限することのないようにしましょう。

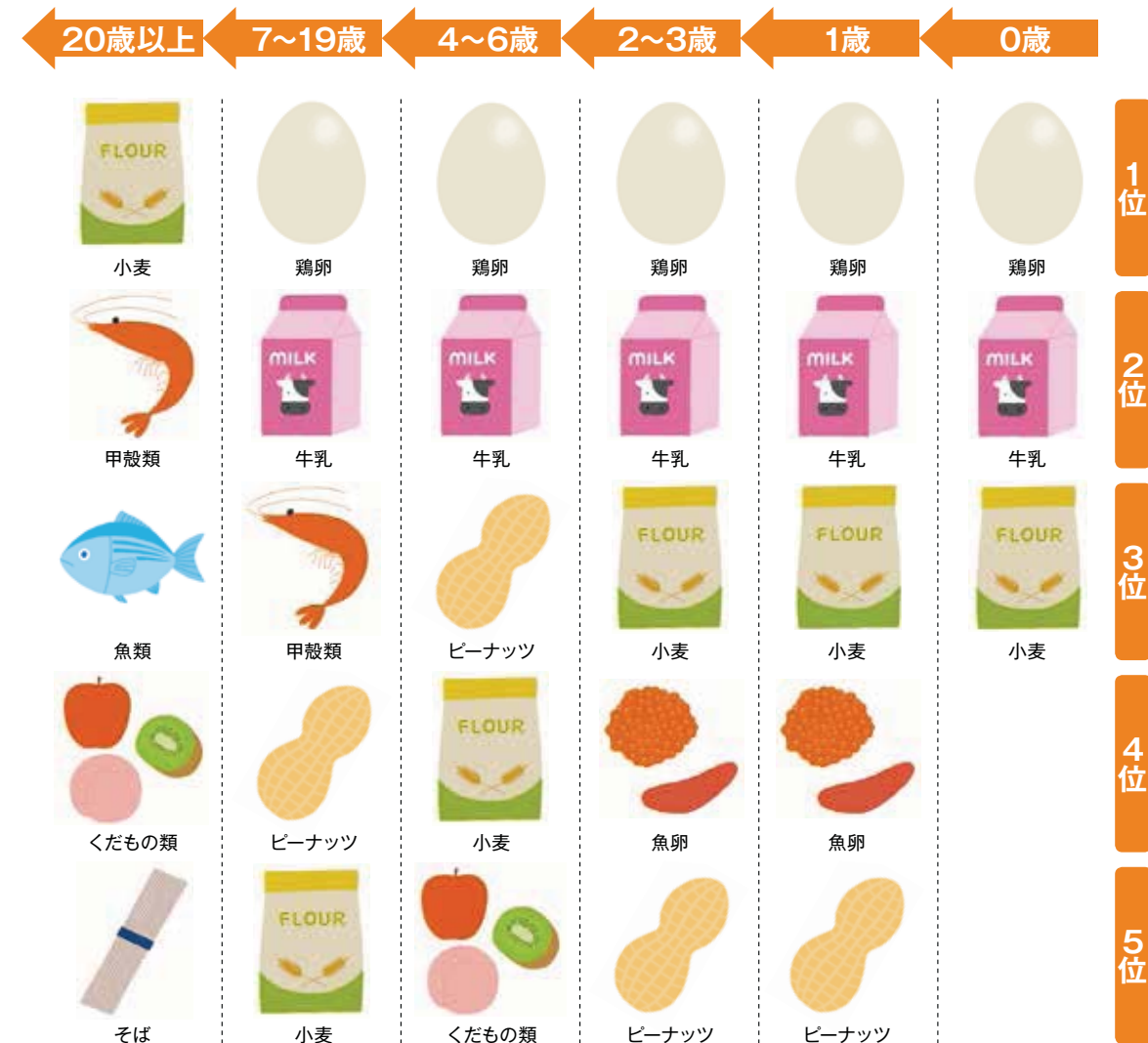
原材料表示をよく確認!

市販の加工食品には、アレルギーの患者数が多い、または重篤な症状を起こしやすいとされる7品目(卵、乳、小麦、エビ、カニ、そば、ピーナッツ)に表示義務があります。その他の食品については、表示義務はありません。



加工食品の原材料表示(例)

年齢別のおもな原因食物



厚生労働科学研究班による「食物アレルギーの診療の手引き2014」より

原因食物は年齢によって変化する

食物アレルギーの原因は、おもに食物に含まれるたんぱく質です。これをアレゲンといい、鶏卵の「オボアルブミン」、牛乳の「カゼイン」などがあります。

除去する食物は、医師の診断に従いましょう。アレルギー症状を誘発する、必要最小限の食物のみを控えることが基本的な対応です。

アレルギーのおもな原因食物は年齢によって異なり、乳幼児期(0~4歳)は鶏卵、牛乳、小麦が多く、学童期以降(5歳以降)は、ピーナッツ、エビやカニなどの甲殻類やくだもの類などが多くなります。乳幼児期に発症した食物アレルギーは、消化器官の発達とともに軽快していくことが多いですが、学童期以降に発症した食物アレルギーは治りにくいといわれています。

起泡性

かくはん
攪拌することで泡立つ性質と、その泡を安定させる性質。



カステラ
(スポンジ生地の菓子)



シュークリーム
(洋生菓子類)



アイスクリーム

乳化性

水と油を混ぜ合わせる性質。



マヨネーズ



ドレッシング



卵豆腐

凝固性

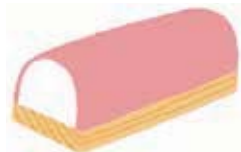
熱を加えることでかたまる性質。



カスタードプリン

流動性

材料を均等に混ぜ合わせる性質。卵白には、材料と材料を結着させる働きもある。



かまぼこ
(魚を使った練り製品)



ハム、ソーセージ
(肉類の加工品)

加工食品

乳化性、起泡性、凝固性、流動性は、卵の持つ4つの特性。さまざまな役割で加工食品に利用されます。

卵の有無を確認すれば、食べられるパンもあります

市販の、袋詰めのあるパンや、総菜パンなどには、卵が入っていることが多いですが、食パンなどには卵は含まれていないものがあります。手作りパンのお店では、製造中に卵が混入することがあるので、注意を要します。

こんなものに 含まれています

卵料理

卵の使用が明らかな料理もあれば、マヨネーズやひき肉料理など、“目に見えない卵”使用のものもあります。



茶わん蒸し



オムライス



カルボナーラ



親子丼



スクランブルエッグ



鶏卵 アレルギー

除去するもの

- 鶏卵 ● そのほかの鳥の卵
- 鶏卵を含む加工食品

おもなアレルゲン

- オボムコイド
- オボアルブミン
- オボトランスフェリン

ここに注目!

- 「鶏肉」「魚卵」を除去する必要はありません。
- 「卵殻カルシウム」には、卵のたんぱく質は含まれていないため、除去する必要はありません。

こんな料理も見逃さないで

- キッシュやパイなど、生地に卵が使われている料理
- 衣に卵が使われているフライなどの揚げ物
- つなぎに卵が使われているハンバーグなどのひき肉料理
- マヨネーズを使う、お好み焼きやサラダなど

見えない卵に要注意！ 卵抜き料理のくふうを

鶏卵アレルギーは、乳幼児期に発症して徐々に治っていくことの多いアレルギーで、成人にはあまり見られません。また、加熱することによってアレルギー症状が起りにくくなるため、生卵や半熟卵で症状が出る場合でも、かたゆで卵なら食べられる場合もあります。

鶏卵はたんぱく質源ですが、ほかの食品(肉、魚介類、大豆・大豆製品など)から、たんぱく質を十分に補うことができます。

また、鶏卵は、ひき肉料理のつなぎ、揚げ物の衣、スポンジケーキなどの加工食品に使われますが、加工食品には表示義務がありますので、よく確認してから利用しましょう。

家庭料理では、鶏卵を使わない料理のくふうをするとういでしょう。

卵を使わない調理アレンジ

卵がないと作れないと思いがちな料理も、代替りの食品や調理のくふうで作れるものもあります。ひき肉料理や揚げ物など、料理の幅を広げるヒントをご紹介します。

かぼちゃペースト

種と皮を除いたかぼちゃを、やわらかくゆでてつぶしたものは、かぼちゃサラダや茶きん絞りなどに活用できます。一度にたくさん作って冷凍しておく便利です。



かぼちゃの茶きん

かぼちゃペースト100g、砂糖大¹、牛乳小¹を混ぜ合わせ、ラップなどで茶きんに絞ります。牛乳アレルギーの場合は牛乳でなく豆乳を使います。
 \おすすめ!
 ★お弁当やおやつに。

錦糸卵風

かぼちゃペーストと白身魚各15g、かたくり粉大¹、砂糖小¹、塩小¹をフードプロセッサーにかけてフライパンで薄く焼き、あら熱がとれたら細切りにします。
 \おすすめ!
 ★ちらしずしの錦糸卵の代わりに。
 ★薄焼きのままチキンライスにのせて、オムライス風にしても。

料理の彩り



ちらしずしの錦糸卵、サラダやめん料理のトッピングのゆで卵、お弁当の卵焼きの代わりに、黄色の野菜で彩りを添えましょう。写真は、かぼちゃ、コーン、黄色のパプリカ、ぎんなん、ヤングコーン。

揚げ物の衣



フライは、塩、こしょうで下味をつけた具に、卵液の代わりに米粉と水を1対1の割合で混ぜたものをからめてから衣をつけます。小麦アレルギーの場合は、パン粉の代わりにコーンフレークや砕いたはるさめが衣におすすめです。天ぷらの衣は、水100mlに対して小麦粉大⁴を混ぜたものを使うとよいでしょう。

ひき肉料理のつなぎ

卵の代わりに

すりおろした山芋を使う



ひき肉100gに対し、すりおろした山芋（またはれんこん）約10gをつなぎとして入れます。卵を使ったものよりもやわらかめの食感に仕上がります。

つなぎなしで

よくこねる




ひき肉をよくこねることで肉の粘りけが増し、たねがまとまります。玉ねぎなどのいっしょに入れる具の少ない場合に。

マヨネーズを使う料理



鶏卵アレルギー向けの卵不使用のマヨネーズ風味調味料もあります。通常のマヨネーズよりもやや酸味が強いですが、ポテトサラダやタルタルソースなどに問題なく使えます。写真はキュービー(株)の商品。

でんぷんを使う



ひき肉100gに対して小²のでんぷん（米粉、小麦粉、かたくり粉など）を入れてたねをまとめます。すりおろした山芋を使う場合より、かために仕上がります。小麦アレルギーの場合は小麦粉以外の米粉やかたくり粉などを使用するようにしましょう。

洋菓子の材料

ケーキやクッキーなど、アレルギー対応のお菓子が通信販売などで売られています。手作りするのもおすすめです。

ワンポイント

肉に対するでんぷんの量は、好み（仕上がりのかたさ）で調整しましょう。ひき肉以外の具が多い場合は、でんぷんの量を増やすと、まとまりやすくなります。

アレルギー対応の料理本も活用を

具体的なレシピが知りたい場合は、食物アレルギー対応の料理本を利用しましょう。今回の記事にご協力いただいた、林典子先生監修の「子供が喜ぶ食物アレルギーレシピ100」（成美堂出版）をぜひ参考に。

卵が食べられないと栄養素が不足するの？

肉、魚介類、大豆・大豆製品も、良質なたんぱく質源。卵が食べられなくても、たんぱく質はこれらの食品で補えます。

大豆・大豆製品なら	魚介類なら	肉なら
ゆで大豆 1/3 ^身 (40g)	魚の切り身 1/2切れ (30~40g)	牛・豚薄切り肉 約2枚 (30~40g)
絹ごし豆腐 1/3 ^丁 (130g)	ツナ缶(油漬) 小1/2缶 (35g)	鶏肉(から揚げ用) 約1切れ (30~40g)
納豆 小1 ^缶 (40g)	イカの胴 1/3 ^身 (30~40g)	

鶏卵 1個 (50g) = たんぱく質 6.2g

・おおまかな目安量や重量で示しています。

牛乳を使わない調理アレンジ

牛乳の代わりに、豆乳やアレルギー用調整粉乳を用いることができます。ホワイトソースの代わりに使えるおすすめのソースも2種類ご紹介します。

ホワイトソースの代わりに

コーンクリームソースを使う

缶詰めのコーンクリームと水各70mlを混ぜ合わせ、小麦粉または米粉^{※1}を加えて弱火にかける。固形ブイヨン（乳不使用）^{※2}1個、塩・こしょう各少量を加え混ぜ、とろみがつくまで加熱する。（分量はシチューなどを作るときの1人分）

※ブイヨンには、乳成分を含む製品もあるため、原材料表示はかならず確認する。

＼おすすめ！／

★パスタのソースに。

豆乳ソースを使う

無調整の豆乳100mlと小麦粉または米粉^{※1}を混ぜ合わせ、弱火にかけて温まったら、塩・砂糖各少量を加え混ぜ、とろみがつくまで加熱する。（分量はシチューなどを作るときの1人分）

※小麦粉でもよいが、米粉のほうが、だまになりにくい。

＼おすすめ！／

★グルタン風の料理やホワイトシチューに。

牛乳の代わりに



牛乳のたんぱく質を分解した、牛乳アレルギー用の調整粉乳。料理やおやつ作りに利用できる。写真右は明治乳業株、左は森永乳業株の商品。

牛乳が飲めないと栄養素が不足するの？

栄養面で不足ぎみになるのがカルシウムです。一日にとりたい量の目安は、1~2歳は350~450mg、3~7歳の男子は500~600mg、女子は450~550mgです。

<p>青菜</p> <p>小松菜 約1株 (80g) (あえ物 1食分)</p> <p>水菜 約2株 (50g) (あえ物 1食分)</p>	<p>大豆製品</p> <p>凍り豆腐 1枚 (乾16g) (煮物 約1食分)</p> <p>厚揚げ 約1/3枚 (50g) (煮物 約1食分)</p>	<p>小魚</p> <p>シラス干し 大^{※1} 10 (50g)</p> <p>煮干し 軽く1つかみ (5g)</p>	<p>牛乳 コップ1/2杯分 (100ml)</p> <p>カルシウム 114mg</p>
---	---	--	---

・おおまかな目安量や重量で示しています。料理の目安量は大人の1食分です。

手軽にプラス！ カルシウム源		
いり白ごま	小 ^{※1} 1 (3g)	36mg
サクラエビ (素干し)	小 ^{※1} 1 (1.3g)	26mg
ちりめんじゃこ	大 ^{※1} 1 (5g)	26mg
大根の葉 (ゆで)	大 ^{※1} 1 (8g)	18mg
アーモンド (乾燥品)	5粒 (6g)	14mg

こんなものに含まれています

チーズ

ヨーグルト

アイスクリーム

バター

パン

生クリーム

チョコレート

固形・顆粒だし*

こんなものも見逃さないで

- 全粉乳、脱脂粉乳、一般の調整粉乳
- 練乳、乳酸菌飲料、発酵乳
- 乳糖を含む調味料（ルーなど）
- パン粉、ココアの一部の商品など

除去するもの

- 牛乳 ●乳製品
- 牛乳を含む加工食品

おもなアレルゲン

- カゼイン
- ラクトグロブリン

ここに注目！

- 「牛肉」を除去する必要はありません。
- 原材料表示に次の表示があっても除去する必要はありません。
「乳化剤」
「乳酸カルシウム」
「乳酸ナトリウム」
「乳酸菌」
「カカオバター」

※乳成分を含むものと含まないものがある。カルシウムを強化した顆粒だしも販売されている。

カルシウム不足が問題 積極的な強化を！

牛乳アレルギーは、鶏卵アレルギーに次いで乳幼児期に多く、成人では少ないアレルギーです。牛乳を含む加工食品にはチーズ、ヨーグルトなどがあります。また、牛乳は、ホワイトソース（小麦粉をバターでいため、牛乳でときのばして作るソース）を使うシチューやグラタンなどに利用されます。牛乳は、加工食品への表示義務がありますが、表示がわかりにくいものも多いため、表示を正しく理解しましょう。除去する必要のない原材料表示には、「乳化剤」、「乳酸カルシウム」、「乳酸ナトリウム」、「乳酸菌」などがあります。牛乳アレルギーでは、カルシウムが不足ぎみになります。成長期の子どもに不足しないように、小魚、大豆製品、野菜などで積極的に補うようにしましょう。

こんなものに含まれています



エビ、カニを使った加工食品
(スナック菓子や缶詰めなど)



エビ、カニを使った料理



甲殻類 アレルギー

除去するもの

- エビ、カニ、サクラエビなど
- 甲殻類を含む加工食品

おもなアレルゲン

- トロポミオシン

ここに注目!

- 軟体類(イカ、タコなど)、貝類(ホタテ、アサリなど)、魚類は、甲殻類アレルギーの原因にはなりません。

こんな食品は要注意!

即席のスープなどに

エビエキスが入っていることも

風味づけにエビエキスやエビ粉末が使われている場合もあります。

せんべいの詰め合わせにエビ入りせんべいが数種類のせんべいが入っている場合は、要注意。



うどん
(小麦粉を使っためん類)



パン



小麦 アレルギー

除去するもの

- 薄力粉 ●中力粉 ●強力粉
- デュラムセモリナ粉
- 小麦を含む加工食品

おもなアレルゲン

- グリアジン ●グルテニン

ここに注目!

- しょうゆを除去する必要はありません。



ギョウザの皮
(小麦粉を使った皮で包む料理)



揚げ物の衣

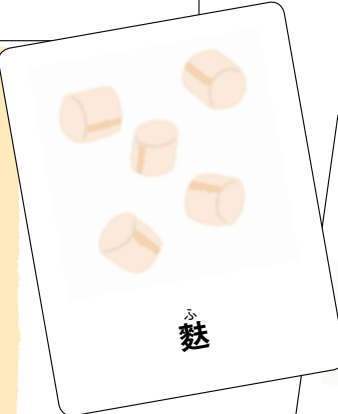
こんなものに含まれています

小麦使用の食品はこんなもので代用できる!

パン、めん類
米粉パン、米粉めん、ビーフン、はるさめなど

市販のルー
米粉やアレルギー用のルー

揚げ物の衣
パン粉の代わり：はるさめ、コーンフレークを細かく砕いたもの
天ぷら衣の代わり：米粉を水でといたもの



もち



市販のルー
(シチュー、カレーなど)

大人の原因食物の第2位 外食時は事前に確認を

甲殻類アレルギーは、小学生から大人に最も頻度が高く、大人が初めて発症することの多いアレルギーです。また、エビアレルギーの3分の2の人が、カニでも症状が出るということが報告されています。

甲殻類アレルギーは、症状が重篤になる場合も多く、エビとカニは、加工食品への表示が義務化されています。かならず原材料表示を確認しましょう。また、同じ甲殻類のシヤコやアミには、表示義務がありませんが、これらで症状が出るという報告もあります。

外食をするさいは、アレルギーである旨を店の人に伝えて、原材料を確認しましょう。

アレルギーの原因食物の比率

鶏卵、乳製品、小麦、甲殻類で約7割
全年齢における、アレルギーの原因食物は、鶏卵、乳製品、小麦、甲殻類が全体の約70%を占めます。鶏卵、乳製品、小麦のアレルギーは、0~3歳の子どもの多く、小学校に上がるころまでに自然と治っていくことが多いです。甲殻類やくだものなどのアレルギーは、大人になって発症する例が多く、治りにくいのが特徴です。

米粉でほぼ代用可能 ごはん中心の食卓に

小麦アレルギーは、大人から子どもまで幅広い年齢で発症し、大人の場合は治りにくい傾向があります。また、子どもでは、鶏卵、牛乳、小麦のアレルギーを併発している場合も多いようです。

小麦は、パンやめん類、お菓子など、多くの食品に利用されています。食事は米や米製品を主食にして、エネルギーが不足しないようにしましょう。間食も、小麦粉を使用しないものを選びます。

小麦粉の代わりに、ほとんどの場合は米粉を利用することができます。米粉を利用して、パン、めん類、揚げ物などを作ることができます。

また、しょうゆの原材料表示に小麦が記載されていますが、製造過程でアレルゲンは失われるため、しょうゆを除去する必要はありません。



そば アレルギー

微量でも重篤な症状が
起こることも

除去するもの

- そば
- そば粉を含む加工食品

おもなアレルギー

- BW24kD

ここに注目!!

- そばがら枕の使用も、避けなければいけないことがあります。

そばアレルギーは、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ないます。そば粉を使った食品を食べるだけでなく、そば粉などを鼻から吸っただけでも症状が出る場合がありますので注意しましょう。

そばは加工食品の表示義務があります。そばのゆで汁にもそばのアレルギーは残っていますので注意しましょう。



ピーナッツ アレルギー

アーモンドなどの
木の実類とは区別を

除去するもの

- ピーナッツ(落花生)
- ピーナッツを含む加工食品

おもなアレルギー

- Ara h 1~Ara h 8

ここに注目!

- 木の実類やごまなどの種実類とは、アレルギーが異なります。

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ため、これらをひとくくりにして除去する必要はありません。加工食品では、ピーナッツバターや菓子類、ソース類などに注意が必要です。表示義務があるため、表示をよく確認しましょう。