

今月号の特集は食物アレルギーとの付き合い方です。食物アレルギーは赤ちゃんから成人まで幅広くみられる疾患です。重症度はさまざまですが、ときには命に関わることも。正しい知識を身に付け、安全に楽しく食事をしましょう。

### 食物アレルギーのQ & A

食物アレルギーとは何ですか？

特定の食物を食べたときに体を守る免疫のシステムが過敏に働き、アレルギー症状が起きることで。最も多い症状は皮膚症状(かゆみ、じんましん)ですが、呼吸器症状(息苦しい、咳が出る)や消化器症状(腹痛、嘔吐)、血圧低下や意識障害などのショック症状を起こす場合もあります。

原因となる食物には何がありますか？

幼少期は卵、乳、小麦の順に多く、年齢が上がるにつれ果物や甲殻類が増えていきます。近年はナッツ類のアレルギーが増えています。食品表示法に基づき、表示する必要性の高い8品目を「特定原材料」として表示を義務付け、特定原材料に準ずる20品目の表示を推奨しています。(右図)

どのように付き合っていけば良いですか？

管理の原則は、正しい診断に基づいた必要最小限の原因食物の除去です。その場合には不足する可能性のある栄養素を代替となりうる食品で補う必要があります。食品によっては加熱によりアレルゲンが低下することもあります。幼小期に発症したアレルギーは成長とともに耐性を獲得し、食べられるようになる方もいます。

特定原材料(表示は義務)



特定原材料に準ずる物(表示は推奨)

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン



出典:

- アレルギーポータルサイト(厚生労働省・一般社団法人日本アレルギー学会)
- 加工食品の食物アレルギー表示ハンドブック(消費者庁)

### 卵・乳・小麦不使用

#### 豆乳クリームシチュー



栄養価(1人分)

エネルギー256Kcal たんぱく質21.8g 塩分3.1g

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて1口大に、玉ねぎは縦に薄切りにする。鶏肉は一口大に切る。しめじは石づきをとってほくしておく。
- ②鍋に油をひき、玉ねぎを焦がさないように弱火で炒める。塩を振り入れ、残りの野菜、鶏肉を炒める。
- ③鶏肉に火が通ったら、水、鶏ガラスープの素を入れて煮る。具が柔らかくなったら、鍋の中身を混ぜながら、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ④豆乳を入れてお好みのとろみまで煮詰める
- ⑤器に盛り付け、茹でたブロッコリーと飾り人参を飾る

ポイント

シチューの素がなくても片栗粉と鶏ガラスープの素でシチューを作る事ができます。クリスマス風にツリー型の人参で飾り付けしています。一口大に切った人参でも美味しく頂けます。※鶏ガラスープの素はアレルギー原因物質を含んでいない物をご使用ください。

【材料】	鶏もも肉	1/2枚	水	200cc
2人分	玉ねぎ	1/2コ	鶏ガラスープの素	4g
	じゃがいも	1コ	水溶き片栗粉	大さじ1+水適量
	しめじ	1/2株	豆乳	200cc
	油	小さじ2	塩胡椒	適量
	塩	2つまみ	ブロッコリー・飾り人参	あれば

### 食事のお悩みがある方へ

当院では管理栄養士による栄養食事指導を予約制で実施しています。ご希望の方は主治医にお気軽にご相談ください。



京都市立病院のLINE公式アカウントで最新のオリーブキッチンやバックナンバーも見られます。ぜひ、友だち追加してください！

次号のテーマは「野菜の必要量をご存じですか？」手軽な野菜の取り方の食事です。