

# 食事療法Q&A

## Q1 乳児のアトピー性皮膚炎と食物アレルギーの関係を教えてください

**A** 乳児期ではアトピー性皮膚炎と、食物アレルギーが合併している場合が多いのですが、幼児期以降はだんだん合併の割合が減っていくことから、乳児期においてはこの両者に大きな関係があると考えられています。しかし、すべてのアトピー性皮膚炎が食物アレルギーと関係しているわけではありません。まず専門医に相談し、住環境を整えたり、スキンケアを入念におこなうなどして様子を見ましょう。



## Q2 食物アレルギーの診断はどのようにおこなうのですか？

**A** まず病歴を詳しく調べ、血液検査や皮膚テストをおこないます。それを基に、疑わしい原因食物を除去した食生活を続け、しばらく様子を見ます（食物除去試験）。さらに、原因を特定する必要がある場合や、食べられるようになったかを確認するときには、その食物を摂取して何らかの反応が出るかどうかをみます（食物負荷試験）。この食物負荷試験は危険を伴うため、必ず専門医の管理下でおこないます。



## Q3 原因食品によって治りやすいものと生涯続くものがありますか？

**A** 乳児期に発症する食物アレルギーの主な原因食品は、卵、牛乳、小麦、大豆で、多くは年齢が進むとともに食べられるようになっていきます。いっぽう、学童・成人で発症する食物アレルギーは治りにくく、生涯続く場合も少なくありません。この場合の主な原因食品は、甲殻類、小麦、果物類、魚類、そばです。



病・医院名

# 食物アレルギーといわれたら

食生活を見直しましょう！



中面へ

## 食物アレルギーとは…

食物アレルギーは、特定の食品を摂取した後、免疫システムによってアレルギー反応が起き、からだにさまざまな症状が現れることをいいます。症状の多くは、かゆみや発疹といった皮膚粘膜症状ですが、他に消化器症状や呼吸器症状、ときには全身性症状として現れることもあります。

### ●食物アレルギーにより引き起こされる症状

#### 皮膚粘膜症状

かゆみ、発疹、涙目、目の充血、口唇の腫れなど



#### 消化器症状

腹痛、嘔吐、下痢など



#### 呼吸器症状

くしゃみ、鼻みず、ゼーゼーする、呼吸困難など



#### 全身性症状

アナフィラキシー、アナフィラキシーショック



## 原因は…

食物アレルギーの原因となる成分は食品中のたんぱく質です。そのため、たんぱく質を多く含んだり、大量に食べる機会の多い食品ほどアレルギー反応を引き起こしやすくなります。

### ●アレルギー反応を引き起こしやすい食品の例



## 治療の方法は…

原因食品を避け、アレルギー反応を引き起こさないようにすることと、起きてしまったら、早めに適切な処置をすることが重要です。

### 1. 日常の管理

- 原因食品が何に含まれているか確認しましょう
- 自己判断せずに、専門医の的確な診断に基づいた最小限の食物除去をおこなしましょう
- 定期的に専門医の診察を受け、治っているかチェックしましょう
- 食事、生活、発作、服薬などの記録をつけましょう



### 2. 発症時の対応

抗ヒスタミン薬やエピペン®を使います。アナフィラキシーショックが現れたら、緊急に医療機関を受診してください（エピペン®の使用後は、直ちに医師の診察を受けてください）。



# 原因食物は除いて、でも栄養はしっかりバランスよく



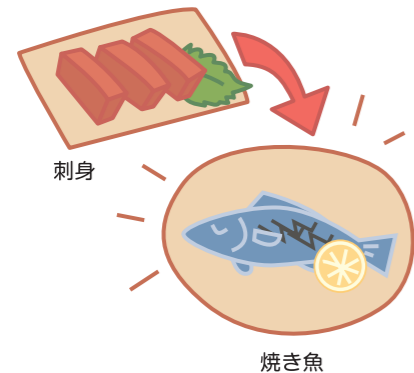
## 食生活のポイント

原因食品がわかったら、加工品を含めてその食品を除去します。

※ただし、除去の具体的な方法は一人ひとり異なりますので主治医および管理栄養士と相談してください。



生の状態では症状が出て、加熱することで症状が出ない食品は加熱して食べられます。



場合によっては、アレルギー用の特殊食品を利用します。



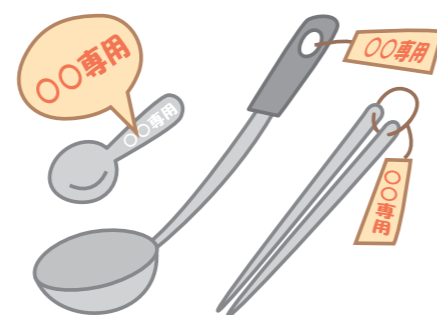
栄養不足にならないように代替食品をとります。



加工食品は原因食品が含まれていないかパッケージの原材料表示を見ます。疑問があれば製造業者に確認しましょう。



原因となる食品成分の混入を防ぐため、調理器具・食器は分別するか、洗浄して使用します。



特に原因食品が複数ある場合は、専門の管理栄養士に相談してみましょう

## 食べられないもの

## 代わりにになるもの

### 卵アレルギーの場合

**鶏卵、鶏卵を含む加工食品**  
マヨネーズ、肉加工食品(ハム、ウィンナーなど)、練り製品(かまぼこ、ちくわ、はんぺんなど)、卵を含む食品や菓子類

### 卵製品の代わりに使える食品

卵不使用のマヨネーズなどアレルギー食品を利用できます。また、卵のつなぎの代わりに片栗粉などを利用できます。



### 卵の栄養を補う食品

たんぱく質が不足しないように、肉、魚、大豆製品、乳製品を摂取しましょう。



### 牛乳アレルギーの場合

**牛乳、乳製品、乳製品を含む加工食品**  
乳製品(ヨーグルト、チーズ、バター、生クリーム、はち酵乳、乳酸菌飲料、れん乳、脱脂粉乳、一般の粉ミルク、アイスクリームなど)、パン、パン粉、乳製品を含む食品(カレールウ、コンソメの素など)

### 乳製品の代わりに使える食品

牛乳の代わりに豆乳、アレルギー用ミルクなどを利用してクリーム系の料理や菓子を作ることができます。



### 牛乳の栄養を補う食品

カルシウムが不足しないように、小魚、大豆製品、青菜、海藻、アレルギー用ミルクなどを摂取しましょう。



### 小麦アレルギーの場合

**小麦、小麦製品、小麦を含む加工食品**  
小麦(薄力粉、中力粉、強力粉)、デュラムセモリナ小麦、小麦製品(パン、うどん、麺、マカロニ、スパゲティ、餃子の皮、ビスケットなど)、小麦を含む食品(穀物酢、ケチャップ、カレールウなど)  
※多くのしょうゆは原材料に小麦の表示がありますが、完成したしょうゆには小麦のたんぱく質は残りません。小麦アレルギーでもしょうゆを除去する必要はありません。

### 小麦製品の代わりに使える食品

米粉、片栗粉、雑穀粉などを利用してパンやホットケーキなどを作ることができます。



### 小麦の栄養を補う食品

米、米製品(米麺、米パン)、雑穀、雑穀麺(きび麺、ひえ麺など)、雑穀粉(あわ粉、ホワイトソルガム粉など)を主食にしてエネルギー源が不足しないようにしましょう。



### 大豆アレルギーの場合

**大豆、大豆製品、大豆を含む加工食品**  
黄大豆、黒大豆(黒豆)、青大豆(枝豆)、大豆製品(豆乳、豆腐、湯葉、厚揚げ、油揚げ、がんも、おから、納豆、きなこ、みそ、しょうゆなど)

### 大豆製品の代わりに使える食品

アレルギー用のしょうゆやみそなどを利用できます。ただし、大豆を原料とするしょうゆやみそなどの調味料は食べられる場合が多いので、主治医に相談し、食べられるかどうか確認しましょう。



### 大豆の栄養を補う食品

たんぱく質が不足しないように、肉、魚、卵、乳製品を摂取しましょう。



## 食品を購入する際には、原材料表示をしっかり確認しましょう。

- 容器包装された加工食品には、卵、乳、小麦、そば、落花生の5品目の表示義務があります。しかしこの5品目以外の原材料には表示義務がないので、購入の際には製造者に原材料を確認しましょう。
- 惣菜、弁当、パン屋のパンなど、店頭で販売する食品には表示の義務がないので、購入の際には製造者に原材料を確認しましょう。