今日も1日お元気で！

―「素敵なからだ」作りませんか―

ヘルシーオフィス　フー
代表　徳田　泰子
http://foo-df.com

Vol.176

食物アレルギー

～食物アレルギーとアレルゲン～

急激なアレルギー反応に注意を

食物アレルギーの子供たちを預かる保育園などの施設においては、食物アレルギーの多様化、複雑化に頭を悩ませていると言います。小麦、乳製品、卵などのアレルギーは３大アレルゲンと言われ、原因の多くを占めますが、それ以外にも様々な食材が原因となります。食物アレルギーの有症率は、乳児が５～10%、保育所児が約５％、学童が4.6%と報告される頻度の高い疾患です。

前述のとおり、一人の子どもが複数のアレルゲンに反応するため、万一、摂取するなどの場合、急激なアレルギー反応により命の危険につながる症状を引き起こす恐れがあります。多様なアレルギーにより調理は複雑化し、食事提供には細心の注意を払う必要があります。

食物アレルギーとは、特定の食物に含まれるアレルゲン（アレルギーの原因となる物質のこと。多くはたんぱく質が原因）に免疫機能が過剰に反応して、体に様々な症状が引き起こされる病気です。

注意すべき食品

食物アレルギー症状を引き起こすことが明らかになった食品のうち、表示が義務化されたものを特定原材料として７品目について表示義務、特定原材料に準ずるものとして21品目が推奨表示になっています。アレルギー原因となる材料が市販食品や調味料に使用されていないか購入時に食品表示確認を習慣づけましょう。

≪アレルゲン分類表≫

	特定原材料（表示義務7品目）	特定原材料に準ずるもの（推奨表示21品目）
対象品目	えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）	アーモンド、あわび、いか、いくら、牛肉、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、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

食事のポイント

①必要最小限の除去について

当初は、完全除去が必要であっても数年間影響がない場合は、食べることができないかを医師に相談してみましょう。少しずつでも、食べられるものが増え、食事が豊かになるように調整します。

②加熱等のアレルゲン性変化について

鶏卵アレルギーの抗原性は加熱により低下されることが認められています。単に食品に含まれている卵の分量だけでなく、この抗原性の強さでアレルギーの症状が変わってきます。

③アレルギー物質を含む食品表示について確認する習慣を

④不足しがちな栄養を補うための具体的な代替食品を知っておく

⑤調理上の注意点

アレルゲンとなる食材を使用した、調理器具をそのまま使用しないこと。

などが挙げられます。

前述にもありますが、食物アレルギーは乳児期に発症したものは自然に改善していく例が多く、そば・ピーナッツ・果物などのアレルゲンで幼児・学童・成人で発症した食物アレルギーは治りにくいと言われています。

食物アレルギー患者の増加に伴って、食物アレルギーによる事故を未然に防ぐために「アレルギー物質を含む食品の表示」を確認しながら、食生活の充実を図っていきましょう。

新日本保険新聞で好評連載中！

はまちの和風カルパッチョ

いつもの刺身をアレンジ！

材　料　１人分

はまち刺身用 …… 60ｇ

塩・こしょう ……少々

オリーブオイル ……大さじ１

練わさび ……適量

しょう油 ……小さじ1/3

ブロッコリースプラウト ……少々

ピンクペッパー（粒）……飾り程度

作り方

① はまち刺身用、柵を薄切りにする。（１枚約７～８ｇ程度）
＊通常の刺身の場合、やや厚みがあるのでお好みの厚さに調整してください。

② ボウルにオリーブオイル、練わさび、しょう油を加えて混ぜる。

③ ブロッコリースプラウトは、根を切り、水にさらした後、キッチンペーパーで水気を取る。

④ お皿に、はまちの薄切りを並べ、軽く塩コショウをする。②のオイルをかけてブロッコリースプラウト、ピンクペッパーを散らしていただく。