

## 食物アレルギーの 食事療法について

城里町国保七会診療所 上井 雅哉

### ◆食物アレルギーの診断と治療の基本

食物アレルギーは、食べた後に症状が発現した事実と、食品についてのI g E（アイ・ジー・イー）抗体検査の結果により診断されます。

その結果に基づき、アレルギーの原因物質除去のための食事療法を行います。食事療法では、「食べることをめざし、症状の程度によりどこまで厳密に、またいつまで制限したらよいかを個別に判断します。なお、患者が小児の場合には、栄養不足にならないような配慮も必要です。

I g E 検査（抗体量検査）、食物経口負荷試験（アレルギー発現試験※）で耐性獲得の判断がされると、食事療法の解除が可能となります。

※食物経口負荷試験は、症状誘発の危険性から、経験豊かなスタッフ、設備のもとで行われます。

### ◆食事療法の基本

治療にあたり、押さえないポイントは次の3点です。

- 1) 定期的診察、検査結果に基づき、個別の病状に応じた治療を医師の指示に従っておこなう
- 2) 加工食品の原材料を確認し、原因物質除去について正しい知識を持つ
- 3) 原因物質除去に際しては、栄養が偏らないように注意する

アレルギーを起こしやすい食品のうち、卵、乳、小麦、えび、かに、ピーナッツ、そばの7種は事例の件数が多く症状も重いものがみられることから、特定原材料としての表示が義務付けられ、それに準ずるものとして推奨表示20品目が定められています。

## 一牛乳、小麦、魚介アレルギー 食事療法のポイント

### 鶏卵アレルギー

- ・卵白がアレルゲンの主体です。
- ・加熱処理によりアレルギーをおこしにくくなります（クッキーやフライの衣のように高温調理されたものはより安全とされています）
- ・タンパク質不足にならないよう、魚、肉、牛乳、豆腐などで補いましょう。また、鶏卵はダメでも鶏肉や魚卵との関連性はなく、食べられるとされています。

### 牛乳アレルギー

- ・加熱しても抗原性は変わりません。
- ・牛肉、乳糖はまず安全です。
- ・食事療法によりカルシウム不足となりがちなので、魚介類、豆腐、緑黄色野菜などで補いましょう。

### 小麦アレルギー

- ・小麦は、パンや麺類（※）など、多くの加工食品に使われているため、注意が必要です。  
※単位重量あたりの小麦由来タンパク質は、うどんで少なくスパゲッティで多い。
- ・主食をご飯に変えることで除去が可能です。
- ・アミノ酸まで分解されている醤油やみそは基本的に安全。また、麦茶、とうもろこし、くず湯、片栗粉は安全です。

### 魚介アレルギー

- ・アレルギーが発現しない種類の魚を食べましょう。
- ・出汁（鰹節、いりこ等）はアミノ酸成分が溶出したものであるため、安全です。
- ・ツナ缶は高圧・高熱処理済のため安全です。また、練り製品も抗原性が低下しています。
- ・魚に多く含まれるビタミンDは卵黄、きのこ類で補充することが可能です。

## 春の全国交通安全運動【5月11日～20日】

スローガン

### 「安全は ゆとりの心と マナーから」

入学シーズンを迎え、新たに通学という交通行動に参加する子どもたちの交通安全指導や、高齢者が関係する交通事故を防止するため、交通安全運動を実施します。

交通事故を防ぐため、交通ルールを守り、正しい交通マナーを身につけましょう。

問合せ 町民課 ☎029-288-3111（内線113）

#### <運動の基本事項>

子どもと高齢者の交通事故防止

#### <運動の重点事項>

- ①自転車の安全利用の推進  
（自転車の安全利用五則の周知徹底）
- ②全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ③飲酒運転の根絶