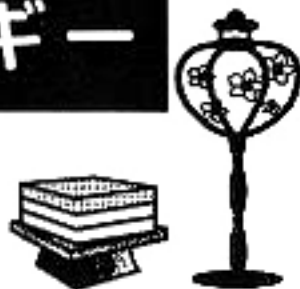




食養生

3月 アレルギー



カロニックコーディネーター NO.150

健康に関する情報がいっぱい 遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ

Copyright © 2010 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp/>

食物アレルギーとは...



食

食物アレルギーとは、食品中のアレルギー物質が体内に入った時に起こる、様々な免疫異常反応をいいます

体にとって異物となるものが体内に入ると、免疫機能が働き、異物を早く体から排除しようとしています。

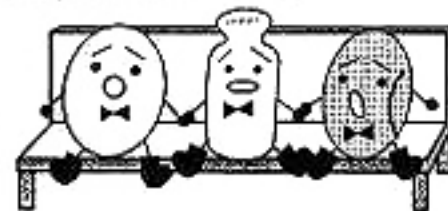
その免疫機能が、ときに体に必要なものや、無害なものまで排除しようとする場合があります。このように体の免疫機能が過剰に反応した場合に起きるのがアレルギー反応です。このアレルギーの原因となる物質をアレルゲンといいます。

どのような症状か...

アレルギーの症状は人によって様々ですが、最も多いのが、じんましんなどの皮膚症状です。続いて、咳や呼吸困難、喘息(ぜんそく)、下痢などの症状が出ます。下痢は、食中毒のように細菌などで起こるものとは違い、腹痛や発熱はありません。

ときに血圧低下、呼吸困難又は意識障害などの生死にかかわる症状を引き起こす場合もあります。

どのくらいで症状が出るの?

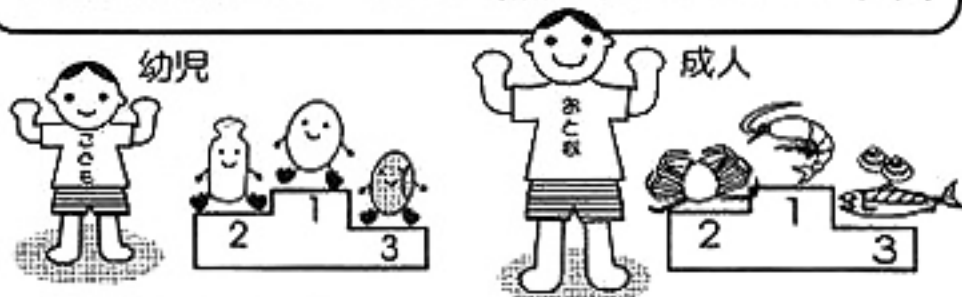


多くは食べてすぐ症状が出ますが(30分~2時間以内で出る)中には数時間から1日後に遅れて症状がみられることがあります。

アレルギー食品とは...

人によって異なりますが、年齢によっても変化します

幼児の食物アレルギーで原因物質になりやすい食品のトップ3は、卵・牛乳・大豆です。また成人ではエビ・カニ・魚介類といわれています。



乳幼児に発症した卵や牛乳のアレルギーは発育とともに治ることが多いのですが、成人に多い甲殻類や魚介類のアレルギーは、耐性を獲得していくことが少なく、年齢による改善がみられにくいことが知られています。

アレルギー表示について

近年、乳幼児から成人まで、特定の食物が原因でアレルギー反応を起こす人が増えています。そのため食品中にアレルギー物質を含むのかどうかを判断し、選別できるように正確な情報を提供するため、アレルギー表示を記載することが義務付けられています。

【表示が定められている5品目（特定原材料）】

卵・牛乳・小麦・そば・落花生

【表示がすすめられている19品目】

あわび・いか・いくら・えび・オレンジ・カニ・牛肉・キウイフルーツ・くるみ・サケ・さば・大豆・鶏肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

原因になる食品をカット！

食物アレルギーの食事療法では、原因になる食品を取り除いた除去食をとります。しかし「卵や卵が入っているものは避けて下さい」といわれても、何に入っているかは意外に分からないものです。除去する食品がどんなものに使われているか覚え、成分表示をきちんと確かめる習慣をつけましょう。

卵アレルギー

●卵を用いた料理

茶わん蒸し
揚げ物の衣(天ぷら・フライ・から揚げ)

●卵を含む食品・お菓子

パン
かまぼこ(練り製品)
マヨネーズ
ホットケーキ
ケーキ
プリン
カステラ

※たらこ・子持ちししゃもなど
魚のたまごにも注意！

牛乳アレルギー

●牛乳を含む食品

ヨーグルト マーガリン
バター チーズ

●牛乳を用いた料理・お菓子

パン
グラタン
クリームシチュー
ホットケーキ
ケーキ
プリン



【代わりにとりたい食品】
●魚介類 ●豚肉
●牛肉 ●大豆製品
●卵を使っていない菓子類
(市販のアレルギー除去食品・手作り菓子)



【代わりにとりたい食品】
●アレルギー用マーガリン
●食パン・フランスパン
●牛乳を使っていない菓子類
(市販のアレルギー除去食品・薄力粉・白玉・くずもちなど)

カルシウムを補うもの
●ひじき ●しらす干し
●わかめ ●小松菜
●わかざき ●大豆製品

大豆アレルギー



大豆を用いた料理

- 納豆
- 油揚げ
- しょうゆ
- 大豆油
- 豆腐
- みそ
- きな粉



【代わりにとりたい食品】

しょうゆ	油
●小麦粉しょうゆ	●米油
●魚しょうゆ	●コーン油
●ひえしょうゆ	●菜種油
●あわしょうゆ	●パーム油

みそ

- 大麥みそ

アレルギーとなりやすい卵・牛乳・大豆は、栄養的に優れている食品なので、何もかも制限すると、貧血や栄養不足になる危険性があります。代わりの食品を上手にとり、栄養が偏らないようにバランスよく食べましょう。

※小さなお子様の除去食は、お母さん一人の判断では行わず、何をどの程度、どのくらいの期間、除去するのが、必ずお医者さんに相談しましょう。

卵・牛乳アレルギーの方は薬にも気をつけましょう



卵アレルギーがある患者さんの場合、市販の風邪薬に含まれている「塩化リゾチーム」という成分によってアレルギー症状が出てしまうことがあります。また牛乳アレルギーの場合、抗生物質等に含まれている「カゼイン」で症状が現れることもあります。市販薬を買う時、または医療機関で薬を処方してもらう時も、事前に食物アレルギーがあることを医師や薬剤師に相談しましょう。

旬

たっぷり食べよう！
の食材

小松菜のお話



江戸時代に小松川地区(現在の東京都江戸川区)でカブから葉を食べるように改良され現在のような形となりました。その地名にちなんで「小松菜」と名づけられました。



小松菜にはカロテン、ビタミンC、ビタミンK、カルシウム、鉄分がたっぷり。特にカルシウムは、ほうれん草の5倍、レタスの10倍も含まれています。おまけに、アレルギーを引き起こすヒスタミンやシュウ酸が少ないため、下ゆでなしですぐに料理に使えるのも便利です。

牛乳の2倍のカルシウム



小松菜の人気の理由は、カルシウムが抜群に多く含まれていることです。その量は100g中210mgと、同じ量の牛乳と比べると2倍もあるのです。またシュウ酸が少ないため、カルシウムの吸収率もよく、栄養の宝庫といえる野菜です。

小松菜(ゆで) エネルギー24kcal・タンパク質2.9g・脂質0.1g
100g カルシウム210mg・鉄2.9mg・ビタミンA 2800IU・B1 0.05mg・B2 0.08mg・C 25mg・食物繊維3.3g

小松菜の炒め物

Cooking



材料(4人分)

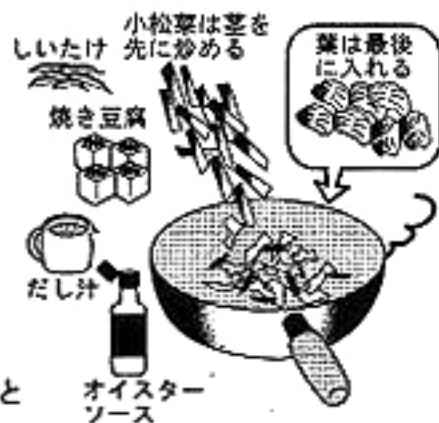
焼き豆腐… 1丁
 小松菜… 200g
 豚バラ肉… 150g
 しいたけ… 20g
 しょうが… 1かけ
 ゴマ油… 大さじ1
 オイスターソース… 大さじ2
 だし汁… 100cc
 片栗粉… 小さじ1
 (同量の水で溶く)
 すりゴマ… 大さじ2

ビタミンDを含むしいたけ、豚肉など良質なタンパク質と組み合わせてカルシウムの吸収率アップ!



作り方

- ①焼き豆腐を8等分に切る。小松菜、豚バラ肉を4cm幅に切る。しいたけは細切り、しょうがはみじん切りにする。
- ②中華なべにゴマ油を入れ、しょうが、豚バラ肉を入れて炒める。ある程度炒まったところに、しいたけと小松菜を輪の方から入れて炒める。
- ③小松菜がしんなりしてきたら、焼き豆腐とオイスターソースを溶かしただし汁を入れ、小松菜の葉の方を加えて炒める。
- ④煮立ったところに水溶き片栗粉を加えてとろみを付け、すりゴマを振りかけて出来上がり。



(1人分) エネルギー282kcal・タンパク質13.1g・脂質22.2g
 カルシウム244mg・鉄3.3mg・ビタミンA474IU・B1 0.17mg・B2 0.32mg・C 12mg・食物繊維2.2g

おいしい旬の味

3月
 わかさぎ
 公魚



結氷した湖面上の穴釣り是有名です

栄養

骨ごと食べられるわかさぎは、カルシウムを理想的に摂取できます。その量は8~10尾も食べれば1日に必要なカルシウムを補えるほど。内臓にはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれるので、骨を丈夫にするには抜群の食品です。また鉄やリンも豊富であるため、骨粗鬆症や貧血気味の方にもお勧めです。ビタミンB1、B2を含みます。



Cooking

わかさぎは、アレルギーの方でも比較的安心して食べられる魚です。

わかさぎのチーズフライ

衣に粉チーズを加えることで生臭さが消え、カルシウムもアップ!



材料(3人分)

・わかさぎ… 200g
 ・小麦粉… 20g
 ・バルメザンチーズ(粉チーズ)… 大さじ2
 ・鶏卵… 1個
 ・塩こしょう少々
 ・パン粉… 20g

1. わかさぎに塩、こしょうを振り、水気を拭いておく。
2. 小麦粉にバルメザンチーズを混ぜて、わかさぎにまぶし、溶き卵、パン粉をつけ、170度の油でカラリと揚げる。

※卵アレルギーの方は鶏卵のかわりに水50mlを使用して下さい。

(1人分) エネルギー 234kcal・タンパク質 14.1g・脂質 14.1g
 カルシウム364mg・鉄1.1mg・ビタミンA212IU・B1 0.04mg・B2 0.20mg・C 1mg・食物繊維0.4g