

令和5年度 板橋区健康づくり協力店講習会動画
 もっとよく知ろう 食物アレルギーのこと
 第1部 食物アレルギーの基礎知識

十文字学園女子大学人間生活学部健康栄養学科
 管理栄養士 林 典子

食物アレルギーの症状

皮膚症状	あかみ、じんましん、腫れ、かゆみ、しゃく熱感、湿疹	
粘膜症状	眼症状	白目の充血・腫れ、かゆみ、涙、まぶたの腫れ
	鼻症状	鼻水、鼻づまり、くしゃみ
	口腔咽頭症状	口の中・くちびる・舌のかゆみ・違和感・腫れ
呼吸器症状	喉の違和感・かゆみ・締め付けられる感じ、声がかすれる、飲み込みにくい 咳、「ゼーゼー」「ヒューヒュー」、胸が締め付けられる感じ、息苦しい、 唇や爪が青白い（チアノーゼ）	
消化器症状	気持ちが悪くなる、嘔吐、腹痛、下痢、血便	
神経症状	頭痛、元気がない、ぐったり、不機嫌、意識もうろう、 尿や便を漏らす（失禁）	
循環器症状	血圧低下、脈が速い、脈が触れにくい、脈が不規則、手足が冷たい、 顔色・唇や爪が白い（末梢循環不全）	

食物アレルギーの原因食物、症状は個人により異なる。

厚生労働科学研究班による 食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2022

食物アレルギーとは

- 「食物によって引き起こされる抗原特異的な免疫学的機序を介して、生体にとって不利益な症状が惹起される現象」をいう。
- 食物不耐症は含まない。

乳糖不耐症、ヒスタミン中毒など

- アレルゲンはアレルギーを引き起こす物質のことで、食物アレルゲンの大部分は食物に含まれるタンパク質である。

厚生労働科学研究班による 食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2022

アナフィラキシーとは

- アナフィラキシーは重篤な全身性の過敏反応であり、通常は急速に発現し、死に至ることもある。

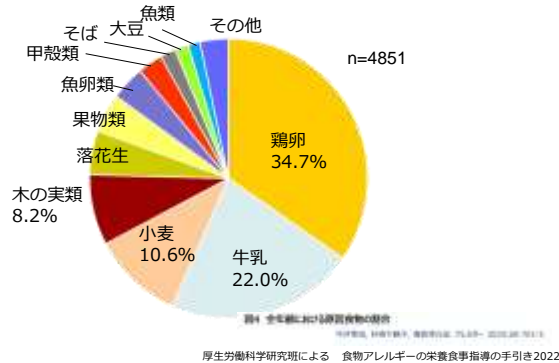
緊急性が高い症状

消化器の症状	・繰り返し吐き続ける	・持続する強い（がまんできない）おなかの痛み
呼吸器の症状	・のどや胸が締め付けられる	・声がかすれる
	・持続する強い咳込み	・ゼーゼーする呼吸
全身の症状	・唇や爪が青白い	・脈が触れにくい・不規則
	・意識がもうろうとしている	・ぐったりしている
		・尿や便を漏らす

厚生労働科学研究班による 食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2022

食物アレルギーの原因食物

- 鶏卵、牛乳、小麦が多い。
- 木の実類（クルミ、カシューナッツなど）が増加傾向。



鶏卵アレルギー

- ◆ 卵白の主要な原因たんぱく質であるオボアルブミンは、容易に加熱変性するため、加熱温度や、加熱時間、調理方法によって、食べられる場合がある。
- ◆ 逆に、加熱鶏卵が摂取可能でも、加熱が十分でない鶏卵や生鶏卵などでは症状がでる可能性がある。

厚生労働科学研究班による 食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2022

鶏卵アレルギー 完全除去の場合の食事

食べられないもの
鶏卵と鶏卵を含む加工食品、 その他の鳥の卵（うずらの卵など）
★基本的に除去する必要のないもの：鶏肉、魚卵
鶏卵を含む加工食品の例：
マヨネーズ、練り製品（かまぼこ、はんぺんなど）、 肉類加工品（ハム、ウインナーなど） 調理パン、菓子パン、鶏卵を使用している天ぷらやフライ、 鶏卵をつなぎに利用しているハンバーグや肉団子、 洋菓子類（クッキー、ケーキ、アイスクリームなど）

加熱温度が低いものはアレルギー性が高い

厚生労働科学研究班による 食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2022

鶏卵が利用できない場合の調理の工夫

- 肉料理のつなぎ
片栗粉などのでんぷん、すりおろしたいもやれんこんをつなぎとして使う。
- 揚げものの衣
水と小麦粉や片栗粉などのでんぷんをといて衣として使う。
- 洋菓子の材料
 - ・プリンなどはゼラチンや寒天で固める。
 - ・ケーキなどは重曹やベーキングパウダーを利用。
- 料理の彩り
カボチャやトウモロコシ、パプリカ、ターメリックなどの黄色の食材を使う。

厚生労働科学研究班による 食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2022

牛乳アレルギー 完全除去の場合の食事

食べられないもの
牛乳と牛乳を含む加工食品 ★基本的に除去する必要のないもの： 牛肉
牛乳を含む加工食品の例： ヨーグルト、チーズ、バター、生クリーム、全粉乳、 脱脂粉乳、一般の調製粉乳、れん乳、乳酸菌飲料、 はっ酵乳、アイスクリーム、パン、 カレーやシチューのルウ、 肉類加工品（ハム、ウインナーなど）、 洋菓子類（チョコレートなど）、調味料の一部

市販のパンはほとんど
食べられない

厚生労働科学研究班による 食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2022

牛乳が利用できない場合の調理の工夫

- ホワイソースなどのクリーム系の料理
 - ・じゃがいもをすりおろしたり、コーンクリーム缶を利用する。
 - ・植物油や乳不使用マーガリン、小麦粉や米粉、豆乳でルウを作る。
 - ・市販のアレルギー用ルウを利用する。
- 洋菓子の材料
 - ・豆乳やココナッツミルク、アレルギー用ミルクを利用する。
 - ・豆乳から作られたホイップクリームを利用する。

厚生労働科学研究班による 食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2022

小麦アレルギー 完全除去の場合の食事

食べられないもの
小麦と小麦を含む加工食品 ★基本的に除去する必要のないもの： 醤油、穀物酢
小麦粉： 薄力粉、中力粉、強力粉、デュラムセモリナ小麦 小麦を含む加工食品の例： パン、うどん、マカロニ、スパゲティ、中華麺、麩、 餃子や春巻の皮、お好み焼き、たこ焼き、天ぷら、フライ、 とんかつなどの揚げもの、シチューやカレーのルウ、 洋菓子類（ケーキなど）、和菓子（饅頭など）

主食の制限が
多い

厚生労働科学研究班による 食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2022

小麦が利用できない場合の調理の工夫

- ルウ
 - 米粉や片栗粉などでんぷん、すりおろしたいもなどで代用する。
- 揚げものの衣
 - コーンフレーク、米粉パンのパン粉や砕いた春雨で代用する。
- パンやケーキの生地
 - 米粉や雑穀粉、大豆粉、いも、おからなどを生地として代用する。
 - 市販の米パンを利用することもできる（グルテンが入っていないものを選ぶ）。
- 麺
 - 市販の米麺や雑穀麺を利用する。

厚生労働科学研究班による 食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2022

■木の実（ナッツ）類アレルギー

- ・カシューナッツとピスタチオ、クルミとペカンナッツは、どちらかにアレルギーがあれば、両者を除去する。

■落花生（ピーナッツ）アレルギー

- ・ピーナッツオイルも除去する。
- ・沖縄のジーマーミ（落花生）豆腐、佃煮や和菓子の他、カレールーなどの調味料、スナック菓子などの隠し味などに使用されることがあるため注意する。

厚生労働科学研究班による 食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2022

■甲殻類アレルギー

- ・甲殻類のエキス成分や、スープ、えびせんべいなどの加工品は、個人によって食べられる範囲が異なる。

■そばアレルギー

- ・そば殻を吸い込むことで、喘息症状を誘発する場合がある。
- ・そばアレルゲンは、水に溶けやすく熱に強い性質がある。このため、そばと同じ釜でゆでたうどんなどは、そばのコンタミネーション（混入）が生じうる。

厚生労働科学研究班による 食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2022

加工食品のアレルギー表示

食品表示法：

容器包装された加工食品及び添加物が表示の対象

表示義務のある8品目 (特定原材料*)	えび、かに、くるみ、小麦、 そば、卵、乳、落花生 ※くるみは2025年3月31日まで猶予期間
表示が推奨されている20品目 (特定原材料に準ずるもの) ※表示義務はない	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

* 特定原材料
加工食品中に特定原材料が数ppm(1/100万)以上の濃度で
含まれた場合に表示が必要

厚生労働科学研究班による 食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2022

代替表記と拡大表記

	代替表記	拡大表記(例示)
特定原材料	特定原材料等と表示方法や言葉は異なるが、特定原材料等と同様のものであることが理解できる表記	特定原材料等又は代替表記を含むことにより、特定原材料等を使った食品であることが理解できる表記
えび	海老、エビ	えび天ぷら、サクラエビ
かに	蟹、カニ	上海がに、マツバガニ、カニシューマイ
くるみ	クルミ	くるみパン、くるみケーキ
小麦	こむぎ、コムギ	小麦粉、こむぎ胚芽
そば	ソバ	そばがき、そば粉
卵	玉子、たまご、タマゴ、エッグ 鶏卵、あひる卵、うずら卵	厚焼玉子、ハムエッグ
乳	ミルク、バター、バターオイル、 チーズ、アイスクリーム 乳の表記は複雑なので注意	アイスマルク、生乳、ガーリックバター、 牛乳、プロセスチーズ、濃縮乳、乳糖、 加糖れん乳、乳たんぱく、調製粉乳
落花生	ピーナッツ	ピーナツバター、ピーナツクリーム

厚生労働科学研究班による 食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2022

除去不要の原材料・食品添加物

特定原材料	除去が不要な原材料・食品添加物
鶏卵	卵殻カルシウム
牛乳	乳酸菌、乳酸カルシウム、乳酸ナトリウム、 乳化剤（一部乳由来あり）、 カカオバター、ココナッツミルク など
小麦	麦芽糖、麦芽（一部小麦由来あり）

厚生労働科学研究班による 食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2022

注意喚起表示

- ◆“本品製造工場では〇〇（特定原材料等の名称）を含む製品を生産しています”などの表記を注意喚起表示という。
- ◆原材料欄に特定原材料の表記がなく、**特定原材料に対する最重症の患者でなければ、注意喚起表示があっても基本的に摂取できる。**
- ◆注意喚起表示は、製造者の任意で表記される（表示義務はない）。**表記がなくても、特定原材料を扱わない製造現場であることを判断することはできない。**

厚生労働科学研究班による 食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2022

食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2022



- 【内容】**
1. 食物アレルギーの基礎知識
 2. 食物アレルギーの診断・治療・管理
 3. 食物アレルギーの栄養食事指導
 4. 栄養食事指導のポイント
 5. 原因食物別の栄養食事指導
 7. 加工食品のアレルギー表示
 8. 保育所・幼稚園・学校における対応
 9. 病院給食における対応
- 参考資料

食物アレルギー研究会のHP <http://foodallergy.jp/> よりダウンロード可能