

2014年9月29日(月)

第5回「外食等におけるアレルギー情報の提供の在り方検討会」

食物アレルギー患者の食事に対する 正しい認識について

国立病院機構相模原病院臨床研究センター

アレルギー性疾患研究部 栄養士

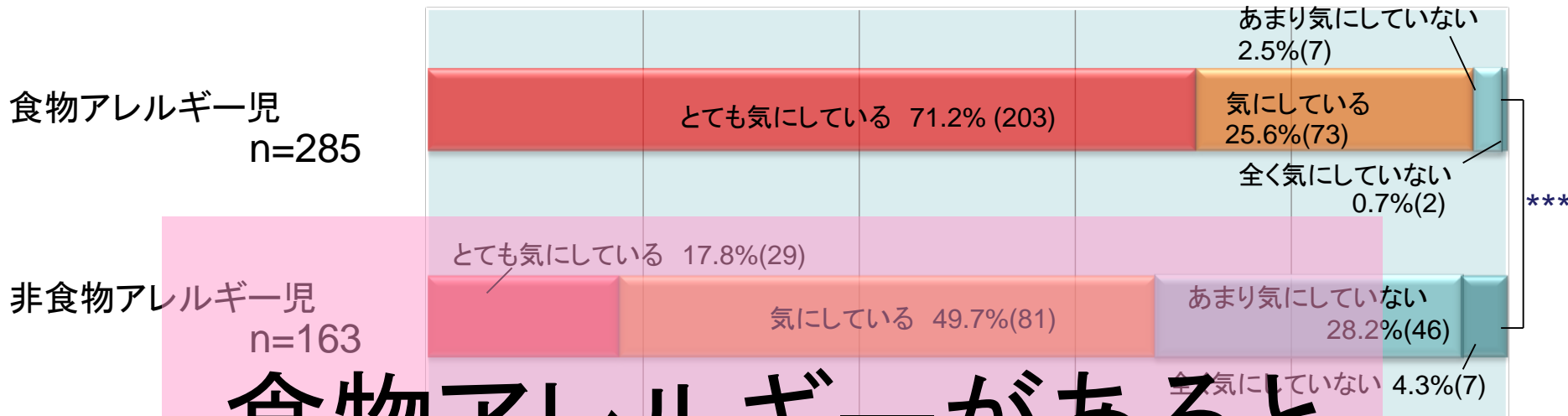
林 典子

本日はなし

1. 食物アレルギー患者さんの悩み
2. 食物アレルギーの栄養食事指導で患者さんにお伝えしていること



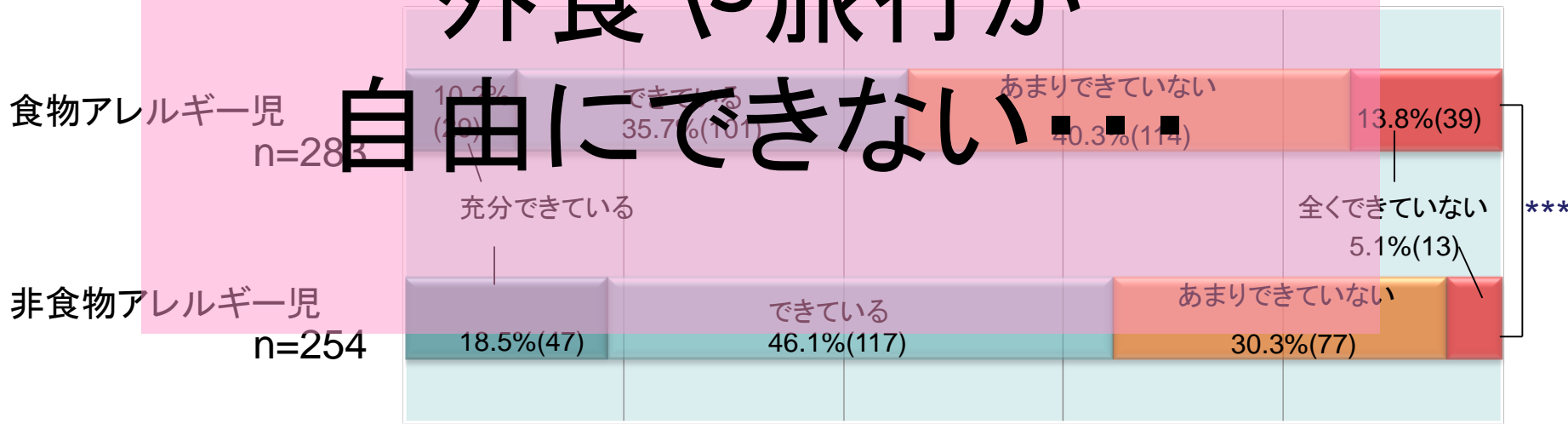
Q. 食品の原材料(表示)は気にしていますか



食物アレルギーがあると

Q. レストランなどでの外食は

外食や旅行が自由に行けない



*** P<0.001

0%

50%

100%

保護者の食物アレルギーに関する悩みの変化

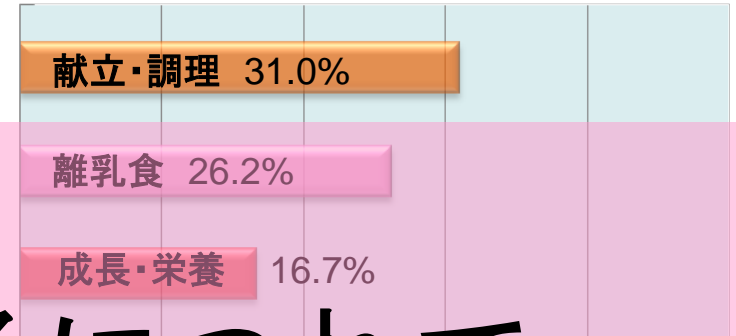
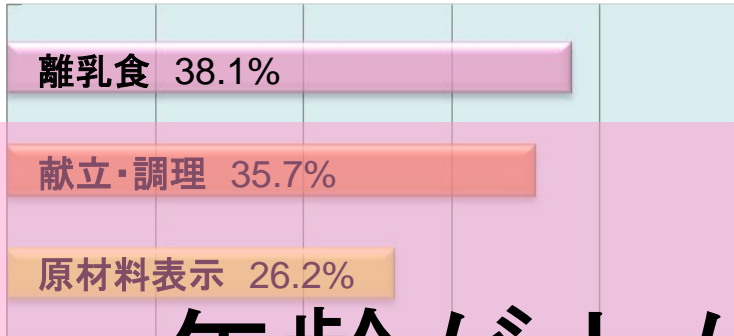
n=286

<診断直後>

<除去食開始後>

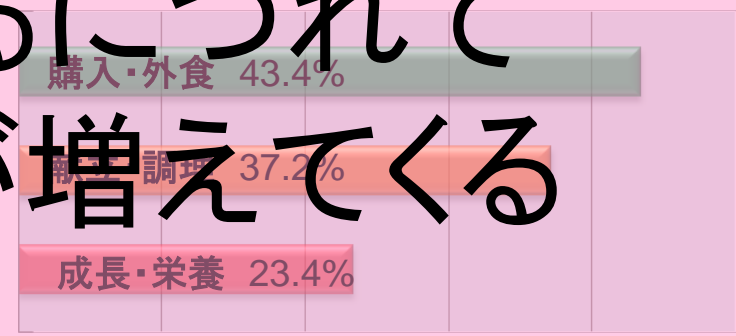
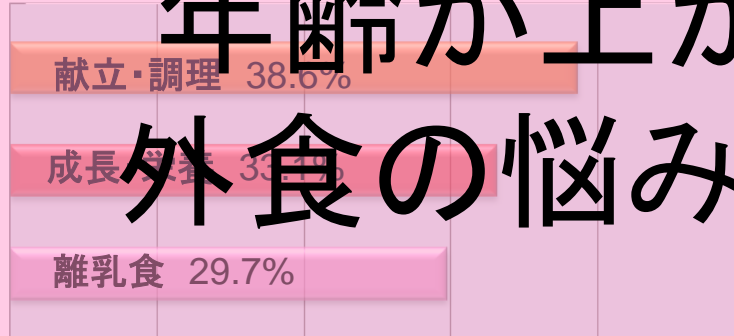
0歳

n=42



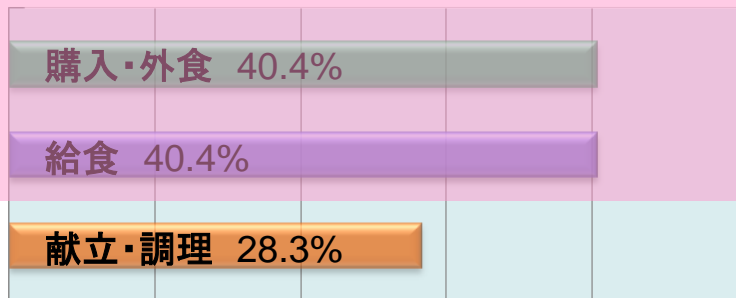
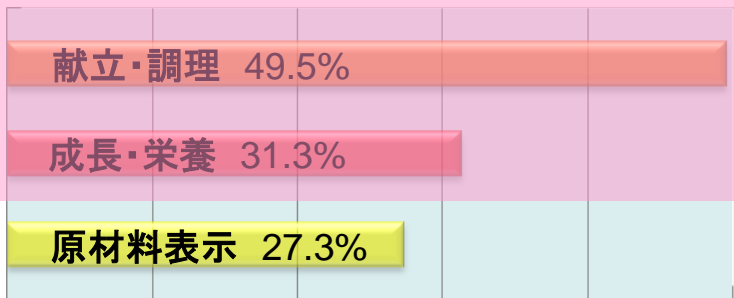
1-3歳

n=145



4歳~

n=99

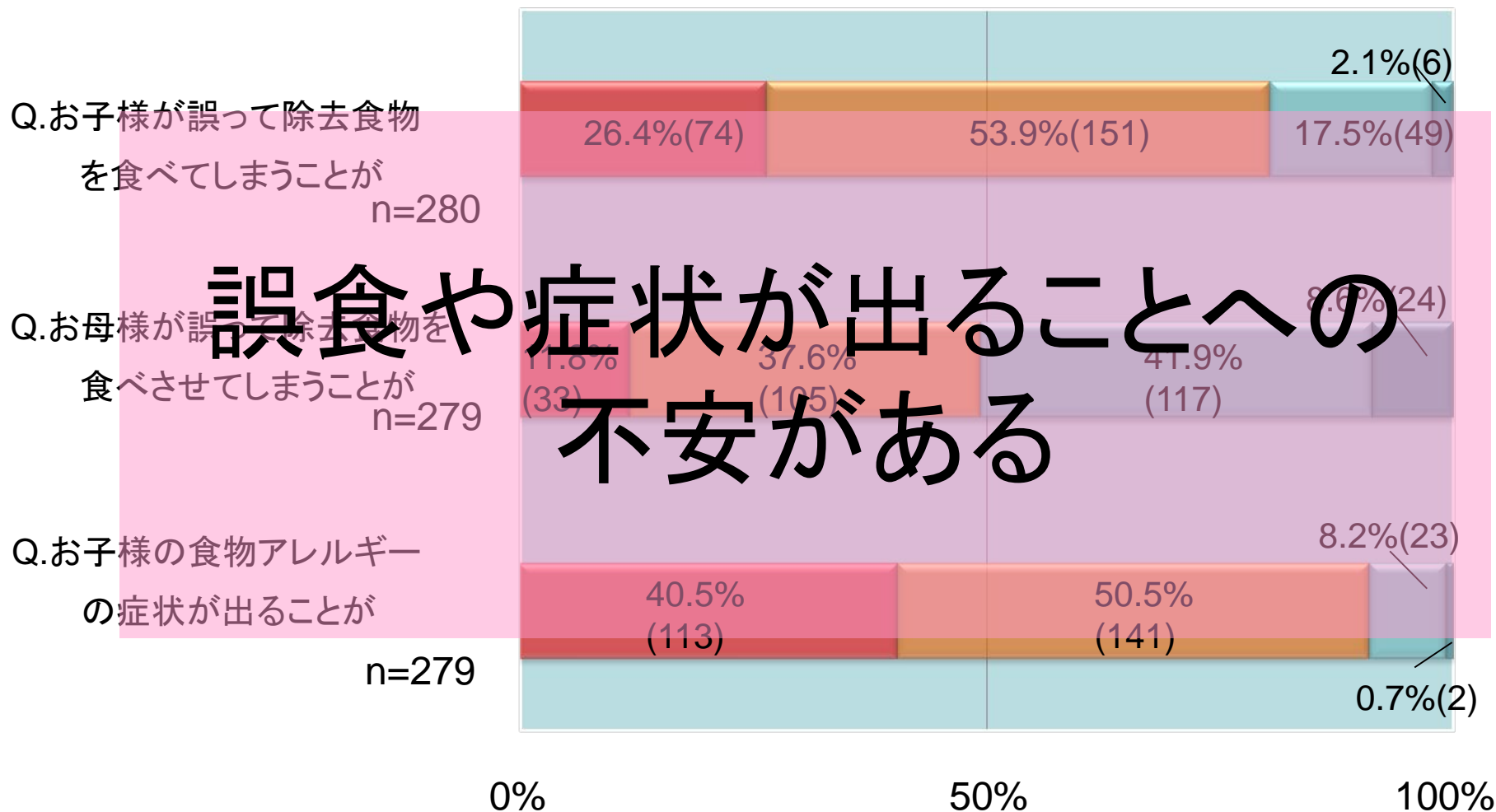


0% 10% 20% 30% 40% 50% 0% 10% 20% 30% 40% 50%

年齢が上がるにつれて
外食の悩みが増えてくる

誤食時や症状が出ることへの心配

とても心配 心配 あまり心配でない 全く心配でない



誤食や症状が出ることへの不安がある

食物アレルギー対応のために 患者さんに理解していただいていること

- ①原因食物の特徴や抗原性について
- ②必要最小限の食物除去の考え方
- ③原因食物の主な栄養素と代わりになる食品
- ④食品表示について
- ⑤誤食を防止するための方法

食物アレルギーの原因物質

①食物アレルギーの原因は、タンパク質である。

例) 鶏卵アレルギー・・・オボアルブミン、オボムコイドなど

②抗原性(アレルギー症状を引き起こす強さ)は食品に含まれるタンパク質の量によって異なる。

例) バターよりチーズの方が牛乳のタンパク質が多く含まれるため、同量であればチーズの方が抗原性が強い

③各タンパク質には、加熱をすると抗原性が下がる、あるいは加熱をしても抗原性があまり変わらないなどの特徴がある。

例) 鶏卵のタンパク質は加熱により抗原性が下がりやすい

食物アレルギー対応のために 患者さんに理解していただいていること

- ①原因食物の特徴や抗原性について
- ②必要最小限の食物除去の考え方
- ③原因食物の主な栄養素と代替りになる食品
- ④食品表示について
- ⑤誤食を防止するための方法

完全除去の場合に 食べられないもの・食べられるもの

	鶏卵アレルギー	牛乳アレルギー	小麦アレルギー
	鶏卵と鶏卵を含む加工食品、 その他の鳥の卵	牛乳と牛乳を含む加工食品	小麦粉と小麦を含む加工食品 *小麦粉(薄力粉、中力粉、強力粉)、 デュラムセモリナ小麦
食べられないもの	<p>鶏卵を含む加工食品の例:</p> <p>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、 天ぷらやフライの衣、 ハンバーグなどのつなぎ、 洋菓子類(クッキー、ケーキ、 アイスクリームなど) など</p>	<p>牛乳を含む加工食品の例:</p> <p>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、パン粉、 カレーやシチューのルー、 洋菓子類(チョコレートなど)、 調味料の一部 など</p>	<p>小麦を含む加工食品の例:</p> <p>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、天ぷら、 とんかつなどの揚げもの、 シチューやカレーのルー、 洋菓子類(クッキー、ケーキなど) など</p>
食べられるもの	鶏肉、魚卵	牛肉	醤油、 他の麦類(大麦、ライ麦、オーツ麦)

食物アレルギー対応のために 患者さんに理解していただいていること

- ①原因食物の特徴や抗原性について
- ②必要最小限の食物除去の考え方
- ③原因食物の主な栄養素と代替りになる食品
- ④食品表示について
- ⑤誤食を防止するための方法

牛乳アレルギーの場合にはカルシウムを補う

カルシウムの食事摂取基準(目標量)

1-2歳		3-5歳	
男子	女子	男子	女子
450mg	400mg	550mg	550mg

カルシウムを多く含む食品

カルシウム 100mg の目安		
牛乳	コップ1/2杯	90ml
アレルギー用ミルク	コップ1杯	180ml
調整豆乳	コップ2杯弱	320ml
ゆでしらす	2/3カップ	50g
さくらえび(干)	大さじ1-2杯	5g
ひじき煮物	小鉢1皿	29g
切干大根煮物	小鉢1/2皿	19g
小松菜(生)	2株	60g

鶏卵・牛乳・小麦不使用の食品例

みそ汁一杯で
カルシウム50mgとれる



食物アレルギーがあっても、市販の食品や調味料を利用できると
買い物や調理の負担が軽減される。

食品の原材料表示を必ず確認してから使用しましょう。

食物アレルギー対応のために 患者さんに理解していただいていること

- ①原因食物の特徴や抗原性について
- ②必要最小限の食物除去の考え方
- ③原因食物の主な栄養素と代替りになる食品
- ④食品表示について
- ⑤誤食を防止するための方法

加工食品のアレルギー表示



<p>表示義務のある7品目 (特定原材料)</p>	<p>卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば</p>
<p>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</p>	<p>あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、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 カシューナッツ、ゴマ (猶予期間2014年8月末日)</p>

加工食品のアレルギー表示について

食べられるもの

紛らわしい表示

必ず表示される品目 (特定原材料)

	代替表記	特定加工食品
	表示されるアレルギー物質には、別の書き方も認められています。	一般に、名称からアレルギー物質が含まれていることが明白なときには、アレルギー物質名表記をしなくてもよいことになっています。
卵	たまご、鶏卵、あひる卵、うずら卵、タマゴ、玉子、エッグ	マヨネーズ、かに玉、親子丼、オムレツ、目玉焼、オムライス
乳	生乳、牛乳、特別牛乳、成分調整牛乳、低脂肪牛乳、無脂肪牛乳、加工乳、クリーム(乳製品)、バター、バターオイル、チーズ、濃縮ホエイ(乳製品)アイスクリーム類、濃縮乳、脱脂濃縮乳、無糖れん乳、無糖脱脂れん乳、加糖れん乳、加糖脱脂れん乳、全粉乳、脱脂粉乳、クリームパウダー(乳製品)、ホエイパウダー(乳製品)、タンパク質濃縮ホエイパウダー(乳製品)、バターミルクパウダー、加糖粉乳、調整粉乳、はっ酵乳、 <u>乳酸菌飲料</u> 、乳飲料	生クリーム、ヨーグルト、ミルク、ラクトアイス、アイスマルク、乳糖(*1) 乳の表記は複雑なので見落としに注意！
小麦	こむぎ、コムギ	パン、うどん
落花生	ピーナッツ	
えび	海老、エビ	
そば	ソバ	
かに	蟹、カニ	

○卵殻カルシウム

○乳化剤

○カカオバター

○乳酸カルシウム

○乳酸ナトリウム

○乳酸菌

○麦芽糖

食物アレルギー対応のために 患者さんに理解していただいていること

- ①原因食物の特徴や抗原性について
- ②必要最小限の食物除去の考え方
- ③原因食物の主な栄養素と代替りになる食品
- ④食品表示について
- ⑤誤食を防止するための方法

表示義務のない食品の原材料がわからないとき

× 不適切な対応例

「たぶん入っていないと思います」

「大丈夫だと思います」

○ 適切な対応例

「●●が入っているかはわかりかねますので

●●アレルギーをお持ちの場合はご遠慮ください」

正確な情報が得られないときには食べることは控えましょう

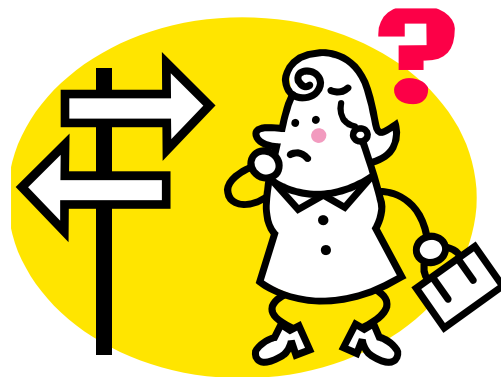
都内のデパートの地下にて…

この商品は、牛乳が使われていないので、牛乳アレルギーの方でも召し上がることができます！

牛乳不使用



原材料に「バター」と書かれています…

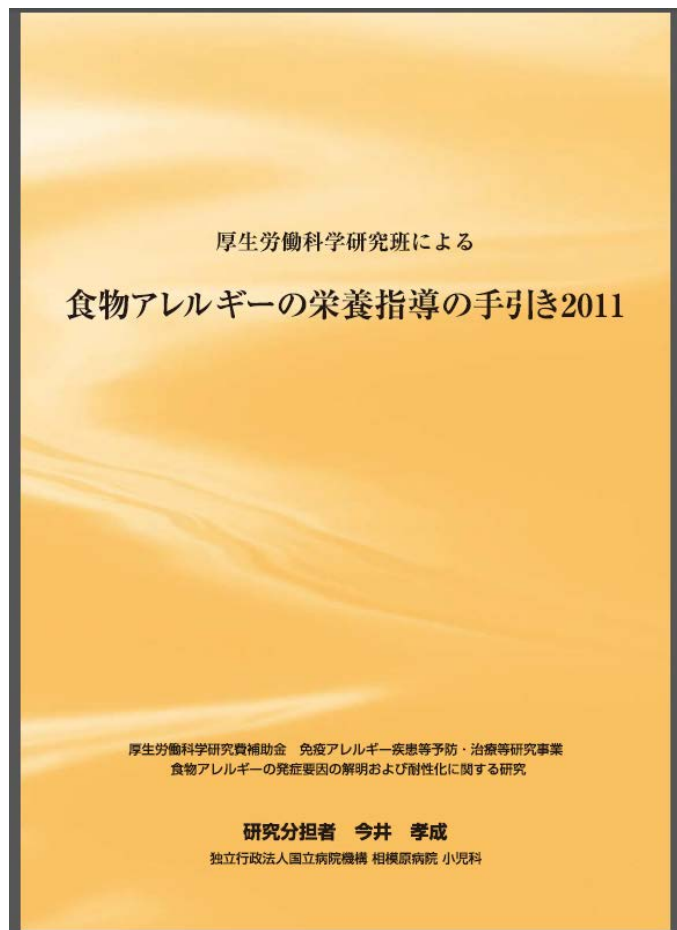


適切な食物アレルギー対応のために

- ①原因食物の特徴や抗原性について理解する。
- ②必要最小限の食物除去の考え方を習得する。
- ③原因食物の主な栄養素と代替りになる食品を知る。
- ④食品表示について理解する。
- ⑤誤食を防止するための方法を習得する。

食物アレルギーの食事の基本的な考え方は

食物アレルギーの栄養指導の手引き2011 をご参照ください



- 【内容】**
1. 食物アレルギーの基礎知識
 2. 食物アレルギーの治療・管理
 3. 食物アレルギーの栄養指導の目的
 4. 総論：栄養指導の実際
 5. 乳児期の栄養指導
 6. 除去食物別の栄養指導
 7. 加工食品のアレルギー表示
 8. 保育所・幼稚園・学校における役割
 9. 栄養士の視点で患者や保護者を支援

食物アレルギー研究会のHP <http://foodallergy.jp/> などよりダウンロードできます