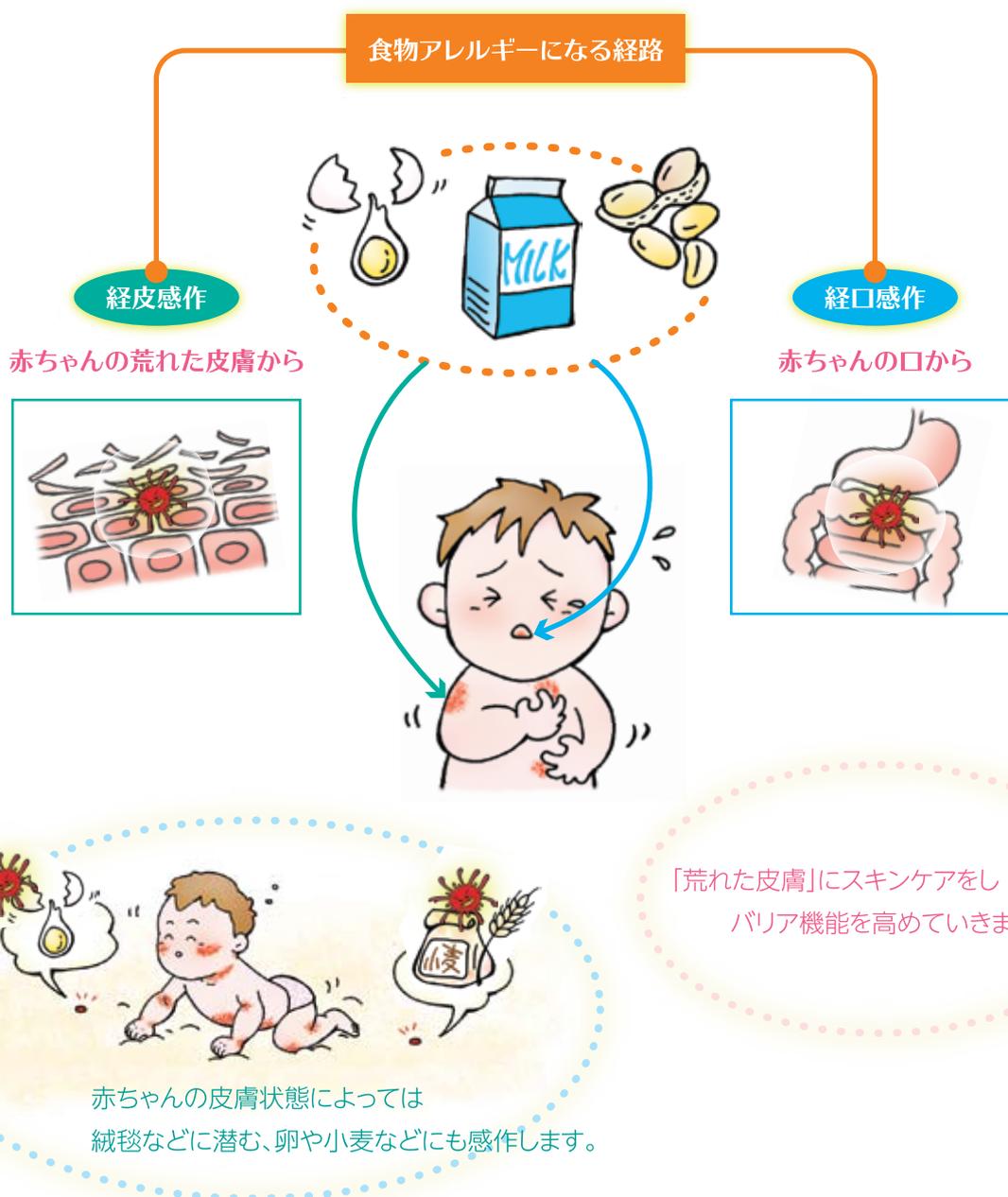


食物アレルギーの分野で、この10年で変わってきたことについて  
お話をさせていただきます。



### 1. どこから、どの様にして食物アレルギーになる？

それまで、食物アレルギーは口から入った食べ物によって成立すると考えられていましたが、2008年に皮膚の持続する湿疹も感作成立する経路ということが分かってきました。以後、新生児早期からスキンケアをきちんと行い、できるだけ皮膚の良い状態を保ち、リスクを下げましょうという時代になりました。





## 2. 乳児期早期に食べて早く食物アレルギー卒業？

以前は、食物アレルギーですと診断がついたらできるだけ除去という時代でした。

2015年になり、乳児期早期からの摂取開始により食物アレルギーの発症が予防されることが初めて明らかにされました。

2015年にピーナッツが、2017年に鶏卵で発表されました。

2017年、荒れた皮膚の乳児はまずスキンケアをし、皮膚状態を整えましょう。その上で生後6カ月以降、

できるだけ早期に微量の鶏卵から摂取開始してくださいと提言されるようになりました。

(ただし、既に鶏卵摂取で症状の出た児は対象ではありません)



**【除去するより早く食べ始める方が、5歳時点で鶏卵を食べられる子が増えるようになってきたのです。】**

また、生後14日までに人工乳の摂取を開始し、その後継続することで、牛乳アレルギーの予防効果が得られる可能性があるという論文なども出ていますが、まだ一般的ではありません。

今後ほかの食品についても今後の研究成果によっては早期摂取が良い時代が来るかもしれません。

詳しくお聞きになりたい方はアレルギー外来へお越しください



## 3. 急速免疫療法

以前、この年報(Vol.7)でも報告させていただいたように、食物アレルギー重症の5歳以上の児を対象として、高度専門施設において症状が出ないごく微量から食べ始め、毎日少しずつ食べる量を増やしていきます。途中、症状が出ることはあってもお薬で対処しながら、短期間のうちに食べれるように持っていくやり方です。ただし、まだ全員が食べれるところまで行けるわけではなく、5歳より6歳以上の方がデータは良いようです。

**Web** バックナンバーはホームページからダウンロードできます



## 4. 経口負荷試験急速免疫療法

どうやって  
診断するのか...

問診、診察、血液データ、皮膚テスト、経口負荷試験などで総合的に診断を行います。

一番正確なのは、やはり経口負荷試験です。実際に患者さんに設定量を食べていただき、症状の有無を見て診断をつけるやり方です。しかし、経口負荷試験のできる病院は日本全体で不足しております。重症度の高いものはこれまで通り高度医療機関にお任せし、軽症児について、安全性を十二分に配慮しクリニックでもやっていく時代が来ると思われれます。

ただ、開業医で行う経口負荷試験の細かなやり方までは、最新の2016年食物アレルギーガイドラインの中でも示されていません。独自のやり方で開業医に於いても積極的にやられているところもありますが、当クリニックでは安全面などを考慮すると時期尚早と考えます。今後、ガイドライン等で開業医における経口負荷試験について示され、スタッフともども十分準備をしてから行えたらと考えております。

## アレルギーのお子さんが食べられるレシピⅣ

vol.13年報/2018.11.1発行

アレルギーのお子さんが食べられるレシピのご紹介の4回目です。今回も、管理栄養士の先生考案の小麦粉、卵、乳製品不使用でつくるアレルギーのお子さんが喜ぶお料理をご紹介します。

小麦粉・卵・乳製品不使用  
クリームパスタ

栄養価(表記の1/3量)

エネルギー(290kcal)  
たんぱく質(21.4g) 脂質(7.8g)  
炭水化物(32.2g) カルシウム(21mg)  
鉄(2mg) 食物繊維(1.8g)

## 材 料 (大人1人分+お子様2人分)

・生 鮭	200g	・米粉パスタ(生麺)	130g
・玉ねぎ	60g	・オリーブオイル	大さじ1/2
・セロリ	30g	・無調整豆乳	400ml
・しめじ	50g	・パセリ(みじん切り)	適量
・塩・こしょう	各少々		

## 作 り 方

- ① 生鮭は皮と骨をとり、食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをする。
- ② 玉ねぎはみじん切り、セロリは薄切り、しめじはほぐしておく。
- ③ 米粉パスタは表示通りに茹でる。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、①を焼いて取り出す。
- ⑤ ④のフライパンで②を炒め、③を加える。
- ⑥ ⑤に無調整豆乳を少しずつ加え、塩・こしょうで味を整えて、とろみがつくまで混ぜながら加熱する。
- ⑦ ⑥に④を加えて軽く混ぜ合わせ、皿に盛り、パセリを散らす。

## ポイント!

- ① 米粉パスタの代わりに雑穀パスタなども使用できます。
- ② ⑥の工程でとろみがつきにくい場合は、水溶き片栗粉等を加えてもOKです。

小麦粉・卵・乳製品不使用  
チキンナゲット

栄養価(1個分)

エネルギー(73kcal)  
たんぱく質(3.3g) 脂質(4.9g)  
炭水化物(3.2g) カルシウム(3mg)  
鉄(0.1mg) 食物繊維(0.1g)

## 材 料 (25g/個×15個分)

・鶏もも肉	1枚(約300g)	・米 粉	適量
・玉ねぎ	100g	・なたね油(揚げ油)	適量
・長 芋	15g	・アレルギー対応ケチャップ	適量
・塩・こしょう	各少々	(お好みで)	

## 作 り 方

- ① 鶏もも肉は、皮をとり、包丁でたたいて(またはフードプロセッサーにかけて)ミンチ状にする。
- ② 玉ねぎはみじん切り、長芋はすりおろす。
- ③ ボールに①、②、塩・こしょうを入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ ③を15等分し、平たく丸め、米粉をまぶす。
- ⑤ 揚げ油を170℃に熱し、きつね色になるまで揚げる。
- ⑥ お好みで、ケチャップをつける。

## ポイント!

- ① 鶏もも肉は、市販のミンチ肉を使用してもOKです。
- ② 長芋の量が多くなると生地がやわらかくなり、形が整いにくくなるので注意しましょう。

## アレルギーのお子さんが食べられるレシピⅣ

vol.13年報/2018.11.1発行

小麦粉・卵・乳製品不使用

## 中華風炊き込みご飯



栄養価(表記の1/3量)

エネルギー 210kcal  
 タンパク質(5.6g) 脂質(4.5g)  
 炭水化物(38g) カルシウム(4.5mg)  
 鉄(0.7mg) 食物繊維(0.9g)

## 材 料 (お子様1人分)

・白米	1合	調味料	・栗しょうゆ	大さじ1/2
・人参	20g		・ごま油	大さじ1/2
・干しいたけ	1枚(戻し後15g)		・干しいたけ	
・うす揚げ	5g		の戻し汁	大さじ1
・糸こんにゃく	5g			
・鶏もも肉	30g			

## 作り方

- ① 干しいたけは水に浸けて戻しておく。
- ② 米は研いで30分程度水に浸け、ざるにあげておく。
- ③ 戻した干しいたけは薄切り、人参は色紙切り、うす揚げは5mm幅、糸こんにゃくは1cm、鶏もも肉は粗みじんに切る。
- ④ 炊飯器に②を入れて、1合の目盛りまで水を入れ、③と調味料を加えて炊く。

## ポイント!

- ① 干しいたけの戻し汁を加えることで風味がよくなります。

小麦粉・卵・乳製品不使用

## 米粉ピザ



栄養価(1枚分)

エネルギー(177kcal)  
 タンパク質(4.4g) 脂質(4.2g)  
 炭水化物(29.6g) カルシウム(19mg)  
 鉄(0.1mg) 食物繊維(1.4g)

## 材 料 (直径10cm/枚×5枚分)

・冷凍コーン	190g	《トッピング》			
・水	50ml	・鶏もも肉	50g		
・A	米粉	120g	・B	しょうゆ	小さじ1/2
	甜菜糖	5g		酒	小さじ1
	塩	少々		みりん	小さじ1/2
	ベーキングパウダー	小さじ1		甜菜糖	少々
・オリーブオイル	大さじ1	・プチトマト	2個		
		・ブロッコリー(茹で)	10g		
		・玉ねぎ	10g		

## 作り方

- ① トッピングの準備をする。鶏肉はひと口大に切り、熱したフライパンに油(分量外)を引き、合わせたBをからめて照り焼きにする。プチトマトは3~5mmのスライス、玉ねぎは粗みじん、ブロッコリー(茹で)は食べやすい大きさに切る。
- ② 冷凍コーンと水をミキサーにかけて、ペースト状にする。
- ③ ボールに、Aを入れて混ぜ、②とオリーブオイルを入れてよく混ぜ合わせる。生地の状態を見ながら水(分量外)を少しずつ加えてよく混ぜ、ホットケーキの生地より少し固い程度になったら5分程度寝かせる。
- ④ オーブンシートを敷いた天板に生地を5等分にして丸く流し、180℃に予熱したオーブンで6分焼く。
- ⑤ ④を取り出しトッピングをのせて、200℃に予熱したオーブンで6分焼く。

## ポイント!

- ① トッピングをのせた後、長芋をすりおろして、絞り袋に入れて細くかけて焼くことで、チーズの代わりにもすることができます。