

食物アレルギートリアージ

vol.14年報/2019.11.1発行

自宅で何かの食品を食べてアレルギー症状が出たとします。
その後の自宅での対応、そして、どの医療機関を受診すべきかの
判断の元になる表 **食物アレルギー症状への対応手順** が、
スタッフの尽力で完成しました。

現在、何かの食物アレルギー反応が出た患者さん、
アレルギー検査で陽性となった患者さんを中心に
お渡ししております。

ご参考になさってください。

この表 (右ページ→) を
見てわからない事が
ありましたら受診の際に
ご相談ください



こんな場合もサバアレルギー？



「サバアレルギーでしょうか？」と相談を受けることがあります。

よくよく聞くと、

「これまでは食べて大丈夫でした。」

「今回初めて発疹、発赤、痒みなど症状が出ました。」 と言われます。



こんな時は、可能性として以下の3点を考えます。

1. これまで食べていたので可能性は低い、今回サバアレルギーになった。
2. サバの中に含まれるヒスチジンがヒスタミンに変化したものを食べた可能性。

ちょっと聞きなれない言葉かもしれませんが、ヒスチジンという物質は腐敗細菌などによりヒスタミン(痒みの元)に分解されます。ヒスタミンという物質は ❶ のようなアレルギー反応を起こした結果、我々の体の中で作られる痒みの元です。かゆみ止めの一つに抗ヒスタミン薬というものがあるのでヒスタミンという言葉は聞かれたことがあるかもしれません。

この ② の場合のヒスタミンは我々の体で作られるものではありません。

サバの身の中にすでにたくさんのヒスタミンができていて、それを食べた時にみられる症状のことです。少し鮮度が落ちるor干物、特にみりん干しは高濃度の事があり注意が必要です。

3. アニサキスアレルギー・・・サバの身の中に含まれるアニサキスという寄生虫に対するアレルギー反応の可能性。

この場合、サバのアレルギー検査は陰性、アニサキスのアレルギー検査は陽性といった結果が出ます。
サバ以外の魚でも見られます。

と思った方の中で、今までは食べて何も出なかったんだけどなあという人は、もう一度見直す必要があると思われます。

2. 3. である可能性もあり、一度アレルギー外来へご相談ください。

食物アレルギートリアージ

vol.14年報/2019.11.1発行

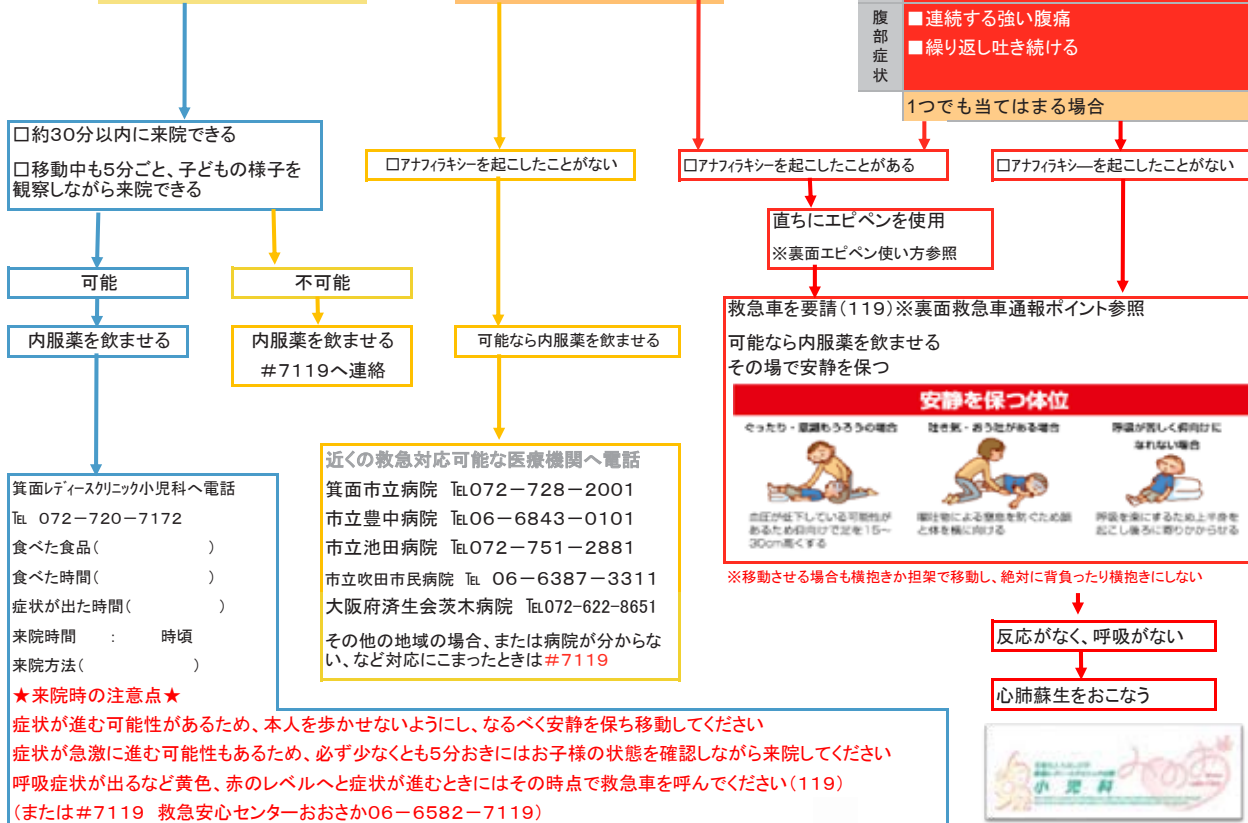
食物アレルギー症状への対応手順

迷ったらエピペンを使用すること
症状は急激に変化する可能性があります
すくなくとも5分ごとに症状を注意深く観察する必要があります

いったん症状が回復しても再び症状が出てくることもあります
体を動かすことにより、症状が進むことがあります

記入日	年	月	日	(あらかじめ記入しておいてください)	
ID	名前				
年齢	体重				
住所					
原因食品(					
アナフィラキシーを起こしたことがありますか ☐ はい ☐ いいえ					
エビペン ☐ 有り ☐ 無し					
症状が出たときの内服薬(年 月 処方)					

全身状態		■ 機嫌が悪い	全身状態	■ ぐったり
呼吸症状		■ 数回の軽い咳		■ 意識もうろう
目・鼻・口・顔の症状	■ 目のかゆみ ■ 充血 ■ 口の中の違和感 唇の腫れ ■ くしゃみ 鼻水 鼻づまり	■ 瞼の腫れ ■ 顔全体の腫れ	呼吸症状	■ 尿や便をもらす
皮膚症状	■ 軽度のかゆみ ■ 部分的な赤み ■ 数個のじんましん	■ 強い痒み ■ 全身が真っ赤 ■ 全身に広がるじんましん		■ 脈が触れにくいまたは不整脈
腹部症状	■ 軽いお腹の痛み ■ 吐き気	■ 腹痛 ■ 下痢1～2回 ■ 嘔吐1～2回		■ 唇や爪が青白い
	1つでも当てはまる場合	1つでも当てはまる場合		■ 喉や胸が締め付けられる ■ 声がかすれる ■ 犬がほえるような咳 ■ 持続する強い咳 ■ 息がしにくい ■ ゼーゼする呼吸



お電話をいただいても、産科のお産の状況やクリニック内での患者さまの状況によっては医師がすぐに対応できない場合があります
また、健診、予防接種の時間帯は、お待たせする可能性があります
当院ですぐに対応できない場合お電話ではお待ちいただける症状かどうかの判断は難しい為、お客様の安全を最優先に考え、救急対応できる病院をご案内することがあります

※この用紙は一枚は常に携帯し、もう一枚は食卓から見えるところに貼っておいてください

出典：環境再生保全機構 ERCA(エルカ)「食物アレルギー緊急対応マニュアル」を元に加工

https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/00/pdf/archives_27015.pdf 2018年10月作成 第一

アレルギーのお子さんが食べられるレシピ V

vol.14年報/2019.11.1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5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
米粉ドーナツ



栄養価(1個分)

エネルギー(203kcal) 脂質(11.5g)
タンパク質(1.9g) カルシウム(35mg)
炭水化物(17.8g) 食物繊維(0.4g)
鉄(0.2mg)

材 料 (ドーナツ型6個分)

・米 粉	80g	・甜菜糖	20g
・片栗粉	50g	・塩	少々
・ベーキングパウダー	5g	・なたね油(揚げ油)	適量
・人 参	50g	・粉糖(お好みで)	適量
・絹ごし豆腐	130g		

作り方

- ① 人参はすりおろす。
- ② ボウルに①と揚げ油以外の材料を入れてよく混ぜる。
- ③ ②を好みの形に整え、160℃に熱したなたね油で揚げる。

ポイント!

- ① 揚げ油の温度が高すぎると破裂することがあるので注意しましょう。

小麦粉・卵・乳製品不使用
かぼちゃプリン



栄養価(表記の1/3量)

エネルギー(124kcal) 脂質(1.5g)
タンパク質(5.2g) カルシウム(28mg)
炭水化物(22.5g) 食物繊維(2.4g)
鉄(1.1mg)

材 料 (プリンカップ3個分)

・かぼちゃ (皮と種を除いたもの)	200g	・カラメルソース	] お好みで
・無調整豆乳	200ml	・ミントの葉	
・粉ゼラチン	5g		
・メープルシロップ	30g		

作り方

- ① かぼちゃは耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、裏ごしする。
- ② 鍋に無調整豆乳とゼラチンを入れて火にかけ、ゼラチンが溶けるまで加熱する。
- ③ 粗熱をとった②に①とメープルシロップを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③をプリンカップに入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

ポイント!

- ① 写真は流し缶で固め、片抜きしてカラメルソースとミントの葉を添えています。

アレルギーのお子さんが食べられるレシピ V

vol.14年報/2019.11.1発行

小麦粉・卵・乳製品不使用

ビシソワーズ



栄養価(表記の1/3量)

エネルギー(91kcal) 脂質(4.3g)
 タンパク質(3.2g) カルシウム(18mg)
 炭水化物(9.8g) 食物繊維(1.0g)
 鉄(0.9mg)

材 料 (約大人2人+お子様1人分)

・じゃがいも	100g	・水	200ml
・玉ねぎ	20g	・無添加ブイヨン	2g
・長ねぎ	40g	・塩	少々
・オリーブ油	10g	・無調整豆乳	200ml
・ローリエ	1/2枚	・パセリ	0.5g

作り方

- ① じゃがいも、玉ねぎ、長ねぎは薄切りにする。
- ② パセリはみじん切りにして水にさらし、水気を切っておく。
- ③ 鍋にオリーブ油を熱し、①を色づかない程度に炒める。
火が通ったら、水、無添加ブイヨン、ローリエを加えて具材が柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③の粗熱を取り、ミキサーにかける。
- ⑤ ④に無調整豆乳を加えて混ぜ、塩少々で味を調えて冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ ⑤を器に盛り、②を散らす。

ポイント!

- ① パセリは乾燥タイプを使用すると手軽です。
- ② ④の工程では、ミキサーの代わりにブレンダーを使用することもできます。

小麦粉・卵・乳製品不使用

かぼちゃのおやき風クッキー



栄養価(1個分)

エネルギー(77kcal) 脂質(4.0g)
 タンパク質(0.3g) カルシウム(0mg)
 炭水化物(9.6g) 食物繊維(0g)
 鉄(0mg)

材 料 (約10個分)

・白玉粉	50g	・かぼちゃ	40g
・片栗粉	30g	・なたね油	40g
・きび糖	40g	・米粉(打ち粉用)	適量

作り方

- ① かぼちゃは耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、裏ごしする。
- ② ボールに①のかぼちゃときび糖を入れて混ぜ合わせ、なたね油を少しずつ加えながらさらによく混ぜ合わせる。
- ③ ②に白玉粉と片栗粉を入れ、ゴムべら等でさっくりと混ぜ合わせる。
- ④ ③を打ち粉をしたまな板などの上で5mm程度の厚さにのばし、型抜きする。
- ⑤ 150℃に予熱したオーブンで20分焼く。

ポイント!

- ① 白玉粉を利用することでもちもちした食感に仕上がります。