



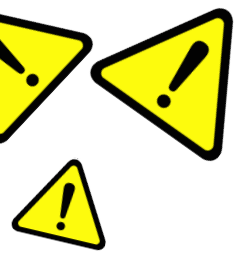
食物アレルギー



★栄養面への配慮★ 代替食品の必要量は？

前号に続いて、食物アレルギーについて話そう！

アレルギーのため、食品を除去してしまうと必要な栄養が不足する可能性がある。各食品の注意点&どうやって栄養を補充すれば良いか、説明しよう。



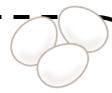
後編じゃ

卵

1個(55g)と同じたんぱく質量を摂るには？

魚 30~40g(1/2切) / 肉 30~40g(薄切り2枚)

牛乳 180ml / 納豆 40g / 豆腐 130g(1/3丁) 等



⚠️ マヨネーズ、洋菓子の一部(クッキー、ケーキ、アイス)、練り製品(かまぼこ、はんぺん)、肉加工品の一部(ハム、ウィンナー)にも卵が含まれるので注意！

⚠️ 主要なアレルギーは卵白中に含まれます。

⚠️ 加熱により低アレルギー化されやすいです。加熱した卵が食べられても、生卵・半熟卵の摂取には注意しましょう。

♪ 魚卵に関係性はないので除去は必要はありません。

⚠️ ヨーグルト、チーズ、バター、生クリーム、全粉乳、脱脂粉乳、乳酸菌飲料、練乳アイス、パン、パン粉、乳糖、洋菓子の一部(チョコレート等)、調味料の一部にも乳が含まれるので注意！

⚠️ 加熱や発酵での低アレルギー化はしにくいです。

♪ 牛肉に関係性はないので除去は必要ありません！

♪ 乳化剤、乳酸カルシウム、乳酸ナトリウム、乳酸菌は牛乳を含んでいません。

乳

牛乳 100ml と同じカルシウム量を摂るには？

干しエビ 5g(大さじ1杯) / ひじき 10g(煮物小鉢1杯)

豆腐 130g(1/3丁) / 小松菜 60g(浸し小鉢1杯) 等



⚠️ パン、うどん、マカロニ、スパゲティ、中華麺、麩、餃子の皮、市販のルー(シチュー、カレー等)、調味料の一部にも小麦が含まれているので注意！

⚠️ 大麦、ライ麦、オーツ麦等も除去が必要な場合があります。

♪ 一般の醤油には小麦が含まれていますが、醸造の過程で小麦アレルギーが分解されているため、使用可能なことが多いです。主治医に確認しましょう。

小麦

食パン1枚(60g)と同じエネルギー量を摂るには？

ご飯 100g / さつまいも 1/2本 / じゃがいも中 2個

とうもろこし 2/3本 等



♪ 醤油、味噌は醸造の過程で小麦アレルギーが分解され抗原性が低下しているため、使用可能なことが多いです。主治医に確認しましょう。

♪ 精製した大豆油には、たんぱく質はほとんど含まれません。微量で反応する重症なアレルギーでなければ大豆油を除去する必要はありません。

♪ 大豆以外の豆(小豆・インゲン・エンドウ豆など)は基本的には除去する必要はありません。

大豆

豆腐 1/3丁(130g)と同じたんぱく質量を摂るには？

魚 30~40g(1/2切) / 肉 30g~40g(薄切り2枚)

卵 55g(M1個) 等



除去が必要な食材の範囲は、個人差があります。主治医に確認して下さい😊