

食物アレルギー講座

こども大好き献立にチャレンジ

- ★ 通常のこども向き献立によく使用される「3大アレルゲンの卵・乳類・小麦粉」を使わないレシピを紹介しています。
- ★ アレルギー症状を起こす食品の種類と量は、人によって異なりますから、アレルゲンでない物は、通常の食材を使うことができます。
- ★ ハンバーグ・シチュー・グラタンなど、各種の肉類・野菜類を使えるメニューです。アレルギーの程度や、好みでいろいろな食品で応用してください。

分量 2～4歳児の1回分のみやすで示しています。
食べる量には個人差がありますので、適当に加減してください。
1回量は少ないので、まとめて作って冷凍すると便利です。

2012年3月10日（土）
奈良佐保短期大学
生活未来科食物栄養コース

主な食物アレルギーの対策

★ 小麦アレルギー

- ◇小麦粉が使えない ⇒ 米の粉または片栗粉で代用できる。
 - うるち米の粉 上新粉・『米粉』（粒子が細かくパンやケーキに使える）
 - もち米の粉 白玉粉・道明寺粉
 - でんぷん 片栗粉・コーンスターチ……加熱すると透明で味が無い。
- ◇麺類（うどん・中華麺・スパゲティ・マカロニ ⇒ 米の麺・はるさめ
 - うるち米製品 ビーフン
 - 『米パスタ』・『米めん』
 - はるさめ ほとんどじゃがいもデンプン

* 米アレルギーが加わると

- ホワイトソルガム……もろこし（コーリヤン）の一種
- アマランサス……ヒユ科（ケイトウの仲間）の穀実
- さごやしでんぷん……『サクサク粉』

★ 卵アレルギー

- 魚・肉を使って良質たんぱく質を確保する。
- 色どりとして ⇒ 魚すり身にかぼちゃ
- つなぎとして ⇒ でんぷん イモ類のすりおろし
- * 魚卵アレルギーは鶏卵アレルギーとは別であるが、増加傾向が見られる。

★ 牛乳アレルギー

- カルシウムの不足に注意。
- アレルギー用ミルク・小魚・とうふ・豆乳などを活用する。

【参考】カルシウム含量

牛乳	コップ半分100ml	100mg
調整豆乳	コップ半分100ml	30mg
もめんとうふ	卵大 50g	60mg
絹ごしとうふ	卵大 50g	40mg
しらす（半乾燥）	ひとつまみ10g	50mg
こまつな	30g	50mg

★ 大豆アレルギー

- 微量で反応する重症なアレルギーでなければ、次のような食品は除去する必要はない。重症度は主治医に確認する。
- 精製した大豆油（サラダ油）・しょうゆ・味噌

卵を使わない オムライス



材料

ケチャップライス

ご飯	100g
ひき肉	20g
たまねぎ	30g
にんじん	15g
ケチャップ	大さじ1
サラダ油	小さじ2
塩・こしょう	

そっくり！薄焼き卵

じゃがいも	20g
かぼちゃ	20g
片栗粉	大さじ1弱
水	大さじ1

◎ケチャップライス

- ①たまねぎ、にんじんは荒くぎむ。
- ②フライパンに油をひいてたまねぎ、にんじんひき肉を炒め、軽く塩・こしょうをする。
- ③②にご飯を加えケチャップで味をつける。

◎そっくり！薄焼き卵

- ①じゃがいも、かぼちゃは皮をむいて角切りにし、軟らかく茹でる。
- ②軟らかくなったらじゃがいもとかぼちゃを取り出す。
- ③フードプロセッサーにかけてペースト状にする。
- ④片栗粉と水を加えてまぜる。
- ⑤平たい皿にラップを敷き、薄く伸ばして電子レンジで 2分加熱する。

◎盛り付け

ケチャップライスを皿に盛り付け
そっくり！薄焼き卵をラップごと、ライスの上ののせて、ラップをはずす。

【応用・工夫】

- ☆ケチャップライスは具材をあらかじめ炒めておいて炊き込んでもよい。
- ☆ひき肉の代わりに、シーチキンやちりめんじゃこなどいろいろ変化をつけられる。

*卵焼きもどき



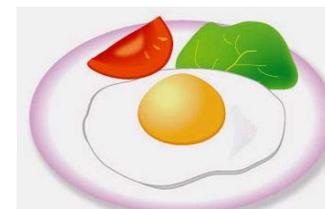
材料

たら切り身	25g
山芋	10g
かぼちゃ	30g
片栗粉	小さじ1/2
豆乳	大さじ1
塩	少々
サラダ油	適宜

- ①かぼちゃは皮をむいて3cm角に切り、ゆでる。
- ②たらは骨と皮を取り除いて、フードプロセッサーですり身にする。
- ③②にかぼちゃ・片栗粉・豆乳を加えて、山芋をすりおろしながら加えて、全体をペースト状にする。
- ④卵焼き器またはフライパンに油をひいて熱し、ペーストを入れてのばす。
- ⑤弱火で、蓋をし4~5分じっくり焼き、固まったら端から巻いて卵焼き風に仕上げる。
(こげつきやすいので、油をやや多めに、卵焼き器はテフロンが望ましい。)

*めだま焼きもどき

半分をかぼちゃ抜きにして白身部分にし、かぼちゃ入りを真ん中にのせて焼くと、目玉焼き風に仕上る。



卵・小麦粉を使わない コロッケ



材料（小2個分）

コロッケ

じゃがいも	40g
シーチキン	20g
たまねぎ	10g
にんじん	10g
塩・こしょう	
揚げ油	
衣	
米粉	大さじ1弱
豆乳	大さじ1弱
みじん粉	大さじ1弱

- ①たまねぎ、にんじんは荒くぎざむ。
- ②フライパンに油をひいてたまねぎ、にんじん、シーチキンを炒め軽く塩・こしょうをする。
- ③じゃがいもは皮をむき、2cm角に切り水にさらし、水を切って、電子レンジで約5分加熱する。
- ④じゃがいもをマッシャーで熱いうちにつぶす。
- ⑤④に②を入れてよく混ぜ、丸める。
- ⑥米粉→米粉・豆乳→みじん粉の順につけて180℃に熱した油で揚げる。



【応用・工夫】

- ☆シーチキンは他の肉類ミンチや魚類何でも応用できる。
- ☆衣は米粉パン粉・コーンフレーク・高野豆腐を砕いたものでもよい。

卵・牛乳・小麦粉を使わない ハンバーグ



材料

合挽きミンチ	50g
たまねぎ	25g
にんじん	10g
もめん豆腐	30g
米粉（豆乳）	大さじ1 適宜
塩・こしょう	少々
サラダ油	適宜
つけ合わせ	
サラダ菜	適宜
プチトマト	適宜

- ①たまねぎ、にんじんは荒くぎざむ。
- ②フライパンに油をひいてたまねぎ、にんじんを炒める。
- ③もめん豆腐は茹でて、さらしで絞って水切りする。
- ④ボールにミンチ肉などすべての材料を入れよく混ぜ合わせる。（固ければ豆乳又は水で調節する。）
- ⑤小判型にまとめ、熱したフライパンに油をひいて両面を焼く。

【応用・工夫】

- ☆ハンバーグには、いろいろの食材を混ぜることができるので、アレルギーでないものを組み合わせる。
- ☆レンコン、じゃがいも、山芋などのすりおろしを加えると、口あたりがよくなる。（色が悪くなるので、混ぜる直前にすりおろす。）
- ☆まとめて作って、オーブンで焼いて冷凍しておき、煮込みにしても良い。

牛乳・小麦粉を使わない
★ **ホワイトソース**

材料

たまねぎ	30g	①みじん切りのたまねぎを油をひいたフライパンで炒める。
サラダ油	小さじ1	
豆乳	200g	②米粉を加えて少し炒め、火を止めて豆乳を加えてよく混ぜる。
米粉	小さじ2	
特 固形スープ	1g	③固形スープを加えて混ぜながら加熱する。

【応用・工夫】

☆まとめて作って冷凍保存しておく。

☆シチューやグラタン、スパゲティソースなどに使用できる。

牛乳・小麦粉を使わない
クリームシチュー

材料

鶏肉	30g	①鶏肉は一口大に切る。
じゃがいも	30g	②じゃがいも、野菜類は皮をむいて一口大に切る。
たまねぎ	15g	③厚手の鍋に油をひいて鶏肉を炒め、取り出しておく。
にんじん	15g	④続けて野菜類を加えて焦げないようにゆっくり炒める。
しめじ	5g	
グリーンピース	3g	⑤ひたひたの水を加えて固形スープを入れ、③の鶏肉を戻し野菜が柔らかくなるまで煮る。
サラダ油		
特 固形スープ		⑥ホワイトソースと豆乳を加えてひと煮立ちしたら
(溶かしたもの)	30g	塩・こしょうで味を整える。
★ホワイトソース	30g	(豆乳の量は汁の量と粘りで加減する。)
豆乳	適量	
塩・こしょう		

牛乳・小麦粉を使わない
グラタン



材料

米パスタ	20g	①米パスタを茹でておく。
あさり(水煮缶)	20g	②たまねぎは千切りにして炒める。
たまねぎ	20g	③★ホワイトソースに豆乳とあさり缶を汁を加えてどろっとした固さに調節する。
ミックスビジタブル	15g	
ブロッコリー	15g	④ソースの半量に、ゆでたパスタとあさり・野菜を混ぜる。
★ホワイトソース	50g	
豆乳	60g	⑤耐熱容器に入れ、残りのソースを上からかけて、高野豆腐の砕いたものを振りかける。
サラダ油		
高野豆腐(砕いたもの)		⑥230℃のオーブンで、焦げ目がつく程度に焼く。

【応用・工夫】

☆パスタはごはんやビーフン、他の麺類など可能なものに変えることができる。

多種類の穀類にアレルギーがある場合は、はるさめを使うこともできる。

☆肉類・魚類・野菜具材は何でも使える。

**卵・牛乳・小麦粉を使わない
デコレーションケーキ**



材料
(直径12cmのスポンジ型)

A	米粉	60g
	コーンスターチ	60g
	ベーキングパウダー	小さじ1.5
	きび砂糖	60g
	サラダ油	40g
	豆乳	100g
	豆乳ホイップ	150g
きび砂糖	15g	

準備

- ・きび砂糖をふるっておく。
- ・オーブンを170℃で予熱しておく。
- ・直径12cmのスポンジ型に紙を敷いておく。

◎スポンジ

- ①Aの材料を混ぜ合わせておく。
- ②サラダ油に豆乳を少しずつ、分離しないようによく混ぜながら、加える。
- ③②を①に加え、ダマにならない様に混ぜ合わせる。
- ④型に流し込み、170℃で約30分焼く。
- ⑤生地が完全に冷めてから、スライスする。

◎デコレーション

- ⑥豆乳ホイップにきび砂糖を加え泡立てる。
- ⑦間にホイップ、好みのフルーツを挟み、まわりにもホイップを塗って飾り付ける。

※米粉の入った生地は固くなりやすいので、食べる当日に焼くのが望ましい。

**卵・牛乳・小麦粉を使わない
米粉クッキー**



材料

A	米粉	70g
	アーモンドプードル	20g
	粉砂糖	30g
	サラダ油	30g
	豆乳	30g

・オーブンを180℃で予熱しておく。

- ①Aの材料を混ぜ合わせておく。
- ②サラダ油に豆乳を少しずつ、分離しないように混ぜながら、加える。
- ③①に②を加え、粉気がなくなるまでゴムべらで混ぜる。
- ④型で抜いて、オーブンシートを敷いた天板に並べる。
(抜き型がなければ、手で丸めたあと、平たくつぶす。)
- ⑤180℃で約20～25分焼く。

**卵・牛乳・小麦粉を使わない
米粉クッキー (きな粉味)**



材料

A	米粉	30g
	アーモンドプードル	30g
	粉砂糖	40g
	きな粉	30g
	サラダ油	20g
	豆乳	40g

- ①～③ 上記と同様
- ④適当な大きさにスプーンですくってオーブンシートを敷いた天板においていく。
- ⑤米粉をつけたフォークで上から軽く押さえる。
- ⑥180℃で約20～25分焼く。

**卵・牛乳・小麦粉を使わない
いちごみるくプリン**



材料		
ゼラチン	4g	
水	16g	
A {	豆乳ホイップ	80g
	豆乳	120g
	砂糖	16g
	フルーツソース	50g
(ストロベリー)		

準備

- ゼラチンを冷水でふやかしておく。
- ①Aの材料を鍋に入れ、沸騰直前まで温め、ふやかしたゼラチンを加えて溶かす。
- ②フルーツソースを加えてよく混ぜる。
- ③カップに流して冷蔵庫で冷やし固める。



**卵・牛乳・小麦粉を使わない
米粉蒸しパン**

材料		
(直径6cmのカップ4個分)		
A {	米粉	100g
	きび砂糖	50g
	(または黒糖)	
	ベーキングパウダー	小さじ1
豆乳	160g	

- ①Aの材料を混ぜ合わせておく。
- ②①に豆乳を加えて、ダマにならない様に混ぜ合わせる。
- ③カップに流し入れ、600Wの電子レンジで約2分加熱する。(ラップはしない)



2 即時型食物アレルギー 年齢別の主な原因食物

食物摂取後60分以内に何らかの症状が出現し、当医療機関を受診した患者

	0歳 n=1270	1歳 n=699	2~3歳 n=594	4~6歳 n=454	7~19歳 n=499	20歳以上 n=366
1	鶏卵	鶏卵	鶏卵	鶏卵	甲殻類	甲殻類
2	乳製品	乳製品	乳製品	乳製品	鶏卵	小麦
3	小麦	小麦	小麦	甲殻類	そば	果物類
4	—	魚卵	そば	果物類	小麦	魚類
5	—	魚類	魚卵	ピーナッツ	果物類	そば

3 乳児期に発症する食物アレルギーと耐性獲得

3歳での除去解除率

- ・卵白 31%
- ・卵黄 51%
- ・牛乳 60%
- ・小麦 63%
- ・大豆 78%

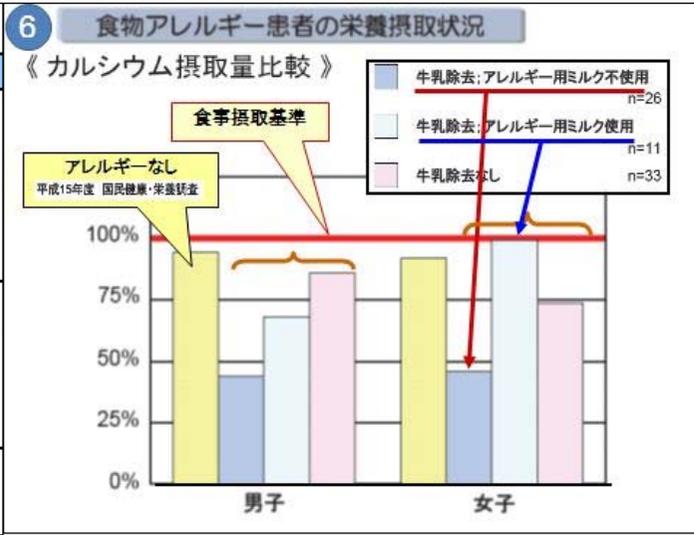
4 卵白のたんぱく質のアレルゲン活性

蛋白質	含有量 (%)	アレルゲン活性	加熱
オボアルブミン	54.0	++	
オボトランスフェリン	12.0	+	
オボムコイド	11.0	+++	耐熱性
オボムチン	3.5	-	
リゾチーム	3.4	++	
オボインヒビター	1.5	-	
オボグリコプロテイン	1.0	-	
オボフラボプロテイン	0.8	-	

5 表示の規定

規定	特定材料名	理由
表示義務	卵・乳・小麦 えび・かに	症例数が多いもの
	そば・ピーナッツ	症状が重篤であり生命にかかわるため特に留意が必要なもの
表示推奨	あわび・いか・いくら・さけ・さば 牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン くるみ・大豆・松茸・やまいも オレンジ・りんご・もも・バナナ キウイフルーツ	表示されないこともあるので、注意。 これ以外にもアレルゲンになる食品もある。

* 不明のときは、製造会社や販売会社に問い合わせる。



- 7 食物アレルギーの特徴**
- I 子どもにより、いろいろな症状がでることがある
 - II 症状が急速に進行する場合がある
(即時型食物アレルギー)
 - III 原因となる食べ物は、ひとりひとり違う
 - IV 症状がでる量も、ひとりひとり違う
 - V 食べても、いつも症状がでるとは取らない
 - VI 症状がでていないときには、外観上は普通である

1

食物アレルギーの機序



臨床型分類

臨床型	発症年齢	頻度の高い食物	耐性獲得 (寛解)	アナフィラキシーショックの可能性	食物アレルギーの機序
新生児・乳児消化管アレルギー	新生児期 乳児期	牛乳(育児用粉乳)	多くは寛解	(±)	主に非IgE依存性
食物アレルギーの関与する乳児アトピー性皮膚炎*	乳児期	鶏卵、牛乳、小麦、大豆など	多くは寛解	(+)	主にIgE依存性
即時型症状 (じんましん、アナフィラキシーなど)	乳児期～ 成人期	乳児～幼児: 鶏卵、牛乳、小麦、そば、魚類、ピーナッツなど 学童～成人: 甲殻類、魚類、小麦、果物類、そば、ピーナッツなど	鶏卵、牛乳、小麦、大豆などは寛解しやすい その他は寛解しにくい	(++)	IgE依存性
特殊型 食物依存性運動誘発アナフィラキシー (FEIAn/FDEIA)	学童期～ 成人期	小麦、エビ、カニなど	寛解しにくい	(+++)	IgE依存性
特殊型 口腔アレルギー症候群 (OAS)	幼児期～ 成人期	果物・野菜など	寛解しにくい	(±)	IgE依存性

*慢性の下痢などの消化器症状、低タンパク血症を合併する例もある。全ての乳児アトピー性皮膚炎に食物が関与しているわけではない。

- ◆ 新生児・乳児消化管アレルギー
主に非IgE依存性(細胞依存性)の機序により新生児・乳児に嘔吐や血便、下痢などの消化器症状を引き起こす。
- ◆ 即時型症状
原因食物摂取後、通常2時間以内に出現するアレルギー反応による症状を示すことが多い。
- ◆ 食物依存性運動誘発アナフィラキシー (FEIAn/FDEIA)
原因食物を摂取後、運動を行ったときにアナフィラキシーを起こす疾患(12頁参照)。
- ◆ 口腔アレルギー症候群 (OAS)
口唇・口腔粘膜における果物・野菜によるIgE抗体を介した接触じんましんで、摂取後5分以内に症状を認めることが多い。花粉症に合併することが多く、カバノキ科ハンノキ属(ハンノキ)・カバノキ属(シラカバ)はバラ科果物(リンゴ、モモ、サクランボなど)、イネ科とブタクサはウリ科果物(メロン、スイカなど)、ヨモギはセリ科野菜(セロリ、ニンジンなど)と交差反応しやすい(pollen-associated food allergy syndrome)。なお、ラテックスアレルギーではアボカド、クリ、バナナなどと交差反応して、アナフィラキシーを誘発する場合がある(latex-fruit syndrome)。
- ◆ 耐性獲得(寛解)
成長に伴う消化管機能と免疫学的機能の成熟により、食物アレルギー症状を呈さなくなること。

