

食物アレルギー児を持つお母さんの妊娠中・授乳中の食事について

愛媛大学病院小児科・アレルギー科

第一子が食物アレルギー児で、第二子以降の妊娠中及び授乳中に、母親が食事制限をすることによって、出生児のアレルギー疾患の発症を予防する試みがあります。

厚生労働科学研究費による「食物アレルギーの予防の半引き 2005・2008」には、妊娠中・授乳中の母親の食物アレルギーを「厳禁しない（偏食しない）」と記載されていますが、資料では、以下のように妊娠中・授乳中の食事の注意を行うことを勧めています。

【妊娠中・授乳中の食事などの注意】

①和食を基本に

食事は、和食を基本にします。朝食は、白粥飯と具だくさんの味噌汁をお勧めします。具は色々な食材をローアクションしながら、偏らないようにしましょう。

②油を摂りすぎない

フライパン料理を減らし、「煮炊き・焼く・蒸す」を調理の基本にしましょう。油は、キャノーラ（なたね）油を控え目に使いましょう。また、魚の油は積極的に摂りましょう。

③便秘の解消を

お母さんの腸内細菌叢が赤ちゃんの腸内細菌叢の確立に大きな影響を与えることがわかっています。腸内細菌叢のバランスが悪い赤ちゃんは、アレルギー疾患を発症するリスクが高くなると言われています。便秘気味のお母さんは、便秘を改善するために、食物繊維や乳酸菌飲料を積極的に摂りましょう。

④備考

妊娠利用時～妊娠7ヵ月まで：胎内の赤ちゃんは、まだ免疫系が発達していないので、食事制限は不要です。

妊娠8ヵ月～授乳中：妊娠8ヵ月頃から、胎児は母などの食物抗原に免疫反応をし始めます。約半数のお母さんの母乳から、少量の異成分が検出されるというデータがあり、「経母乳」的に食物アレルギーの感作が起こると考えられています。食物アレルギーの引き金となりやすい「卵黄の完全除去」をお勧めします。

⑤牛乳・乳製品

牛乳は大量摂取さえしなければ、アレルギーになることはまれです。また、カルシウム源としても必要な食品です。

○腸内細菌叢を改善する目的で、「ヨーグルト」を 200～250g/日 食べましょう。

or

○牛乳 200ml/日まで 飲みましょう。

or

○第一子が牛乳アレルギーの場合は、予防用のミルクの「森永Eお母さん」[®]を、2～3スティック/日 飲みましょう。

⑥小麦

- ・アレルギー体質がある日本人が、毎日のように小麦を摂取し続けると、腸群・牛乳に次いで、小麦アレルギーになることがあります。主食は、米飯にしましょう。
- ・小麦の摂取量は、2～3食/週（パン：1食/週、麺類：2食/週 まで）程度で食べましょう。

⑦大豆

- ・おもに、豆腐を2～3食/週 程度で食べましょう。
- ・豆乳は抗原性が強いので、過量摂取はお勧めしません。

⑧肉類・魚介類

- ・肉類：魚介類4：1の比率で食べましょう。
- ・肉類は、牛肉：鶏肉：豚肉4：1：1の比率で、偏りなく食べましょう。

- ・第一子が鶏卵アレルギーの場合でも、鶏肉の除去は不要です。
- ・第一子が牛乳アレルギーの場合でも、牛肉の除去は不要です。
- ・魚は白身魚だけでなく、骨の薄い魚も食べましょう。

④金属を多く含む食品

チョコレート・ココア・きな粉・納豆・抹茶・発酵飲料・ゴマダレ・雑穀・梅、胚芽などの食品は、ニッケル・タロムなどの金属イオンを多く含みます。お母さんが金属を多く含む食品を食べると、一部が母乳から分泌されるので、過量摂取は避けましょう。

食物アレルギー児を持つお母さんの围産期の注意点

围産期は、以下のアドバイスを参考して下さい。

【围産期の注意】

①産カンジダ症に罹った場合

妊婦検査に産カンジダ症に罹ったときは、出産までに治療を済ましておきましょう。

②围産期には皮膚の清潔に心がけましょう

- ・お母さんがアトピー性皮膚炎の場合、特に围産期には皮膚の清潔に心がけましょう。お母さんの皮膚の細菌叢（特に、黄色ブドウ球菌：とびひの菌）が、赤ちゃんの腸内細菌叢に影響を与えることがわかっています。
- ・赤ちゃんの腸内細菌に黄色ブドウ球菌が多いと、赤ちゃんがアレルギー疾患を発症するリスクが高くなると言われています。

③出産のための産婦人科入院中も、「菌叢の完全除去」を含めて、可能な範囲で上記の食事の注意を継続してください。

④母乳は与えてください。

⑤母乳が出ない場合は、予防的に「森永ミ赤ちゃん」[®]を与えてください。

【出生児についての注意】

- ①顔面・頸部を含めて、牛乳や小麦・米などのたんぱく質（蛋白質加水分解物）の成分を含まない石鹸をよく泡立てて、優しく、丁寧に洗ってあげてください。
- ②痱疹が出てきた場合は、当科を受診してご相談ください。
- ③母乳哺育は4ヵ月半～6ヵ月から開始し、6ヵ月半～8ヵ月の体調の良い時に、「初食の離乳食」を開始します。離乳食での菌叢の開始は、医師の指示に従ってください。
- ④生後8ヵ月と1歳の時に、アレルギー検査を行い評価をしますので、当科を受診して下さい。

第1版 2007.02.18

第2版 2011.02.15