

食物除去療法を

始めるにあたって



別府大学食物栄養科学部

高松伸枝

まず皆さん全員に
知っておいて頂きたいこと



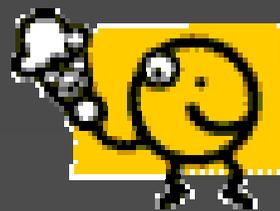
1

除去食品を知る

何が食べられ、何を制限するのかをはっきりする。

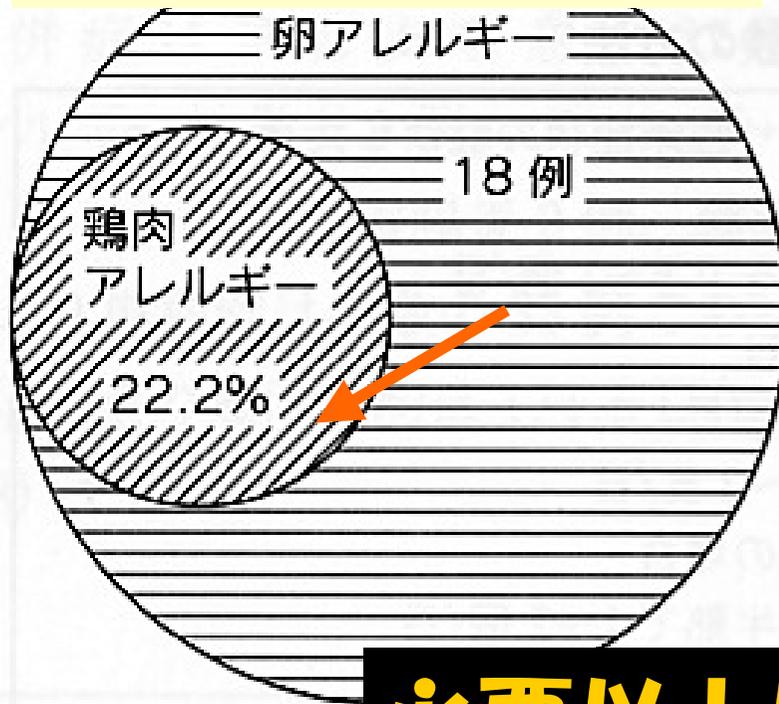
先生から言われた食品**だけ**気をつける。

不安な食品は必ず尋ねる。

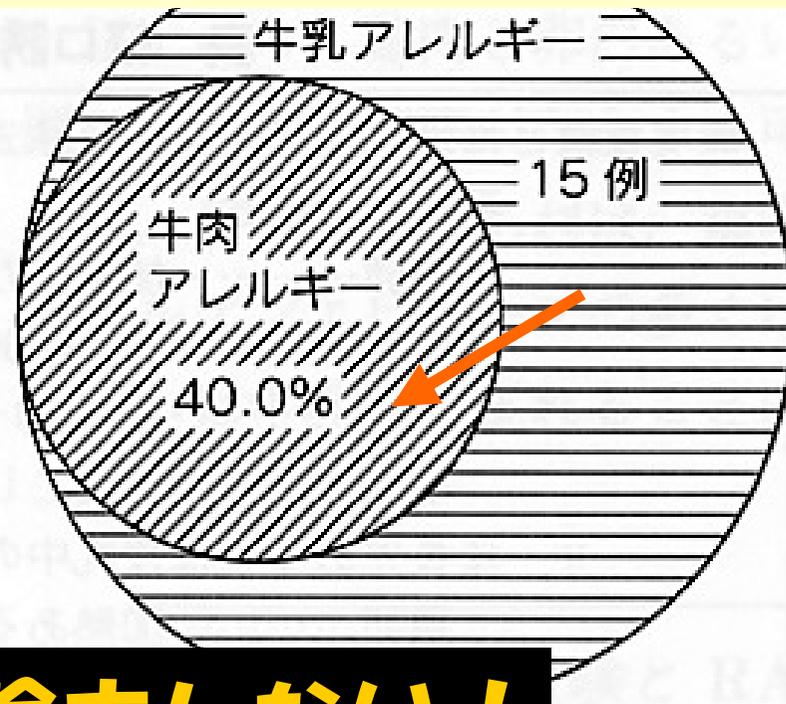


卵と鶏肉, 牛乳と牛肉は同じアレルゲンか？

すべての卵アレルギーの人が
鶏肉アレルギーとは限らない



すべての牛乳アレルギーの人が
牛肉アレルギーとは限らない



必要以上に除去しない！

鶏卵と魚卵も違う！

似たものアレルゲン (?)

代表的な交叉抗原性

牛乳	牛肉	10%
牛乳	ヤギ乳	92%
牛乳	馬乳	4%
花粉 (カバノキ, ブタクサ)	果物, 野菜 (リンゴ, モモ, メロン)	55%
モモ	バラ科 (リンゴ, スモモ, サクランボ, 西洋ナシ)	55%
メロン	果物 (スイカ, バナナ, アボカド)	92%

ラテックス (天然ゴム)	果物 (キウイ, バナナ, アボカド)	35%
果物 (キウイ, アボカド, バナナ)	ラテックス (天然ゴム)	11%
ピーナッツ	マメ科 (サヤエンドウ, レンズ豆など)	5%
木の実 (クルミ)	木の実 (ブラジルナッツ, カシューナッツ, ヘーゼルナッツ)	37%
魚類 (サケ)	魚類 (タラ, メカジキなど)	50%
甲殻類 (エビ)	甲殻類 (カニ, ロブスター)	75%
麦類 (小麦)	麦類 (大麦, ライ麦など)	20%

2



食事日誌をつける

除去中の変調・・・原因の手がかりに
栄養素欠乏になる人はまれではない
⇒栄養価計算いつでもOK!

③ - 1



アレルギー除去 + 栄養バランス
が体調を整える

● 1日3食とる

いろいろな食品で30食品

● 和食メニューを中心

和食献立の理想型

主菜

魚, 肉, 野菜
焼くだけでOK

副菜

忙しい時は
惣菜やへ

これが実は
一番大事。

主食

時間がない時は
混ぜ込みご飯で
野菜をカバー

汁物

副菜に乏しい時には
具たくさんに！

卵・乳・小麦・大豆などを使用していない洋風だし



③ー2

アレルギー除去と発症を防ぐために

- 食材は**新鮮**なもの
- 十分に**加熱**
- 同じ食品の**繰返し**を避ける

④

快腸・快便・快眠をめざす！

- ヨーグルトをとる
- 食物繊維をとる

このマークが腸に効く！





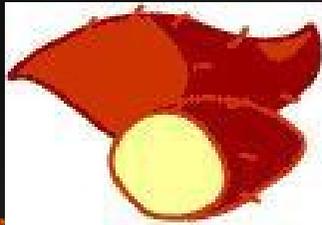
コレ



コレ



食物繊維の多い食品 (100g中)



さつまいも (2.3)



さといも (2.3)



干しいたけ (41.0)



しめじ (3.5)



ひじき (43.3)



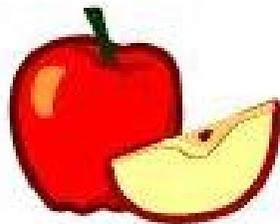
わかめ (3.6)



かん天
(74.1)



コーンフレーク
(2.4)



りんご (1.5)



柿 (1.6)



パイナップル (1.5)



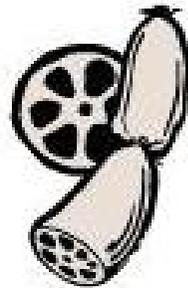
ピーマン
(2.3)



切干だいこん
(20.7)



ごぼう (5.7)



れんこん (2.3)



えんどう (3.0)



かぼちゃ (2.8)

5

体調が悪い時に注意！

→アレルギー症状のように
口のかゆみがあることもある

ほうれん草・トマト・タケノコ
じゃがいも・バナナ・チーズ など

(一般的にアクの強いもの、南方系の果物に多い)



6

除去しなければならない食品は
代替食品で栄養バランスを





卵を制限するときには・・・

感作度	除去する食品	それに代わる食品
★★★★	生卵(鶏卵, うずら卵), 半熟卵	肉・魚・(大豆)類をタンパク源に
★★★	●卵が主成分の食品 卵焼き, オムレツ, 茶碗蒸し マヨネーズ, 市販のポテトサラダ, アイスクリーム, プリン など	ノンオイルドレッシング, ノンエッグマヨネーズ, 卵を使わないシャーベット, かき氷 など
★★	●卵を多く使った食品 菓子パン, カステラ, スポンジケーキ, ビスケット, 淡雪羹(和菓子), 卵ボーロ など	重曹やベーキングパウダーを使用 ・・・蒸しパン, ホットケーキ など だんご粉, 寒天を使用 ・・・大福, ようかん など あわせんべい, ひえクッキー など
★	●卵入り(つなぎに使用)の食品 ラーメン, スパゲティ, 食パン, 冷凍食品, てんぷら粉, かまぼこ, ハム, ソーセージ, コンソメ, 鶏だし, (テカテカした)味付けのり など	米めん, あわめん, ひえめんなど 片栗粉, コーンスターチを揚げ衣に フランスパン, 卵成分を含まない練り製品 昆布だし, かつお節, 焼き海苔

卵・牛乳・小麦・大豆を使っていない お菓子



小麦粉以外の穀類の粉，
芋粉等で作っています。

病院売店， サニーマートの
アレルギー食品売場に
あります。

1個280円～



牛乳を制限するときには・・・

感作度	除去する食品	それに代わる食品
★★★★	牛乳 (温めても感作度は変化なし)	果物の搾り汁, 100%果汁ジュース
★★★	● 牛乳が主成分の食品 生クリーム, 粉ミルク, ヨーグルト, コーヒー牛乳, プリン, アイスクリーム など	エレメンタルフォーミュラ(明治) のびやか(明治), MA-1(森永) ペプディエット(雪印) (ココナッツミルク, ライスミルク)
★★	● 乳製品や牛乳を多く使った食品 チーズ, バターなど ケーキ, カステラ, 乳酸菌飲料 シチュー, ポタージュ, グラタン, ピザ など	アレルギー用マーガリン, 綿実ショートニング, ジャム など ゼリー, 寒天, くずもち など アレルギー用シチューの素 など
★	● 牛乳入り(つなぎに使用)の食品 チョコレート, ビスケット シャーベット, キャラメル など ソーセージ , インスタントカレー, 食パン など	キャロブチョコレート, アマランスビス ケット, クラッカー, 飴 など アレルギー用ソーセージ, カレー粉 フランスパン など

アレルギーを含まない ハム類・ソース



イカリソース株式会社

ソースの原点に戻った
からだにもおいしい4つのやさしさのソース



やさしさブレンド
ウスターソース250



やさしさブレンド
とんかつソース250



やさしさブレンド
中濃ソース250



東北日本ハム(株)
フリーダイヤル
0120-31-2053
平日9:00~18:00



ロースハム



ベーコン



あらびきウインナー



皮なしウインナー



ハンバーグ



ミートボール

卵・牛乳・大豆・小麦・米を使っていないルー



スーパーで売っています。

種類は他にハヤシライス、1人分のレトルトパックもあります。

エスビーのホームページでも購入できます。

1個100円～

5大アレルゲンを使っていない商品ブランド

A-Label (エー・ラベル) は「卵・乳・小麦・そば・落花生」と「香料・着色料」を使わずにつくった永谷園の商品ブランドです。

卵や牛乳(乳)、小麦などの食物アレルギーを持つ方は、お子だけでなく大人も含めて多くいらっしゃいます。永谷園はそんな方々にも安心して召し上がっていただけるような商品をつくりました。それが「A-Label (エー・ラベル)」シリーズです。



<http://www.nagatanien.co.jp/products/list.php?MCODE=a1abel>

卵・牛乳を使っていないアイスクリーム

豆乳アイス
Soy

Soyは7大アレルギー物質を
使わずに作った植物性アイスです。



大豆28%以上使用。大豆の匂いと味を抑えています。

**原材料：豆乳、水あめ、砂糖、植物油脂、西洋なし果汁
還元水あめ、みりん、食塩、トレハロース、乳
化剤、香料、安定剤（増粘多糖類）**

クラシエフーズのホームページでも購入できます。

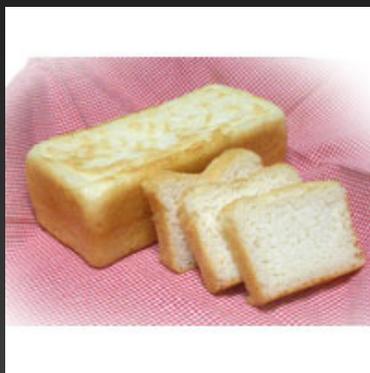
1個150円くらい



米・小麦を制限するときには・・・

	代替食品
雑穀	ヒエ, アワ, キビ, コーリヤン(ホワイトソルガム), (大麦, ライ麦, オーツ麦), アマランス, キノア
低アレルギー米	ケアライス(オクノス) Aカットごはん(越後製菓)
でんぷん	上新粉(米), 白玉粉(米), 芋粉(白いも), タピオカ粉(キャッサバの根茎), 片栗粉(いも), サクサク粉(さごやし), コーンスターチ, ビーフン(米), 米めん, はるさめ(いも, 緑豆)
芋類	じゃがいも, さつまいも, くず粉
調味料	雑穀(アワ, キビ, ヒエ)醤油及び味噌, 魚醤油, リンゴ酢, キャロブパウダー(なた豆の粉)

小麦粉・卵・乳を使っていない パン・スポンジケーキ、おそうざい



原材料：米粉（山形・宮城産ササニシキ）、ホワイトソルガム粉、タピオカ澱粉、オーガニックショートニング（パーム油由来）、てんさい糖、生イースト、食塩、増粘剤

冷凍品。電子レンジで調理するとフワツとなります。

通信販売
（ヘルシーハット）

@300～500円くらい

三洋電機製もちつきベーカリー（小麦ゼロ）

アレルギーを含まないめん・調味料など



手作り菓子の強い味方 くず粉・もち粉・さくさく粉



さくさく粉はさごやし、
くず粉，もち粉，上新粉
米や芋のデンプンです。

さくさく粉も上新粉も
普通の小麦粉と同様に
使えます。

お好み焼きや，ぎょうざ，
ハンバーグのつなぎに！

さくさく粉（通信販売）
を除き，スーパーで売っ
ています。

2002/ 5/11 3:50am

1袋 200～300円

大豆を制限するときには・

感作度	除去する食品	それに代わる食品
★★ ★★	おから, 大豆油(?), ピーナッツ(?)	キャノーラ(なたね)油, シソ油 など
★★★ ★	●大豆油を使用した食品 ラーメン, カップラーメン, カレールー 揚げ菓子(ポテトチップス) など	大豆油を使用していないもの
★★★	●豆類及び油を多く含む豆製品 大豆, 小豆, ピーナッツ, 枝豆, グリーンピース 納豆, きな粉, (ようかん, まんじゅう) など	オイルコーティングされていないドライフルーツ, 芋あん, 芋羊かん くずもち,
★	●大豆を原材料にした食品, 調味料 豆腐, 味噌, 豆乳, 醤油 味付海苔, みりん干し, ふりかけ, ソース など	米味噌, 米しょうゆ 雑穀(アワ, キビ, ヒエ)味噌, 雑穀(アワ, キビ, ヒエ)醤油, 魚醤油, 焼きのり, アレルギー 用醤油など



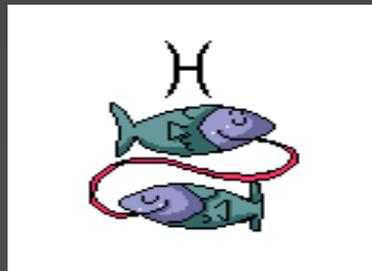
油脂のとり過ぎと言われた方

●青魚の摂取を増やす。

→脂肪酸が皮膚の状態をよくします。

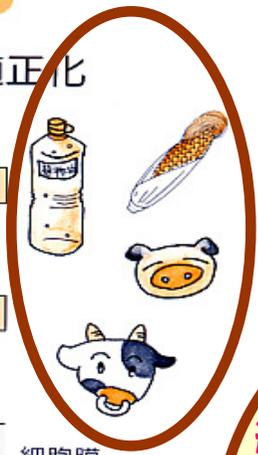
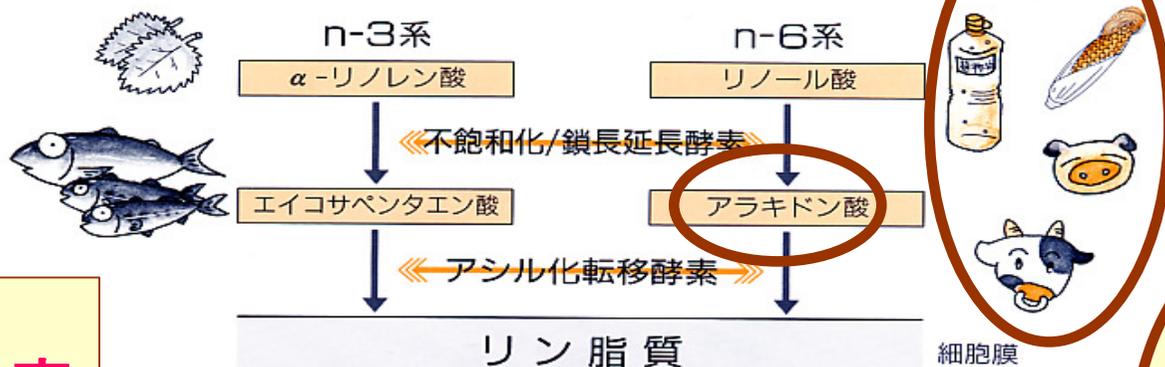
●スナック菓子控えめ

→酸化した油は肌の状態を悪くする？



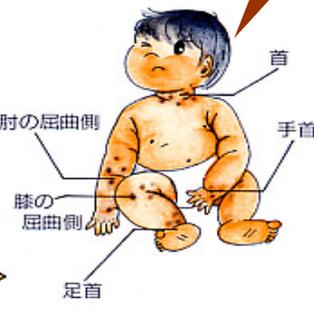
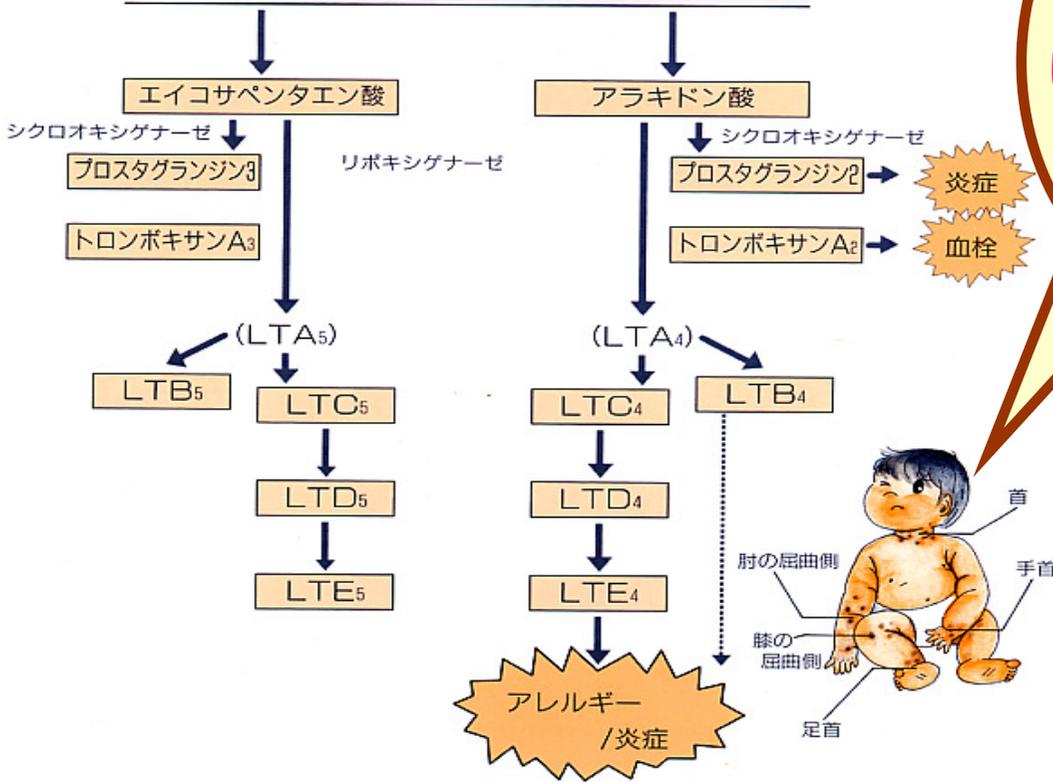
EPAの補給 (n-3系多価不飽和脂肪酸)

n-3 vs n-6 摂取脂肪酸バランスの適正化



肉と魚の食事をバランスよくとる。

紅花油や肉類に多いアラキドン酸は、皮膚に炎症を起こしやすくなるので、とりすぎに注意



アレルギー / 炎症
アトピー性皮膚炎

LT:ロイコトリエン

回転食を言われた方

おかずの素材が偏らないようにする。
新しいアレルギー感作を防ぐため。

1日目海の魚 → 2日目豚肉 → 3日目えび →
(さばの煮付け) (豚肉の生姜焼) (えびだんご)

4日目牛肉 → 5日目川の魚 ・ ・ アレルギーが重ならないように ・ ・
(牛肉の野菜巻き) (あゆの塩焼き)

まとめ買いをして冷凍保存！早めに使いきりましょう。

金属アレルギーと言われた方

大量・頻回に食べない

チョコレート・
ナッツ・ココア・
きな粉・納豆・栗



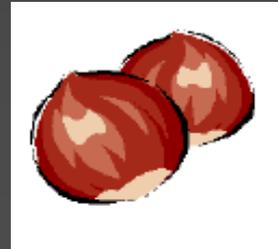
豆・種実



玄米・五穀米
オートミール



丸ごと食べる
穀類

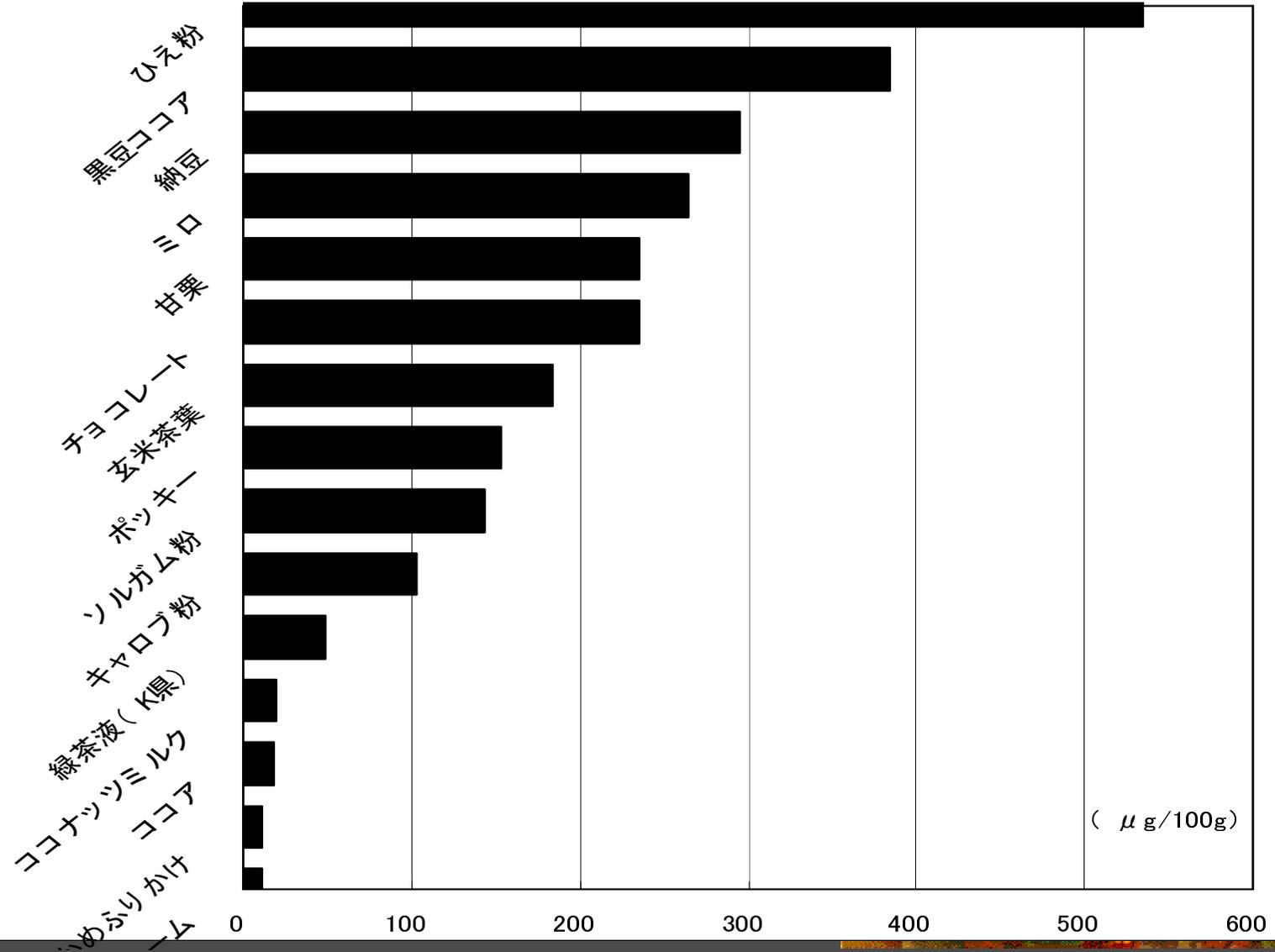


缶詰



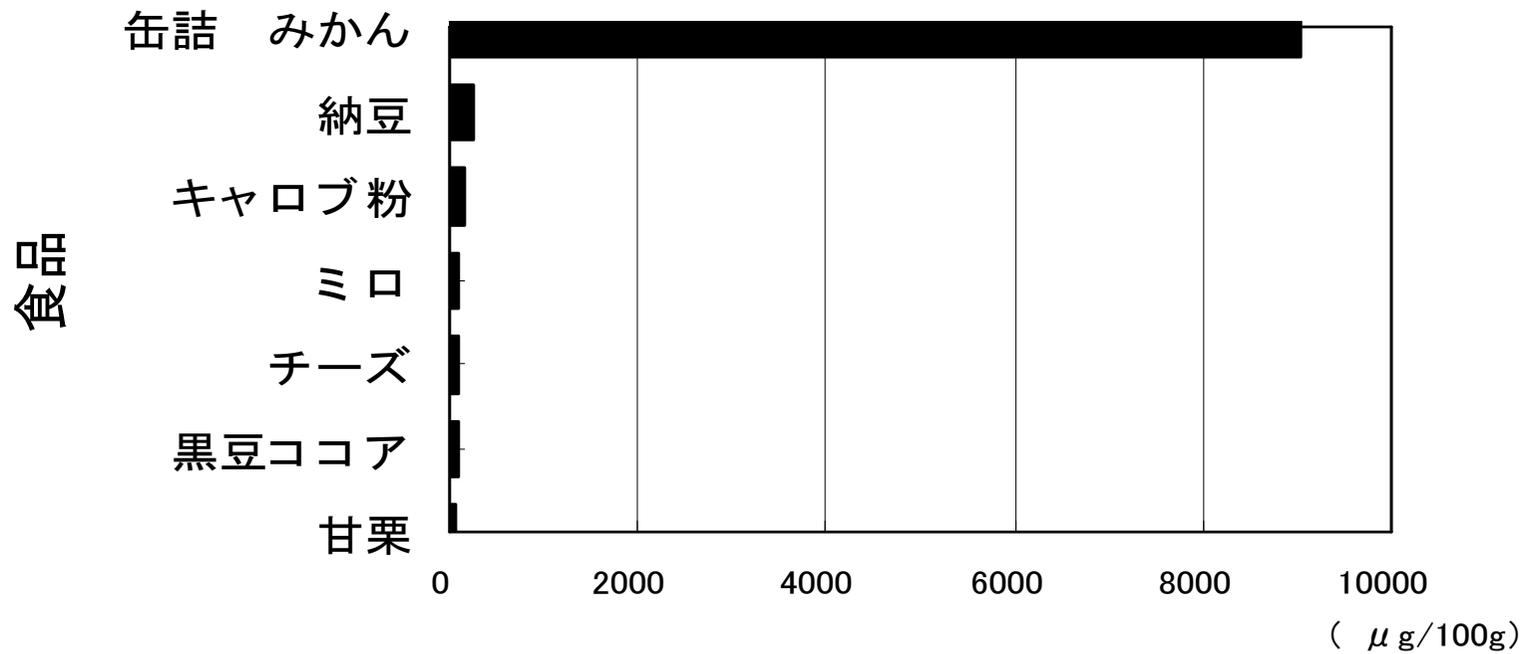
ニッケルを多く含む食品

食品



(μ g/100g)

スズを多く含む食品



イーストコネクションの方

イーストは、腸内状態を悪くする？

イーストの餌になる糖やイースト酵母の
摂りすぎに気をつける

甘いお菓子

甘い果物（スイカ・メロン）

清涼飲料水・ビールなど・・・



アルコール・イースト・炭水化物
の多量頻回摂取

パン・ビール・みいん
スナック菓子など

抗生剤の
頻回投与

菌交代現象

酵母です！

イーストの増殖

ステロイド・
ピル・制酸剤

腸管粘膜の障害

毒素

栄養素欠乏

多重食物感作

免疫変調

化学物質暴露

食物アレルギー
各種アレルギー

感染免疫の低下

神経系・消化器
系・呼吸器系・
内分泌系の機能
障害

アレルギー予防の離乳食



1) 卵の開始は生後8ヶ月以降

2) 和食の離乳食

離乳初期：米、野菜→魚介類（魚卵を除く）・
豆腐→海草

離乳中期：豚肉・牛肉・鶏肉

離乳後期：めん類→卵の二次製品→卵

3) 主食は精白米とし、小麦の開始を離乳後期からとする。

4) 紅花油や動物性の油脂などを控え、アジ・イワシなど青魚を食べる習慣をつけ、脂肪酸の取り方に気をつける

これからの食生活を
快適に過ごすために・・・



⑥-1

加工食品は袋の裏を見よう

●必ず表示されています！→卵・乳・小麦・そば・落花生（ピーナツ）

●業者によっては表示 →あわび・いか・いくら・えび・オレンジ・かに
キウイ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・
豚肉・まつたけ・もも・やまいも・リンゴ・ゼラ
チン・バナナ

●わかりにくい表示 →牛乳成分 カゼインNa, ホエー, 蛋白加水分解物
卵または大豆成分 レシチン
牛乳と関係ない 乳酸カルシウム, 乳化剤

【注意！！】

屋台や店頭販売などは表示義務外なので、お店の人に聞くこと。
コンビニ弁当などは、材料になくても製造段階でアレルギーが入ること
あり。

⑥-1

ファーストフード店は表示義務がない

●神奈川らの調査（日アレ誌, 2006）

ハンバーガー類	→	8種のうち1種	卵・そば検出
フライドポテト	→	7種のうち1種	牛乳
チキン	→	6種のうち3種	卵・牛乳・落花生
		うち1種は「入っていない」表示	
おにぎり	→	7種のうち4種	卵・牛乳・小麦
寿司	→	7種のうち5種	卵
丼	→	3種のうち1種	牛乳
サンドイッチ	→	3種のうち1種	牛乳・そば
中華まん	→	13種のうち9種	卵・牛乳・そば・ 落花生

卵・牛乳・小麦・そば・落花生を含まないレシピ本



これは
何でできている
でしょう??

アレルギー除去食品を販売しているところ

・生協病院売店／サニーマート久米店／コープ久米店／グランフジ

……………調味料やお菓子などを扱っています。

・辻安全食品……………大手です。多種カタログ扱い。TEL03-3391-6261
<http://www.tsuji-a.com/tuji/index.html>

・ヘルシーハット……………米パン・ケーキなど TEL 022-292-0355
<http://www.healthy-hut.co.jp/>

・アレントウン……………<http://www.allentown.co.jp/>



・クラシエフーズ……………卵・乳製品なしアイス TEL03-5446-3680
<http://www2.enekoshop.jp/shop/kracie/>

・ホリカフーズ……………米(ケアライス) TEL03-3261-4206

・永谷園……………ふりかけ・ミートソースなど TEL0120-919-454
<http://www.nagatanien.co.jp/a-label/>

・エスビー食品……………カレールーなど TEL03-3558-5730
<http://www.rakuten.ne.jp/gold/e-sbfoods/>