

熱田小児科クリニック掲示板

3月のテーマ 『食物アレルギーについて』

(医)熱田小児科クリニック「ひまわり」スタッフ

食物アレルギーとは…食物アレルギーは、食べたり触ったり、吸い込んだりした食物に対して、体を守るはずの免疫のシステムが、過剰に反応して起きる有害な症状をいいます。

免疫が過敏に働いてしまうアレルギーについて

私たちの体には、有害な細菌やウイルスなどの病原体から体を守る「免疫」という働きがあります。食物アレルギーは、この「免疫」が本来無害なはずの食べ物に対して過敏に反応してしまうようになった状態のことを言います。

原因食物が体内に侵入すると、IgE抗体を仲介してマスト細胞からヒスタミンなどの化学伝達物質が放出され、それによって蕁麻疹やかゆみ、くしゃみや鼻水などを生じるいわゆる「アレルギー反応」を起こしてしまうようになります。

食物アレルギーに対応のレシピ

○ハンバーグ

材料(大人2人+子ども1人)

合いびき肉200g たまねぎ1/4 ジャがいも小1個 油①小さじ1

塩1/4 こしょう少々 油②

トマトケチャップ大さじ3 中濃ソース大さじ3

作り方

- ① 玉ねぎは皮をむいてみじん切りにし、油①をひいたフライパンで炒め、粗熱をとっておく。ジャがいもは、皮をむいてすりおろす。
- ② 合いびき肉は粘りが出るまで、手でよく混ぜ①、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ③ フライパンに油②をひき、②の形を整えながらじっくり焼く。つけあわせと一緒に皿に盛りつける。
- ④ ソースをつくる。ハンバーグを焼いたフライパンにトマトケチャップソースを入れ、弱火で加熱し、ふつふつとしてから軽く煮詰め、ハンバーグの上にかける。

卵が使える場合

全体量を3倍にして、じゃがいものかわりに卵1個、片栗粉大きじ2、水大きじ2を入れる。

牛乳が使える場合

じゃがいものかわりに片栗粉大きじ2、牛乳大きじ3を加える。

小麦が使える場合

じゃがいものかわりに、パン粉大きじ2、水または牛乳大きじ2を加える。

卵、牛乳、小麦が使える場合

全体量を3倍にして、卵1個と、パン粉、牛乳を大きじ3ずつ加える。

口腔アレルギー症候群とは…

口腔アレルギー症候群は、果物や野菜など特定の食物の摂取時に口腔・咽頭粘膜の過敏症状をきたすもので、食物アレルギーの一種です。

最近では、花粉症の人が特定の果物や野菜を食べたときに「口の中がかゆくなる」といったアレルギー症状を訴えることが多くなってきており、花粉食物アレルギー症候群とも言われることがあります。

花粉症と交差反応を起こす果物・野菜の例			
花粉植物 (科名)	花粉植物 (種名)	交差食品 (科名)	交差食品 (種名)
カバノキ科	シラカバ、ハンノキ	バラ科	リンゴ、ナシ、サクランボ、モモ、アンズ、アーモンド
		セリ科	セロリ、ニンジン
		ナス科	ジャガイモ
		マメ科	大豆、ピーナッツ
		マタタビ科	キウイ
		カバノキ科	ヘーゼルナッツ
		ウルシ科	マンゴー
		ナス科	シントウガラシ
ヒノキ科	スギ	ナス科	トマト
イネ科	イネ	ウリ科	メロン、スイカ
		ナス科	トマト、ジャガイモ
		マタタビ科	キウイ
		ミカン科	オレンジ
		マメ科	ピーナッツ
キク科	ヨモギ	セリ科	セロリ、ニンジン
		ウルシ科	マンゴー
		スパイス	
		ウリ科	メロン、スイカ、カンタローフ、ズッキーニ、キュウリ
	バショウ科	バナナ	