

食物アレルギーの 原因と除去

食物アレルギーは、とくに乳児期に多く見かけます。早めに見つけて、きちんと対処することで、食物アレルギーはしだいに改善していきます。

逆に離乳期に適切な対処をしていないと、食物アレルギーがどんどん悪化することもあります。

食物アレルギーがある場合には原因になる食物の制限が必要になりますが、医師と栄養士の指示に従って行うようにして下さい。



食物制限はいつまで？

食物アレルギーがあっても、離乳期の早い時期であれば食物除去は比較的容易にできます。原因になっている食物を完全に制限していると、数か月で制限が少しづつ解除できるくらいで良くなってくれることでしょう。

しかし、離乳食がある程度進んだあとや、大きな子どもになってからはなかなか難しいです。アレルギーの程度が強くなり、原因となる食物も多くの種類になっていることがあるからです。また、自分で食べるようになると、完全な食物制限がしにくくなります。

あとあとのことを考えると、食物アレルギーは早く見つけて早く対処するのがコツ。そして、食物制限の解除はあせらず、ゆっくりと。必ず医師や栄養士の指示にもとづいて進めていって下さい。



食物アレルギーの原因と除去

卵アレルギーでの除去食品 (要除去×、摂取可○)

抗原の強さ	食 品	可否
最も強い	生卵	
強 い	卵料理、生、半熟で使用、アイスクリーム、ミルクセーキ、あわゆき、マヨネーズ、プリン、ゆで卵、茶碗蒸し、オムレツ、スクランブルエッグ、卵ボーロ	
やや強い	つなぎ添加（練り製品、ハム、ソーセージ）、卵を多く使った菓子（カステラ、丸ボーロ、ケーキ）	
弱 い	衣、麺類のつなぎ、食パン、クッキー、固ゆで卵黄	

牛乳アレルギーでの除去食品 (要除去×、摂取可○)

抗原の強さ	食 品	可否
最も強い	牛乳、生クリーム、練乳	
強 い	牛乳を生で使用（アイスクリーム、ミルクセーキ、プリン、粉ミルク、チーズ、ヨーグルト）	
やや強い	牛乳料理（シチュー、グラタン）、つなぎに利用（ハム、ソーセージ）、牛乳を多く使った菓子、ケーキ	
弱 い	食パン、焼き菓子（クッキー、ビスケット）	

※使用できる粉ミルク名（　　）

大豆アレルギーでの除去食品 (要除去×、摂取可○)

抗原の強さ	食 品	可否
強 い	大豆、おから、えだまめ、きなこ、大豆油、スナック菓子、揚げ物、ルウ（油脂として利用）	
やや強い	豆腐、納豆、豆乳、小豆、グリンピース	
弱 い	もやし	
最も弱い	味噌、しょうゆ	

小麦アレルギーでの除去食品 (要除去×、摂取可○)

抗原の強さ	食 品	可否
最も強い	強～中力粉、パン、麺類、ピザ、麩（ひ）、うどん、スパゲティ、パスタ	
強 い	薄力粉（ケーキ、クッキー類）、衣（天ひら、フライ）、練り製品のつなぎ、カレールウ、大麦、ライ麦パン	
弱 い	押し麦（大麦）	
最も弱い	味噌、しょうゆ、酢、オートミール	

※小麦は発酵食品以外はアレルギーの程度が強いので注意を。