

厚生労働科学研究班による

# 食物アレルギーの栄養指導の手引き2008

厚生労働科学研究費補助金 免疫アレルギー疾患等予防・治療等研究事業  
食物アレルギーの発症・重症化予防に関する研究

**主任研究者 今井 孝成**

独立行政法人国立病院機構 相模原病院 小児科

# 「食物アレルギーの栄養指導の手引き2008」検討委員会

## 《研究代表者》

今井 孝成 国立病院機構 相模原病院 小児科

## 《医師》

伊藤 浩明 あいち小児保健医療総合センター アレルギー科  
伊藤 節子 同志社女子大学 生活科学部 食物栄養科学科  
宇理須 厚雄 藤田保健衛生大学 坂文種報徳會病院 小児科  
海老澤 元宏 国立病院機構 相模原病院 臨床研究センター アレルギー性疾患研究部  
柴田 溜美子 国立病院機構 福岡病院 小児科

## 《栄養士》

池本 美智子 国立病院機構 福岡病院 栄養管理室  
迫 和子 社団法人 日本栄養士会 常務理事  
高松 伸枝 別府大学 食物栄養科学部  
長谷川 実穂 国立病院機構 相模原病院 臨床研究センター アレルギー性疾患研究部  
林 典子 国立病院機構 相模原病院 臨床研究センター アレルギー性疾患研究部  
林 久子 愛知江南短期大学 生活科学科  
原 正美 山田記念病院 栄養科

## 《臨床心理士》

松崎 くみ子 昭和大学 医学部 小児科

## (協力者)

杉崎 千鶴子 国立病院機構 相模原病院 臨床研究センター アレルギー性疾患研究部

## 食物アレルギー患者に対する栄養指導の役割は大きく、不可欠である

食物アレルギー患者は治療の一環としての除去食生活中であっても

1. 適切な栄養素を摂取する。
2. 患者および保護者のQOLを維持する。

上記の目的のために、医師の食物アレルギーの診療レベルの向上のほかに、栄養士が栄養士の視点で診療に積極的に関わるのが大切である。本手引きは、主に管理栄養士の食物アレルギーの栄養指導レベルの向上を目標に作成されたが、患者の生活に携わる全ての関係者に参考になると考える。

尚、本手引きは食物アレルギーの栄養指導の基本を示すものであり、個々の指導法の詳細を示すものではない。

# I. 栄養指導の目的

栄養士は、患者が「健康的な」「安心できる」「楽しい」食生活を営むための支援をする。  
その支援は、医師の診断、指示に基づくものである。

## 患者

### 1 「健康的な」食生活

除去食中でも、代替食品から必要な栄養素を摂取する。

### 2 「安心できる」食生活

食物アレルギーの正しい知識を習得し、誤食のない食生活を送る。

### 3 「楽しい」食生活

食物アレルギーに関する悩みを軽減、解消しながら豊かな暮らしを送る。

## 管理栄養士

食物アレルギーの栄養指導  
患者個別の食生活支援など

指示・依頼

フィードバック

## 医師

正しい診断※1  
必要最小限の除去食指導

# II. 栄養指導の主な実施時期

除去食中の患者の抱える問題は年齢を経るに従い変化していく。それらを解決するため栄養指導は診断時だけでなく、ライフステージに応じて継続的に実施するべきである。(P.12 参照)

## 診断時※1

- 診断のための食物除去試験のとき
  - 除去食物が確定したとき
- ⇒ P.3 IV A「食物アレルギーの基本指導」

## 除去食生活中※2

- 過剰な除去をしているとき
  - 除去が不徹底のとき
  - 除去食物を解除するとき
  - 栄養評価をするとき
  - 離乳食を開始するときや進めるとき
  - その他、患者および保護者が日々の食生活に悩んでいるとき
- ⇒ P.4 IV B「食物除去の考え方」  
⇒ P.4 IV C「解除の進め方」  
⇒ P.4 IV D「栄養評価」  
⇒ P.4 IV E「離乳食」  
⇒ P.4 IV F「患者、保護者の悩み対応」

※1 食物アレルギーの診療の手引き2008 P.5-9参照

※2 食物アレルギーの診療の手引き2008 P.9「原因食物決定後の経過観察」、P.13「食物アレルギーと栄養」参照

### III. 栄養指導前の確認事項

医師からの指示内容を栄養食事指導指示箋(P.13参照)にて確認する。

- **患者の個人情報** 患者の氏名、年齢、性別、身長、体重などを確認する。
- **食物除去の対象** 基本的に食物を除去すべき対象は患者のみであるが、授乳中は母親も除去の必要があるかを医師に確認する。
- **除去食物** 医師の指示する除去食物を確認する。  
食物除去試験では一時的に除去を指導されることもある。
- **栄養指導の重点** 医師から栄養指導での重点事項の指示を受ける。

### IV. 栄養指導項目と要点

#### A. 食物アレルギーの基本指導

! 主に診断時に行う

##### 《患者の到達目標》

- 1 医師の指示する除去食物を把握する。
- 2 除去食物を適切に除去する方法を理解する。
- 3 代替食品、食事バランスを理解し、実践する。



#### 1. 現在の食物摂取状況の把握、評価

(★は必須指導項目とする。)

これまで食べたことのある食物や避けている食物、患者や保護者の食物除去の考え方を確認する。現在の食事摂取量、食事バランスの問題点を把握する。食物日誌があれば参考にする。



#### 2. 食物除去について

P.5-10 参照

医師の指示のもと、除去すべき必要最小限の食物とそれを含む加工食品の説明をする。代替食品を利用しながら、バランスのとれた食事やその調理の工夫を説明する。

- ➡ 食べられないものの確認 P.7-8 VI 1 参照
- ➡ 加工食品のアレルギー表示について P.7-8 VI 2, P.9-10参照
- ➡ 除去食物の調理上の特性と調理の工夫 P.7-8 VI 3 参照
- ➡ 除去食物の栄養的特徴と代替食品 P.7-8 VI 4 参照



#### 3. 具体的な献立提供

鶏卵、牛乳、小麦など、主要な除去食物を使用しない献立を用意しておき、患者の年齢、除去食物に合わせて展開させ、応用して提供する。

#### 4. 混入や誤食を避ける為の注意点

- ➡ 家族と共有する調理器具や食器は十分に洗浄する。重症な患者の場合は専用のものを用意することが望ましい。
- ➡ 患者の食事は家族より先に調理し、揚げ油や煮汁などからの混入防止のために、調理後はすぐにふたやラップをする。
- ➡ 家族の手や箸を介した混入や、食べこぼしなどによる誤食に注意する。

## B. 食物除去の考え方

### 食物除去の考え方などに関する情報の誤解や混乱がある場合

- 過剰な除去をしている場合は、医師の指示による必要最小限の除去食物を確認し、患者や保護者が自己判断で食物除去をすることがないように、食物除去に関する正しい情報とその根拠や理由を説明する。
- “根拠なくアレルギーを起こしやすい食品と起こしにくい食品を分類した表”を用いたり、“同じ食物を食べ続けられないように、食材を回転させる食生活”などにより過剰な制限食を強いられ、日々の生活に著しく制約を受けている場合は、適切な除去の考え方を説明し、負担を軽減する。
- 除去が不徹底な場合は、除去すべき食物と食べられない理由を確認し、理解を促す。

## C. 解除の進め方

### 解除指示が出ても、患者や保護者の不安感が強く、解除が進められない場合

- 医師からの解除指示に応じて“除去食物を含む加工食品がどの程度食べられるようになるのか”、具体的な食品に置き換えて目安を説明する。
- 解除になった食物を料理などに取り入れる方法を具体的に説明する。患者の不安が強いために解除が進まない場合は、その原因を考え、不安を軽減するための工夫を助言する。(例：解除になった食物を本人にはわからないように患者の好む料理などに利用し、食べても大丈夫という自信をつけていく)

## D. 栄養評価

### 栄養上の問題が示唆される場合の評価

- 患者の数日間の食事記録から詳細な栄養評価をする。摂取が不足している栄養素があればそれを明示して、具体的に補う食品や料理を説明する。
- 栄養素摂取状態が成長障害へ影響していると考えられる場合は、主治医に報告する。

## E. 離乳食<sup>※3</sup>

### どのように進めてよいかわからない、何を食べさせてよいかわからない場合

- 除去を指示された食物以外は、厚生労働省策定「授乳・離乳の支援ガイド」に基づいた離乳食を開始し進めてよいことを説明し、必要に応じて離乳食の作り方を示す。
- 初めて食べる食物は、患児の体調のよいときに、新鮮な食材を、充分に加熱し、少量ずつから、症状が出てもすぐに医師の診察を受けられる平日昼間などの時間帯を選んで試すことを助言する。

## F. 患者、保護者の悩み対応

P.10-12 参照

### 家族の協力が得られない、献立作成に行き詰まっているなど

- 患者、保護者の食生活上の制約を軽減できるよう、変化する悩みに応じた具体的な助言をする。

- ➡ 家族や周囲の協力……患者や家族が独りで悩みを抱えないよう話をよく聴き、家族にも食物アレルギーの理解を促し、生活全般に協力してもらえるように助言する。
- ➡ 献立作成 …… 簡便な調理方法や利用できる食材の例を具体的に示し、発想を切り替えることができるような調理の工夫を説明する。
- ➡ 食品の購入 …… スーパーなどで手軽に手に入る食材の中から使用できる食品の紹介や、信頼できる食品購入先の情報提供を行う。
- ➡ 外食 …… 外食はアレルギー表示法の対象外であり、またコンタミネーション(混入)の危険が高いため、原材料の確認方法や問題点について示し、慎重に検討する必要があること、盛り付け時の混入もあることを説明する。
- ➡ 園や学校の給食対応 …… 給食に関する患者や保護者の悩みを医師へ報告し、対応を促す。給食対応に関する資料の提供など、施設側の対応が進むための支援をする。

※3 食物アレルギーの診療の手引き2008 P.13「食物アレルギーと栄養」参照、2007年3月厚生労働省策定「授乳・離乳の支援ガイド」参照

## V. 除去食物別の栄養指導の要点

除去食物を使用せず、**主食、主菜、副菜**を組み合わせた献立をたて、バランス良く栄養素がとれるようにする。特に除去食物ごとに不足しやすい栄養素がある場合には、それを補う工夫を指導する。

家庭で日常的に使用する調味料や加工食品に除去食物が含まれる場合には、食生活の制限が大きくなるので、使用できる代替食材や献立を具体的に提案しながら指導する。

### 1. 鶏卵アレルギー



- 鶏卵を除去しても、他の食品を組み合わせることで栄養素が問題なく摂取できることを伝える。
- 鶏卵を使用できないことにより調理の利便性が低下するため、調理上の工夫点を説明する。
- 鶏卵は加熱により抗原性が大きく低減する。このため、加熱卵が摂取できても、生や半熟卵の摂取には注意を要する。
- 卵黄よりも卵白の方が抗原として反応することが多く、卵黄から解除になる場合が多い。

### 2. 牛乳アレルギー



- アレルギー用ミルクの利用は主治医の指示による。そのまま飲みにくい場合には、料理に使うなど利用上の工夫を伝える。
- カルシウム摂取不足が問題となるため(P.11 IX「食物アレルギー患者の栄養摂取状況」参照)、その摂取方法としてアレルギー用ミルクの利用、カルシウムを多く含む食品(P. 7参照)の種類や摂取の目安などを具体的に伝える。
- 乳製品はアレルギー表示の代替表記などが複雑なため、表記をわかりやすく説明する。
- 牛乳は加熱や発酵させることで抗原性を低減させることは難しい。

### 3. 小麦アレルギー



- 小麦は、パンや麺などの主食の原材料であるため、患者の主食は米飯中心となる。
- 米粉や雑穀粉、でんぷんなどの代替食品を利用した代替調理の方法を紹介する。
- 醤油は原材料に小麦の表示があるが、完成した醤油には小麦のたんぱく質は残存しないため、小麦アレルギーでも醤油を除去する必要は基本的にない。

### 4. 大豆アレルギー



- 大豆アレルギーでも大豆以外の豆類の除去が必要なことは少なく、豆類をひとくりにまとめて不必要な除去をしない。
- 精製した油にたんぱく質はほとんど含まれないため、微量反応する重症な大豆アレルギーでなければ大豆油を除去する必要は基本的にない。
- 醤油や味噌などの調味料は、微量反応する重症な大豆アレルギーでなければ食べられる場合が多いため、主治医に摂取できるか確認する。摂取できない場合には、代替調味料の利用、購入方法を紹介する。

## 5. 魚アレルギー

- 全ての魚種が食べられないことは多くないが、魚全般を除去する場合には、ビタミンDの摂取不足となりやすい。その場合、ビタミンDを多く含む食品（干しいたけ、きくらげなど）の利用を促す。
- 魚アレルギーであっても、魚のだし（かつおだしなど）は食べられる場合が多い。だしで除去する場合は、しいたけ、昆布などでだしをとる方法を説明する。
- 青身魚や白身魚など、魚種を色で区別して除去をする必要はない。また、甲殻類、軟体類、貝類はそれぞれ魚とは別の抗原であり、魚介類とひとくりにまとめて除去をしない。



## 6. 肉アレルギー

- 肉アレルギーはあまり多くなく、また牛肉、豚肉、鶏肉の全てを除去する必要はほとんどない。除去する場合には、ヘム鉄摂取量や鉄吸収の低下による貧血の予防を考慮し、鉄分を多く含む食品（P.8参照）の利用をすすめる。
- 献立作成上の不自由度が大きいいため、食べられる肉や代替食品による調理の工夫を伝える。



## 7. 果物、野菜アレルギー

- 食べられる他の果物や野菜で必要なビタミン、ミネラル、食物繊維などを摂取できるようにする。
- 果物や野菜は加熱により抗原性が低減するため、生の野菜や果物で症状が出る場合でも、加熱すれば摂取できることも多い。



## 8. ピーナッツアレルギー

- 学校給食で使用されたり、チョコレートなどの菓子類に含まれたりすることが多いため、誤食がないように注意する。
- ピーナッツ、樹木ナッツ類（クルミ、カシューナッツなど）、ごまなどをひとくりにまとめて除去をしない。



## 9. そばアレルギー



- そばと同じ茹で汁で茹でたうどんを避けるなど、コンタミネーション（混入）に注意する。



## 10. その他注意事項

- 食物由来でない食品添加物や、精製されている油脂（例 大豆油、ごま油など）、糖類は一般的に食物アレルギーの原因とはならない。
- 野菜や肉などのアクには、仮性アレルゲンと呼ばれる薬理活性物質（ヒスタミンなど）を含むものがある。これが食品に多く含まれると、食物アレルギー症状に似た食物不耐症を起こすことがあるが、食物アレルギーとは異なる病態である。このため、食物アレルギー患者がアクの強い食品全般を除去する必要はない。料理の基本通りにアク抜きをすれば仮性アレルゲンが減り、不耐症を防ぐことができる。

## VI. 除去食物別の具体的な解説例

| 鶏卵アレルギー    | 牛乳アレルギー    |         |       |       |  |       |         |       |       |       |        |
|---|---|---------|-------|-------|--|-------|---------|-------|-------|-------|--------|
| <b>1. 食べられないもの</b>  |   |         |       |       |  |       |         |       |       |       |        |
| <b>鶏卵と鶏卵を含む加工食品</b><br>その他の鳥の卵  | <b>牛乳と牛乳を含む加工食品</b>   |         |       |       |  |       |         |       |       |       |        |
| <b>鶏卵を含む加工食品の例:</b> <span style="color: red;">★表示義務あり</span><br>マヨネーズ<br>洋菓子類の一部(クッキー、ケーキ、アイスクリームなど)<br>練り製品 (かまぼこ、はんぺんなど)<br>肉類加工品の一部(ハム、ウインナーなど)  | <b>牛乳を含む加工食品の例:</b> <span style="color: red;">★表示義務あり</span><br>ヨーグルト、チーズ、バター、生クリーム、全粉乳、<br>脱脂粉乳、一般の調製粉乳、練乳、乳酸菌飲料、<br>はっ酵乳、アイスクリーム、パン、パン粉、乳糖<br>洋菓子類の一部(チョコレートなど)、調味料の一部                                  |         |       |       |  |       |         |       |       |       |        |
| <b>※基本的に除去する必要のないもの</b>   |   |         |       |       |  |       |         |       |       |       |        |
| 鶏肉、魚卵   | 牛肉  |         |       |       |  |       |         |       |       |       |        |
| <b>2. 加工食品のアレルギー表示について</b>  |   |         |       |       |  |       |         |       |       |       |        |
| P.9-10 参照   |   |         |       |       |  |       |         |       |       |       |        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>代替表記、特定加工食品</b><br/>エッグ、マヨネーズ、オムライス、親子丼 など</li> <li>● <b>鶏卵を含まず、食べられるもの(紛らわしい表示)</b><br/>卵殻カルシウム(焼成、未焼成とも)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>代替表記、特定加工食品</b><br/>脱脂粉乳、乳酸菌飲料、乳糖 など</li> <li>● <b>牛乳を含まず、食べられるもの(紛らわしい表示)</b><br/>乳化剤、乳酸カルシウム、乳酸ナトリウム、乳酸菌</li> </ul>   |         |       |       |  |       |         |       |       |       |        |
| <b>3. 調理上の特性と調理の工夫</b>  |   |         |       |       |  |       |         |       |       |       |        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>肉料理のつなぎ</b><br/>使用しないか、でんぷん、すりおろしたもので代用する。</li> <li>● <b>揚げものの衣</b><br/>鶏卵を使用せず、水とでんぷんの衣で揚げる。</li> <li>● <b>洋菓子の材料</b><br/>ゼラチンや寒天、でんぷんで代用する。<br/>ケーキなどは重曹やベーキングパウダーで膨らませる。</li> <li>● <b>料理の彩り</b><br/>カボチャやトウモロコシ、パプリカで代用する。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ホワイトソースなどの料理</b><br/>ルウは、すりおろしたもので代用する。アレルギー用マーガリンと小麦粉や米粉、でんぷんで手作りする。または市販のアレルギー用ルウを利用する。</li> <li>● <b>洋菓子の材料</b><br/>豆乳やココナッツミルク、アレルギー用ミルクで代用する。</li> </ul> |         |       |       |  |       |         |       |       |       |        |
| <b>4. 栄養的特徴 (代替食品の栄養素の目安量は下表を参照)</b>  |   |         |       |       |  |       |         |       |       |       |        |
| <b>鶏卵M玉1個あたり</b><br>(卵白31g、卵黄19g) <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>76 kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>6.2 g</td> </tr> </table>  | エネルギー   | 76 kcal | たんぱく質 | 6.2 g | <b>普通牛乳100mlあたり</b> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>69 kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>3.4 g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>113 mg</td> </tr> </table> | エネルギー | 69 kcal | たんぱく質 | 3.4 g | カルシウム | 113 mg |
| エネルギー   | 76 kcal   |         |       |       |  |       |         |       |       |       |        |
| たんぱく質   | 6.2 g   |         |       |       |  |       |         |       |       |       |        |
| エネルギー   | 69 kcal   |         |       |       |  |       |         |       |       |       |        |
| たんぱく質   | 3.4 g   |         |       |       |  |       |         |       |       |       |        |
| カルシウム   | 113 mg  |         |       |       |  |       |         |       |       |       |        |

参考資料

### 栄養素の目安量

| たんぱく質 6g の目安 |       |        |
|--------------|-------|--------|
| 鶏卵           | M玉1個  | 50g    |
| 肉            | 薄切り2枚 | 30-40g |
| 魚            | 1/2切  | 30-40g |
| 豆腐(絹ごし)      | 1/2丁  | 130g   |
| 牛乳           | コップ1杯 | 180ml  |

| カルシウム 100mg の目安 |         |       |
|-----------------|---------|-------|
| 牛乳              | コップ1/2杯 | 90ml  |
| アレルギー用ミルク       | コップ1杯   | 180ml |
| 調整豆乳            | コップ2杯弱  | 320ml |
| ゆでしらす           | 2/3カップ  | 50g   |
| さくらえび(干)        | 大きじ1-2杯 | 5g    |
| ひじき煮物           | 小鉢1皿    | 29g   |
| 切干大根煮物          | 小鉢1/2皿  | 19g   |
| 小松菜(生)          | 2株      | 60g   |



| 小麦アレルギー    | 大豆アレルギー   |
|---|--|
| <b>1. 食べられないもの</b>  |  |
| <b>小麦粉と小麦を含む加工食品</b><br>小麦粉(薄力粉、中力粉、強力粉)、デュラムセモリナ小麦   | <b>大豆類と大豆を含む加工食品</b><br>大豆類: 黄大豆、黒大豆(黒豆)、青大豆(枝豆)   |
| 小麦を含む加工食品の例: <b>★表示義務あり</b><br>パン、うどん、マカロニ、スパゲティ、麩、餃子の皮<br>市販のルー(シチュー、カレーなど)<br>調味料の一部  | 大豆を含む加工食品の例: <b>☆表示推奨(義務なし)</b><br>豆乳、豆腐、湯葉、厚揚げ、油揚げ、がんも、おから、<br>きなこ、納豆、醤油*、味噌*<br>大豆由来の乳化剤を使用した食品<br>(菓子類、ドレッシングなど)<br>*は微量反応する重症な場合のみ除去が必要  |
| <b>※基本的に除去する必要のないもの (主治医の指示がある場合のみ除去する)</b>   |  |
| 醤油、他の麦類(大麦、ライ麦、オーツ麦など)  | 他の豆類(小豆、いんげん豆、えんどう豆など)   |
| <b>2. 加工食品のアレルギー表示について</b> <span style="float: right;">P.9-10 参照</span>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 代替表記、特定加工食品<br/>パン、うどん など</li> <li>● 小麦を含まず、食べられるもの(紛らわしい表示)<br/>麦芽糖</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 代替表記、特定加工食品<br/>厚揚げ、油揚げ、醤油、味噌 など</li> <li>● 製造会社に大豆が含まれるか確認が必要なもの<br/>乳化剤、レシチン、たんぱく加水分解物</li> </ul> |
| <b>3. 調理上の特性と調理の工夫</b>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ルー</b><br/>米粉やでんぷんで代用する。</li> <li>● <b>揚げものの衣</b><br/>下味をつけ、水とでんぷんの衣で揚げる。<br/>米粉パンのパン粉や砕いた春雨でも代用する。</li> <li>● <b>パンやケーキの生地</b><br/>米粉や雑穀粉、いもやおからなどを生地として代用する。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>醤油、味噌</b><br/>雑穀や米で作られた醤油、味噌や魚醤などで代用する。</li> </ul>   |
| <b>4. 栄養的特徴 (代替食品の栄養素の目安量は下表を参照)</b>  |  |
| <b>食パン6枚切1枚あたり</b><br>〔薄力粉 45g 相当〕<br>〔強力粉 30g 相当〕  | <b>豆腐1/2丁あたり</b><br>(絹ごし 130g)   |
| エネルギー 160 kcal<br>たんぱく質 5.6 g   | エネルギー 73 kcal<br>たんぱく質 6.4 g<br>カルシウム 56 mg<br>鉄 1.0 g   |

参考資料

## 栄養素の目安量

| エネルギー 160kcal の目安 |         |      |
|-------------------|---------|------|
| ごはん               | おにぎり中1個 | 100g |
| 食パン               | 6枚切1枚   | 60g  |
| 乾麺                | 1/2食分   | 45g  |
| 穀類の粉(雑穀など)        | 1/2カップ  | 45g  |
| さつまいも(蒸し)         | 中1本     | 120g |
| じゃがいも(蒸し)         | 小2個     | 190g |

## 鉄 1mg の目安

|              |        |      |
|--------------|--------|------|
| 鶏レバー         | 1/4個   | 10g  |
| 豚モモ肉(赤身)     | 薄切り6枚  | 110g |
| 牛モモ肉(赤身)     | 薄切り2枚  | 35g  |
| あさり むきみ      | 6-7個分  | 30g  |
| 鶏卵           | M-L玉1個 | 55g  |
| 豆腐(絹ごし)      | 1/2丁   | 130g |
| オートミール(オーツ麦) | 1/4カップ | 25g  |
| ひじき煮物        | 小鉢1/4皿 | 7g   |
| いんげん豆(煮豆)    | 1/4カップ | 45g  |
| 小松菜(生)       | 1株     | 35g  |

## VII. 加工食品のアレルギー表示について

- 1 患者の除去食物に表示義務があるか、ないか(表示推奨も含む)を確認する。→VII 1
- 2 アレルギー表示は容器包装された加工食品のみが対象となることを説明する。→VII 2
- 3 代替表記、特定加工食品、紛らわしい表示について解説する。→VII 3-5

### 1. 表示義務と推奨表示

患者数が多いか重篤度の高い7品目(卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば)の表示が義務付けられている。

またこれ以外の18品目の表示を推奨しているが、推奨品目やそれ以外の食物に表示義務はない。このため、それら原材料は、製品に含まれていても表示されていない可能性があり、製造会社に個々に確認する必要がある。

さらに、これまで摂取できていた加工食品でも規格変更されることがあるため、購入毎に表示を確認する必要がある。

| 特定原材料等            |   |
|-------------------|---|
| 義務                | 卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば   |
| 推奨<br>表示義務<br>はない | あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン |

※えび、かには2008年から義務化され、2年の猶予期間後の2010年より完全施行

### 2. アレルギー表示の対象について

#### 1) 容器包装された加工食品及び添加物が表示の対象となる。

加工食品中に特定原材料が数ppm以上(1/100万)の濃度で含まれた場合に表示が必要となる。  
容器包装の表示面積が30cm<sup>2</sup>以下のものには、表示されないことがあるので注意する。

#### 2) 外食産業(ファストフードやレストラン)や露店、出店は表示法の対象外である。

例えば表示があっても、それは必ずしもppmレベルの精度の高い管理が行われているわけではなく、食物アレルギー患者の外食は重症度にあわせて慎重に考慮されなければならない。

### 3. 代替表記、特定加工食品について

P.7-8 VI 2「加工食品の表示について」参照

代替表記または特定加工食品は、表記から使用されている原材料が容易に連想できるものとして認められた表記であり、原材料を改めて表記する必要がない。

[例 鶏卵の特定加工食品:オムレツ、マヨネーズ 小麦の特定加工食品:パン、うどん など]

### 4. 紛らわしい表示について

P.7-8 VI 2「加工食品の表示について」参照

患者が誤解しやすい表示を指導する必要がある。

### 5. 注意喚起表示と可能性表示について

原材料表示の欄外にある“本品製造工場では●●を含む製品を生産しています”などの表記は注意喚起表示といい、加工食品の原材料に●●が使用されていないことを示す。このため、極微量の●●に反応するような重症な患者でなければ、注意喚起表示があっても、その加工食品を食べることができる。

また“●●が入っているかもしれません”、“●●が入っている可能性があります”などの表記は可能性表示といって禁止されている表記方法である。そうした表記を見つけたら関係各所へ通報する。

※表示についての指導には、厚生労働省パンフレット『加工食品のアレルギー表示』が利用できる。  
<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/hyouji/dl/pamph1.pdf>

#### 💡 食品表示に関する問い合わせ 💡

加工食品の詳細な原材料を知りたいときは、製造会社や販売会社に問い合わせをする。

表示制度についての問い合わせや表示義務違反、不十分な対応があった場合には、

①地域の保健所の食品衛生担当課、②都道府県や都市の食品衛生担当課、

③厚生労働省食品安全部基準審査課調査表示係 の何れかに問い合わせをすると良い。

このほかの子細は、[http://www.mhlw.go.jp/topics/0103/tp0\\_329-2b.html](http://www.mhlw.go.jp/topics/0103/tp0_329-2b.html)に詳しい。

## 💡 表示に関する専門用語の解説 💡

- ▶ 乳化剤：  
牛乳とは全く関係ない添加物で、混ぜりにくい2つ以上の液体をクリーム状にする作用がある。代表的なものに卵黄や大豆由来のレシチンがある。
- ▶ 乳酸菌：  
発酵によって乳酸を産生する細菌の総称で、ヨーグルトや乳酸菌飲料など乳製品の発酵によく利用されるが、菌そのものは牛乳とは関係ない。
- ▶ 乳糖(ラクトース)：  
牛乳や母乳に含まれる二糖類を指す。本来、乳糖そのものはアレルギー症状を誘発しないが、加工食品に使用される乳糖は牛乳からの精製過程で乳たんぱくが混入するため、牛乳の代替表記としても認められている。
- ▶ カゼイン、ホエイ(乳清)：  
いずれも乳たんぱくである。しかし、そのもので牛乳の代替表記としては認められていない。
- ▶ たんぱく加水分解物：  
「うま味」調味料の原料として使われているアミノ酸混合物を指し、原料(大豆、小麦、トウモロコシなど)のたんぱく質を加水分解して生成される。
- ▶ でんぷん(スターチ)：  
トウモロコシ(コーンスターチ)、米、小麦、馬鈴薯(片栗粉)のほとんどがこれ、甘藷、タピオカ(キャッサバ)、豆類でんぷんなどがある。
- ▶ デュラムセモリナ：  
デュラムはグルテンの含有が多い硬質小麦という小麦の種類の名前で、セモリナ粉とはこの硬質小麦の中心の芯の部分だけを使用して挽いた粉のことをいう。
- ▶ 酵母：  
酵母は糖分に作用してアルコールと炭酸ガスに分解する働きをもつ発酵菌(イーストなど)である。パン酵母はパンを製造するのに適した酵母で、パンの成分を含むものではなく、小麦の代替表記としても認められていない。

## VIII. 医師とともに患者や保護者を支援

### 患者や保護者の負担の増強につながるもの

- 1 微量の原因食物でも重篤な症状が出現する。
- 2 除去品目数が多い。
- 3 家族や地域などの理解が得られない。

患者や保護者は食物アレルギーが原因で、さまざまなストレスやこころの問題も抱えることがある。こうした問題を医師が支援するとともに、栄養士はそれとは異なった“栄養士ならではの”視点を活かし、患者や保護者のさまざまな負担を軽減する支援が求められている。必要に応じて、医師や臨床心理士の協力を検討すると良い。

### 話を聴くときの心構え

#### 【話しやすい環境作り】

場所と時間の確保、  
体の向き、姿勢、視線、相槌など

#### 【話の聴き方】

批判、否定、説得を控え、  
これまでの経験、苦勞を受け止める。

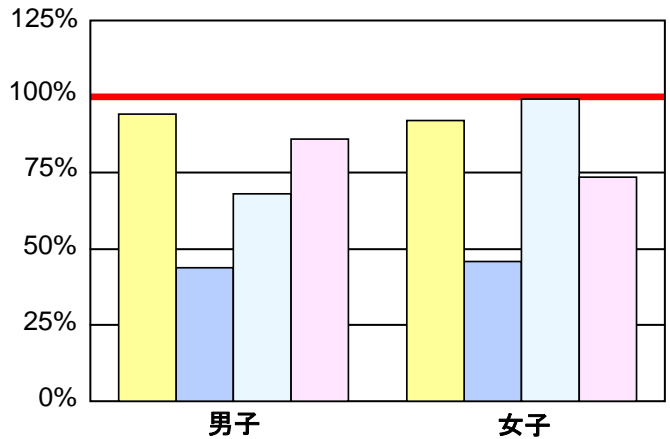
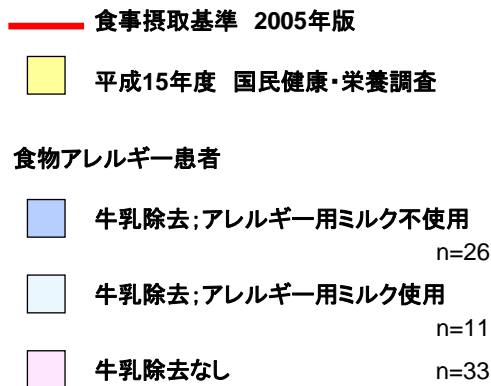
## 💡 問題解決の支援 💡

- 問題点の把握と明確化：  
個々の問題点を把握し、それを患者、保護者とともに明確にする。
- 目標の設定と実行：  
「具体的で明確」、「実現可能」、「短時間に結果がわかる」などをもとに、まずは達成しやすい目標を決め、行動を促す。このとき食材や調理などの知識、スキルは人によって異なるため、それぞれ個別の表現や情報提供を心がける。
- 結果の検討：  
目標が達成できていれば次の段階へ進む。うまくいかない場合「努力不足」や「出来ない」ではなく、目標設定が高かったなど考え「より実現可能な目標」に設定を修正する。

## IX. 食物アレルギー患者の現状（背景）

### 食物アレルギー患者の栄養摂取状況

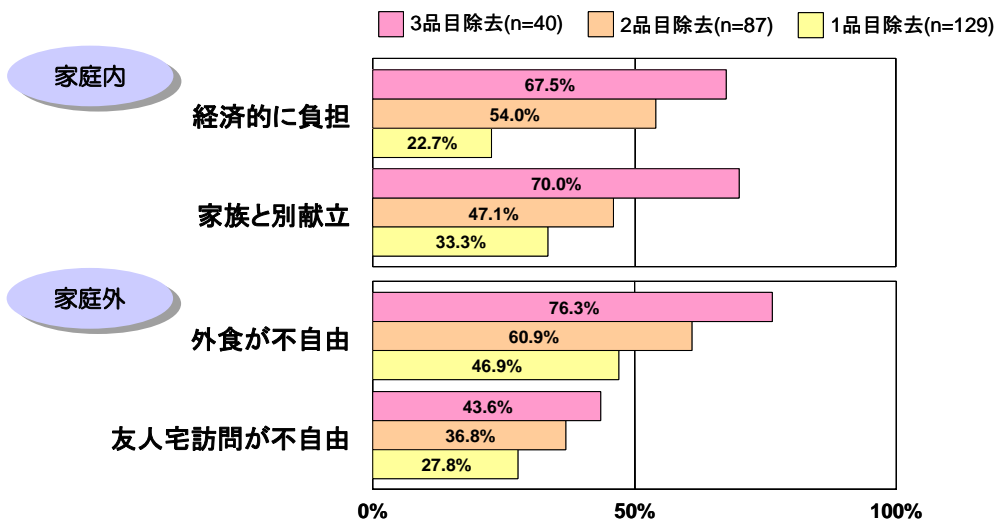
#### 《カルシウム摂取量比較》



- 💡 適切な栄養指導に基づき食事バランスを意識すれば、カルシウム以外の栄養素の摂取量に問題は生じにくい。
  - 💡 特に牛乳アレルギーの患者はカルシウム摂取量が平成15年度国民健康・栄養調査より著しく低下した。しかし、アレルギー用ミルクで代替することによってカルシウム摂取量は増え、国民健康・栄養調査に近づいていた。
  - 💡 一般的に食物アレルギーの原因とはならず、除去の必要がない油脂や糖類などを極端に控えている場合、栄養素摂取に問題が生じることがある。
- ➡ 栄養指導では、患者の食品全般の摂取状況の確認をすることが必須である。

### 除去品目数が増えるとQOLが低下する

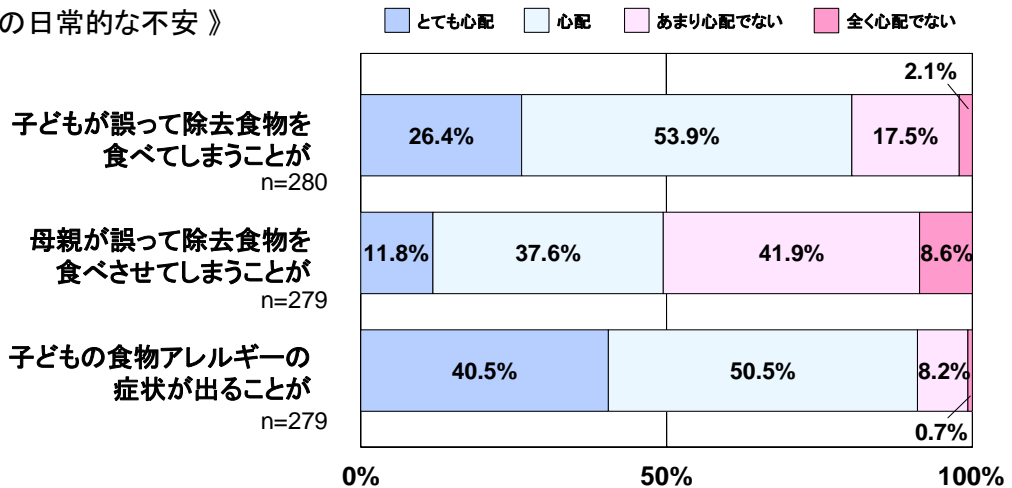
#### 《食物アレルギー児の食生活での制約 —主要原因食物(卵・乳・小麦)除去品目数による比較—》



- 💡 鶏卵、牛乳、小麦のいずれかを除去している場合、除去品目数が増えるにつれて家庭内外での食生活の制約が大きくなり、QOLが低下する。
- ➡ 栄養指導では、除去品目数が多い患者に対して、特に食生活での負担を軽減するような具体的なアドバイスが不可欠である。

## 保護者は日々不安を抱えて生活している

### 《 保護者の日常的な不安 》

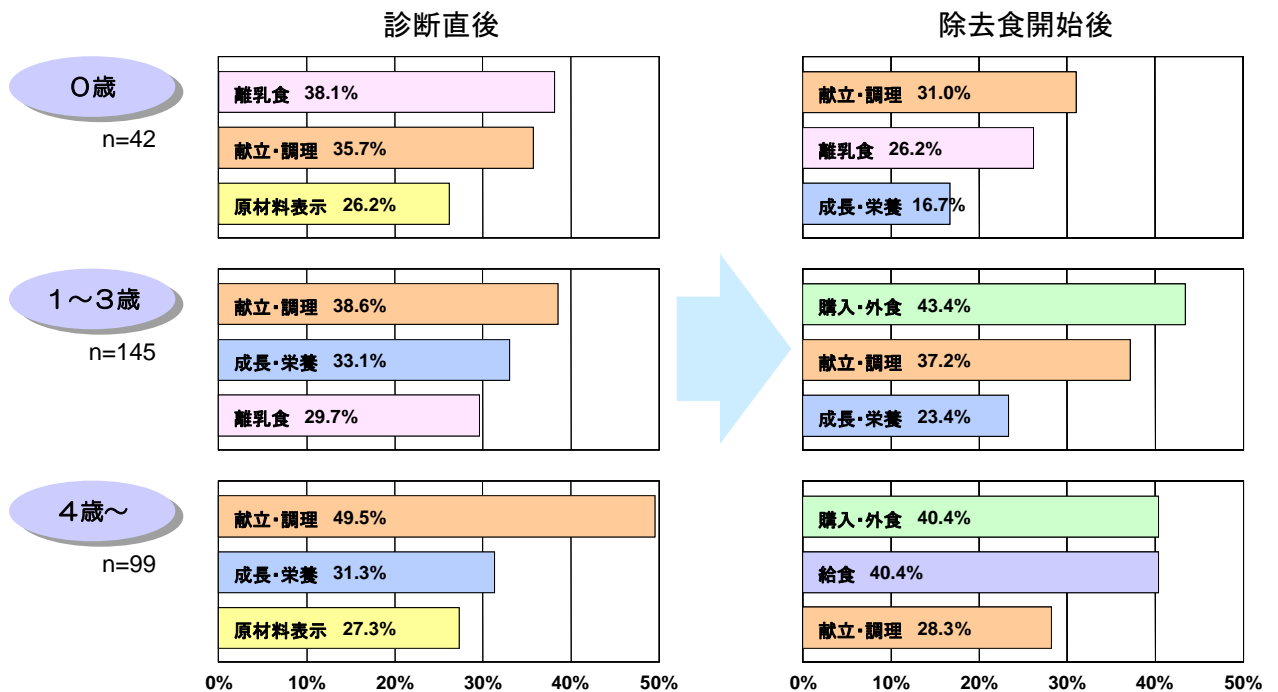


💡 除去食生活のストレス、誤食や発症に対する不安、周囲の無理解、非協力などにより、食物アレルギー患者および保護者には日々計り知れない心理的な負担がかかっている。

➡ 栄養指導では、栄養面だけの指導に終始するのではなく、患者、保護者が日常的に抱える悩みに配慮する必要がある。

## 経過によって保護者の悩みは変化する

### 《 保護者の食物アレルギーに関する悩みの変化 》



💡 食物アレルギーに関する悩みは、診断直後は献立や調理に関することが多い。除去食を開始すると、1歳以上では食材購入や外食に関する悩み、4歳以上では給食に関する悩みが増加してくる。

➡ 栄養指導では、診断後の時間経過や患者年齢を意識し、個々に合わせた悩みへの対応することに留意する。

# 栄養食事指導指示箋

[食物アレルギー用]

患者ID \_\_\_\_\_  
 氏名 \_\_\_\_\_  
 生年月日 \_\_\_\_\_  
 性別 \_\_\_\_\_  
 指示日:平成 年 月 日

|              |          |             |     |
|--------------|----------|-------------|-----|
| 外来           | 科        | 病棟          | 主治医 |
| 身長           | cm       | 体重          | kg  |
|              |          | 標準体重        | kg  |
| 予約日          | 平成 年 月 日 | 時 分         |     |
| 個人指導 (初回・継続) |          | 算定 (加算・非加算) |     |

## 【指示栄養量】 食事基準に準ずる

|   |     |      |
|---|-----|------|
| 離乳食 (1回食・2回食・3回食・完了期)<br>幼児食・学童食・離乳食前(母:授乳婦食)<br>その他( ) |     |      |
| エネルギー   | E比率 | kcal |
| たんぱく質   | %   | g    |
| 脂質  | %   | g    |
| 炭水化物  | %   | g    |
| 食塩  |     | g    |
| S:M:P (3 : 4 : 3) または ( : : )                           |     |      |

## 【病名】

|         |                      |
|---------|----------------------|
| 食物アレルギー | アナフィラキシー既往 (あり・なし)   |
|         | 臨床型 (アトピー型*・即時型・その他) |
| 〔その他〕   |                      |

## 【指示事項】

\*食物アレルギーの関与する乳児アトピー性皮膚炎

## 【除去食物指示】 (該当する項目に○をつける)

\*摂取可能な量については、詳細な指示を主治医に必ず確認する。

| 除去食物  |         |  |
|---|---------|--|
| 鶏卵  | 完全・少量可* |  |
| 牛乳  | 完全・少量可* | アレルギー用ミルク (要・不要)<br>(ミルフイーHP・MA-mi・ペプディエット・MA-1<br>エレメンタルフォーミュラ) |
| 小麦  | 完全・少量可* |  |
| 大豆  | 完全・少量可* | (しょうゆ・みそ) は可   |
| 魚( )  | 完全・少量可* | だしは可   |
| 〔その他の食物 : 甲殻類、軟体類、魚卵、貝類、肉類(鶏・豚・牛)<br>いも類( )、そば、ピーナツ、ナッツ( )、ごま<br>果物( )〕 |         |  |

| 母の除去食物       |         |
|--------------|---------|
| ◆授乳中、必要な場合のみ |         |
| 鶏卵           | 完全・少量可* |
| 牛乳           | 完全・少量可* |
| 小麦           | 完全・少量可* |
| 大豆           | 完全・少量可* |
| 魚            | 完全・少量可* |
| その他の食物       |         |

## 【栄養指導重点事項】

|                 |                |
|-----------------|----------------|
| A. 食物アレルギーの基本指導 |                |
| B. 食物除去の考え方     | F. 患者、保護者の悩み対応 |
| 1) 除去が過剰        | 1) 家族や周囲の協力    |
| 2) 除去が不徹底       | 2) 献立          |
| C. 解除の進め方       | 3) 食品の購入       |
| D. 栄養評価         | 4) 外食          |
| E. 離乳食          | 5) 園や学校の給食対応   |
| その他             |                |

## ■ 栄養食事指導記録 ■

|  |          |                 |         |
|--|----------|-----------------|---------|
| 実施日時   | 平成 年 月 日 | 時 分 ~ 時 分       | 担当管理栄養士 |
| 対象   | 本人・(母・)  | 指導回数 (初回・継続 回目) |         |
| S :  |          |                 |         |
| O :  |          |                 |         |
| A :  |          |                 |         |
| P : <input type="checkbox"/> 除去食物について <input type="checkbox"/> 加工食品のアレルギー表示について <input type="checkbox"/> 混入や誤食を避けるための注意点<br><input type="checkbox"/> 食品構成に基づく食事計画 <input type="checkbox"/> 数日間の具体的な献立例 |          |                 |         |
| 主治医への連絡事項  |          |                 |         |
| □次回、食事記録 (回収・返却(栄養評価))   |          |                 |         |