



# 南山堂 栄養通信

春号  
Vol. 20

今月のテーマは

**食物アレルギー**について



食物アレルギーとは本来なら無害なはずの食物に対して、体が「有害なもの」と認識してしまい、体が過剰に反応し様々な症状が起こる状態のことです。症状としては蕁麻疹やかゆみ、場合によっては意識レベルの低下を引き起こすアナフィラキシーショックを生じるといわれています。

アレルギーにはアレルゲンと呼ばれる物質(有害だと認識される物質)が存在しますが、食物アレルギーの場合、主に食物に含まれるタンパク質がアレルゲンとなっていきます。



2022年3月



## 食物アレルギーの原因食品

鶏卵・小麦・牛乳・魚卵・果物・甲殻類・落花生・そばなど  
様々な食品が挙げられます。

食物アレルギーは子どもから大人まで発症が認められていますが、  
原因食品が子どもと大人では異なる場合もあります。



子どもで多いもの



大人で多いもの



### 食物アレルギーと向き合うために

## 1、食品を購入する際は原材料を確認すること

加工食品において特にアレルギーが発症しやすいものには  
「特定原材料」と呼ばれる8品目の表示が義務付けられています。

卵 小麦 えび 牛乳 かに そば 落花生 くるみ



※包装されていない菓子やお惣菜といった小売店で売られているものには、  
表示が記載されていない場合もあるので、注意が必要です。

## 2、栄養を考えてバランスの良い食事をとること！

アレルゲンの食品を除去することにより栄養不足となってしまう場合があります。



例えば、卵アレルギーで卵を除去した場合、  
たんぱく質が不足してしまうため、肉や魚、大豆製品、乳製品  
などでしっかり補う必要があります。



### 3. 代替の食品を見つけること



#### 卵の代替品



卵（1個分）と同じ量のたんぱく質を摂る場合は

肉：薄切り2枚（30～40g）

魚：切り身1/2切れ、刺身だと4切れぐらい（30～40g）

絹ごし豆腐：1/2丁（130g）



調理する場合は、

つなぎなどは片栗粉や山芋のすりおろしを使用する。

マヨネーズなどの調味料は卵不使用のものを使用する。

菓子類を作る場合は、

プリンといった卵で固めるものはゼラチンや寒天で固める。

焼き菓子などはベーキングパウダーや重曹で膨らませる。



#### 牛乳の代替品



豆乳・アーモンドミルク・ココナッツミルクなどが挙げられます。

ヨーグルトやホイップクリームも豆乳から作られている食品もあります。



#### 小麦粉の代替品



パンや菓子、麺類などは米粉やトウモロコシ粉、雑穀粉などから作られている食品を使用します。



最近ではアレルギーに対応している加工食品も  
たくさんでているので

上手に向き合っていきましょう！！！



# アレルギー代替食品対応レシピ

## つなぎ代用ハンバーグ

卵・牛乳・小麦粉不使用  
長芋のねばねば感を  
利用しつなぎにしました。



1人分  
363kcal

<材料 2人分>

合いびき肉 200g  
長いも 40g  
玉ねぎ 中1/2  
サラダ油 大さじ2  
水（または白ワイン） 大さじ2  
塩 4つまみ  
胡椒 適量

（ハンバーグソース）  
ケチャップ 大さじ3  
ソース 大さじ1  
しょうゆ 小さじ1/2

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、中火に熱したフライパンにサラダ油（大さじ1）を引き、玉ねぎを飴色になるまで炒める。
- ② 皮をむいた長いもを「角切り」または「粗みじん切り」にする。
- ③ ボウルに、長いも、合いびき肉、炒めた玉ねぎ、塩・胡椒を入れしっかりこねる。
- ④ 俵型に形成し、左右の手に叩きつけて空気を抜く。
- ⑤ 熱したフライパンにサラダ油（残りの大さじ1）を引き、形成したハンバーグを入れ、両面に焼き色が付くまで焼く。
- ⑥ 焼き色が付いたら、水（または白ワイン）を入れて蓋をする。
- ⑦ 水気がある程度とんだら竹串をさして中まで火が通っているか確認し、お皿に盛りつける。
- ⑧ ⑦で使用したフライパンにケチャップ、ソース、しょうゆを加え、弱～中火でとろみが出るまで煮詰める。
- ⑨ ⑧をハンバーグにかけ、完成。

## ふわふわパウンドケーキ

1人分  
131kcal  
(パウンドケーキ型：縦約8.6cm×横約18cm×約6.3cm 1個分 )

<材料 6人分>  
米粉（製菓用） 125g  
A：豆乳ヨーグルト 150g  
A:砂糖 40g  
A:サラダ油 大さじ1  
A:塩 ふたつまみ  
B：ベーキングパウダー 小さじ1  
B：重曹 小さじ1/3



卵・牛乳・小麦粉不使用  
重曹（横に膨らむ力）と ベーキングパウダー（縦に膨らむ力）の併用、豆乳ヨーグルトを使用することによって、膨らみにくい米粉をしっかりと膨らませます。  
オーブンによって焼き加減が変わるのでその時は調節してください。

### 《作り方》

- ① Aを順に入れ、泡立て器で綺麗なペースト状になるまでしっかりと混ぜる。
- ② ①に米粉をいれてしっかりと混ぜ、30分以上冷蔵庫で寝かせる。
- ③ ②の寝かせた生地を軽く混ぜてなめらかにしたらBを加えて30秒ほどすばやくしっかりと混ぜる。
- ④ オーブンシートをひいた型に流し込み、台の上に数回軽く打ち付けて空気を抜く。
- ⑤ 180℃に温めたオーブンで10分焼き、160℃に下げて20分ほど焼く。
- ⑥ 爪楊枝や竹串をさして生地がついてなければ完成。