

実践アレルギー講座

おさんぽ日和
代表
富井聖子



Gultenfree & Vegan ファリーヌ
Cafe' Farine
In OSAKA NAGAHARA

かんたん自己紹介

- おさんぽ日和 代表 富井聖子
- 資格: 栄養士・調理師・製菓衛生師・フードスペシャリスト・健康運動実践指導師・幼児食アドバイザーなど
- 普段の仕事
 - 料理教室(4歳から大人まで)
 - 食育講座
 - アレルギー対応Caféオーナー

目的

子どもに接するお仕事の方に、
アレルギーのことを
日常生活に即する形での講座



どんな人にオススメ？

- 新人栄養士・病院や高齢者施設で長年働いている栄養士
- 保育士
- 調理師
- 製菓衛生師など
- それを目指す学生さん

なぜ今、アレルギー対応なのか？

- オリンピックに万博に...国際化が進むにつれ、懸念されるのは食の問題
- オーガニックが一般的になりつつある海外と歩みの遅い日本の差
- Vegan・マクロビ・グルテンフリー...多様化する食の形態
- 移民による宗教上の食の制限

最前線でそれに対応していくのは
現場の栄養士や調理師

内容例

- アレルギーの種類
- 私の聞いた話・相談に乗った話
実際アレルギーっ子を育てているママの実体験
- 献立展開
実際のメニューは？
- 調理実習
実際につくって食べてみる



※調理環境・時間によって内容は異なります

例：アレルギーの現実

実際にどれくらいの子がアレルギーなのか知っていますか？

また、アレルギー品目はどのくらいだと思いますか？

- 何らかのアレルギーがあると判断されるのは

2人に1人

- 0歳～14歳の子どもたちの約40%
- 東京・大阪など都市部に住む4歳以下の子供たちに至っては51.5%



Glutenfree & Vegan ファリーヌ
Cafe' Farine
In OSAKA NAGAHARA

アレルギーの種類

- 即時型アレルギー
- 遅延型アレルギー
- 特殊な例ですが...

- 口腔アレルギー症候群
- 食物依存性運動誘発アナフィラキシー
- ラテックス-フルーツ症候

各種アレルギー
の説明



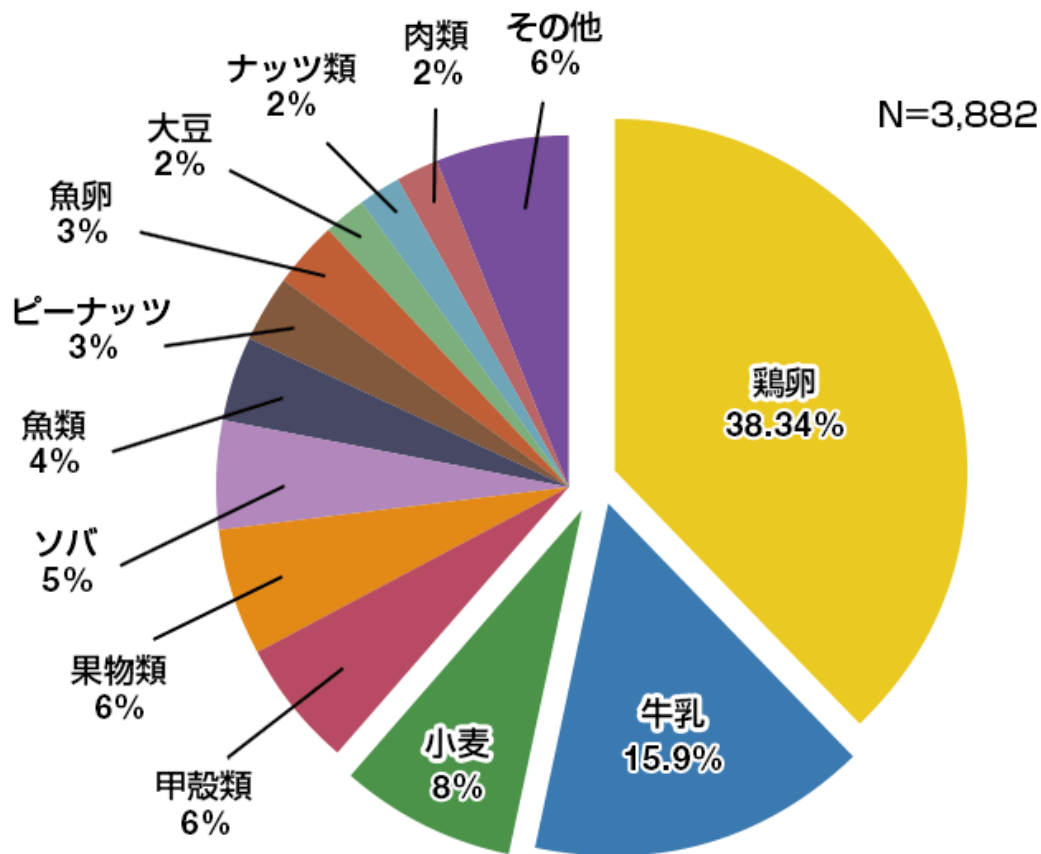
Glutenfree & Vegan ファリーヌ
Cafe' Farine
In OSAKA NAGAHARA

講義内容の例



アレルギーの原因物質

原因食品の内訳（対象は食物摂取後 60 分以内に症状が出現し、かつ医療機関を受診した患者）



出典:「食物アレルギー診療ガイドライン2012」



Gulutenfree & Vegan ファリーヌ
Cafe' Farine
In OSAKA NAGAHARA

年齢と共に変化

年齢別原因食品

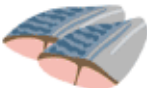
年齢	0歳	1歳	2・3歳	4～6歳	7～19歳	20歳以上	合計
症例数	1270	669	594	454	499	366	3882
第1位	鶏卵 62.1%	鶏卵 44.6%	鶏卵 30.1%	鶏卵 23.3%	甲殻類 16.0%	甲殻類 18.0%	鶏卵 38.3%
第2位	牛乳 20.1%	牛乳 15.9%	牛乳 19.7%	牛乳 18.5%	鶏卵 15.2%	小麦 14.8%	牛乳 15.9%
第3位	小麦 7.1%	小麦 7.0%	小麦 7.7%	甲殻類 9.0%	ソバ 10.8%	果物類 12.8%	小麦 8.0%
第4位		魚卵 6.7%	ピーナッツ 5.2%	果物類 8.8%	小麦 9.6%	魚類 11.2%	甲殻類 6.2%
第5位			甲殻類 果物類 5.1%	ピーナッツ 6.2%	果物類 9.0%	ソバ 7.1%	果物類 6.0%
第6位				ソバ 5.9%	牛乳 8.2%	鶏卵 6.6%	ソバ 4.6%
第7位				小麦 5.3%	魚類 7.4%		魚類 4.4%

出典:「食物アレルギー診療ガイドライン2012」

▼ 特定原材料 7 品目 表示義務

						
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに

▼ 特定原材料に準ずるもの 推奨 20 品目

							
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	豚肉
							
まつたけ	桃	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	ごま	カシュー ナッツ

除去食をどうするか？



Glutenfree & Vegan ファリーヌ
Cafe' Farine
In OSAKA NAGAHARA

除去食についての考え方

- 除去食とは...食物アレルギーの症状が出ないように予防する方法。
- 予防方法として最も確実ですが、患者さん、その家族、関係者にとっての負担となります。
(栄養の面・生活の質の面・技術の面など)

必要最小限の除去食

が推奨されています

ショートケーキ



アレルギーを予想してみ
ましょう

学生向けワークです。
何でつくられているか？
考えることで実習の際の
展開を楽しんでいきます

これもすべて卵・乳・小麦なし



除去食でみられる誤解

- **鶏卵と魚卵**
鶏卵とイクラなどの魚卵に含まれるアレルゲンタンパク質は別物です。そのため、両方の食物に対してアレルギーでなければ、鶏卵アレルギーがあっても魚卵を除去する必要はありません。
- **鶏卵と鶏肉、牛乳と牛肉**
鶏卵にアレルギーがあっても、多くの患者さんは鶏肉を食べることができます。同じように、牛乳アレルギーがあっても多くの患者さんは牛肉を除去する必要はありません。
- **ピーナッツと他のナッツ類**
ピーナッツアレルギーでも、他のナッツ類(クルミ、カシューナッツ、ゴマなど)をまとめて除去する必要は基本的にはありません。各種ナッツについてそれぞれアレルギーの有無は異なります
- **魚類**
すべての魚が食べられないことはまれです。
多くの場合、食べられる魚を見つけることができます。
青身、白身など魚を色で区別して除去する必要はありません。

注意する食材

- みそ
- お酢
- しょう油
- 油
- お茶
- 米粉パン
- 練り物・ウィンナーなどの加工品 など



添加物の入っている調味料や食材は要チェック

現場に求められていること

- 本人並びにご家族には、アレルギーについての詳しい説明は必要ありません。病院で嫌と言う程聞いています。
- 生活の質を落とすことなく
日常生活を行うか？

そこが鍵となります

(アレルギー疾患対策基本法にも明記)