

第17回 個性づくりテーマ展示



近年、食物アレルギーの発病率が増えていることをご存知でしょうか。食物アレルギーは特に乳児に有病率の高いアレルギーと言われています。東京都の検査によると、10年間でその数は倍増しており、発病の原因は、離乳の速さや食生活の変化など諸説は多いのですが、まだはっきりとはわかっていません。

もし、子どもがかかってしまったら・・・その子が頼りにできるのは周りの大人たちしかいません。食物アレルギーとは一体何なのか、どんな食物が原因となることが多いのかを知ると共に、実際かかってしまった場合はどうすべきなのか。お母さんや、子どもに負担のかからないようにするための手助けとなるよう、実際に経験した人のお話や、アレルギーの子どもの為のレシピも紹介いたします。



展示期間 2014年3月1日(土)～4月24日(木)
展示場所 鷺宮図書館 5階個性展示コーナー

中野区立鷺宮図書館
中野区鷺宮 3-22-5 Tel 03-3337-1044

📖 食物アレルギーとは？

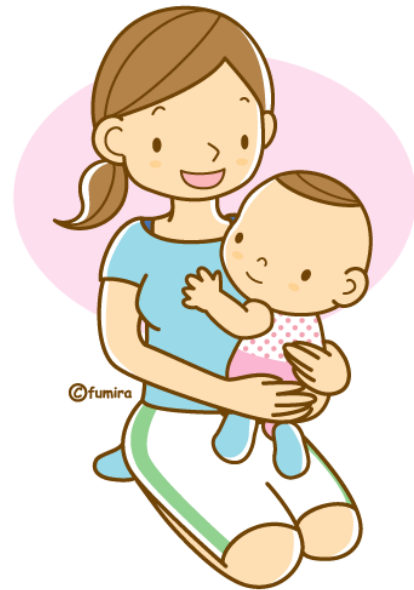
私たちの体には、体内に侵入してきた異物に対して抗体を作り、体の外へ出そうとする働き「免疫反応」があります。ある特定の物質に対して過剰に反応してしまうことを“アレルギー”といい、体に取り入れた“食物”が原因の場合を食物アレルギーといいます。

● 食物アレルギーは乳幼児に多い

赤ちゃんの場合、消化器官がまだまだ未熟で、アレルゲン（アレルギーの原因となるもの）であるタンパク質を小さく分解できないのが一つの要因とも言われています。体に良いとされる食材でも、身体に吸収できないもの＝異物とみなしてしまうのです。

● 食物アレルギーにはタイプがある

食物アレルギーには食べてすぐ症状が出る「即時型反応」と、食べてから6～8時間後に出る遅発型及び1～2日後に出る遅延型の「非即時型反応」があります。即時型反応は、食べて2時間以内（ほとんどは15分以内）に、唇などの腫れ、皮膚の発赤、かゆみやじんましん、嘔吐などの症状が出ます。なかでも、アナフィラキシーショックの場合は緊急に治療が必要となります。非即時型反応の場合、症状としてはアトピー性皮膚炎（かゆみや赤みはすぐに出ます）や新生児の胃腸管アレルギーがあります。



● 食物アレルギーの症状

- **皮膚粘膜症状** 口の中にかゆみ、じんましん、アトピー性皮膚炎等
- **消化器症状** 嘔吐、下痢、血便、腹痛等
- **気道症状** のどの違和感、せき、喘息、呼吸困難、鼻水鼻づまり等
- **アナフィラキシーショック** 食べ物を食べた後、皮膚症状や消化器症状が次々に起こり、意識障害など循環不全状態になること

※赤ちゃんが特に発症しやすいのはアトピー性皮膚炎です。しかしアトピー性皮膚炎にはさまざまな原因があるので、食物アレルギーが関係している場合でも、食物アレルギーの治療だけすれば治るという訳ではありませんので、気を付けてください。

原因となる食べ物は？


食物アレルギーの原因となるものは、基本的に食物に含まれるタンパク質で、原因の食物として特に多いのが下の図の3つです。3大アレルゲンとも呼ばれており、0～3歳児の主な原因食でも1～3位はこの食物が占めています。

鶏卵



- ・マヨネーズ
- ・プリン
- ・ケーキ

牛乳・乳製品



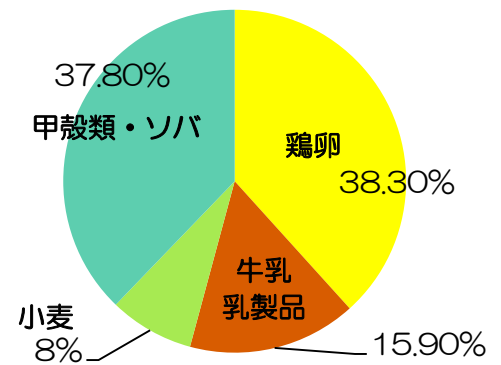
- ・チーズ
- ・ヨーグルト
- ・バター

小麦

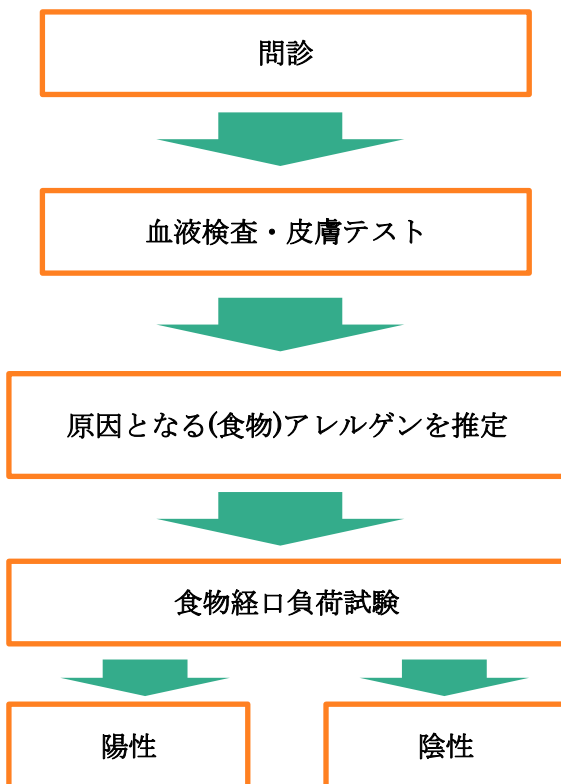


- ・パン
- ・小麦粉
- ・パスタ

食物アレルギーの原因（全年齢）



診断と治療法



湿疹がいつからどこにでたのか、疑われる食物はなにか、お母さんの食べ物や家族のアレルギー歴等を医師に伝えます。検査をしたのち、アレルゲンが特定できたら食物経口負荷試験を行います。これは医師の指導の下、症状の出る食物を除去した生活を送るのです。そこで症状がまだ出るのか、出ないのかにより、食物除去を解除にするか（陰性）、除去し続けるか（陽性）に分かれます。

出典：

『アレルギーっ子のあんしん あんぜん おやつ』小田真規子・他／著 世界文化社 『子どものアレルギーのすべてがわかる本』海老沢元宏／監 講談社
 『アレルギーっ子の離乳食・幼児食』永倉俊和／監 主婦の友社 『子どもが喜ぶ食物アレルギーレシピ100』海老沢元宏／監 成美堂出版
 『アトピー&アレルギー大百科』末廣豊・他／監 Benesse 『上手にお付き合いアトピー／食物アレルギー』鈴木五男／監 小学館

おすすめ展示図書



『おおいわだ保育園 卵・乳製品除去の「なかよし給食」』
 新 幼児と保育／編 小学館
 請求番号：376.1 才

卵と乳製品のアレルギーをもっている子ももっていない子も一緒に食べられる、大阪府門真市にあるおおいわだ保育園の「なかよし給食」レシピを紹介。肉・魚・野菜料理のほか、軽食やおやつも収録。



『まんぷくニコタン 食物アレルギーとのおつきあい』
 堀内 三佳／著 竹書房
 請求番号：726.1 ホ

食物アレルギーの幼児が 10 年間で倍増？愛娘・ニコタンもいくら NG、トマト NG、スイカ NG、くるみ NG…だけど食べるのだーい好き。ためになる食物アレルギーの実状&体験談。



『上手におつき合い アトピー／食物アレルギー』
 鈴木 五男／監修 小学館
 請求番号：493.9 ジ

食物アレルギーの乳幼児に必要なのは、親が神経質にならない範囲で食事内容を把握すること。軽～中度の症状の仕組みや治療の実際、体験者談などを紹介。

展示図書リスト

このリストのほかにも多数取り揃えております。ぜひ展示コーナーへお立ち寄りください。

書名	著者	出版社	分類	出版年
食物アレルギー正しい除去と安全な解除	真鍋 穰／著	芽ばえ社	493.9 マ	2013.08
Q&Aでわかる0・1・2・3歳の食物アレルギー相談対応ブック		診断と治療社	493.9 キ	2013.04
子どもが喜ぶ食物アレルギーレシピ100		成美堂出版	493.9 コ	2009.09
知って安心！食物アレルギー——診療室からのメッセージ——	佐守 友仁／著	診断と治療社	493.9 サ	2013.01
現場で使える食物アレルギーのための指導マニュアル	大谷 智子／著	診断と治療社	493.9 オ	2012.09
おおわだ保育園 卵・乳製品除去の「なかよし給食」		小学館	376.1 オ	2013.11
あんしん！おいしい！かめさきこども・アレルギークリニック	亀崎 佐織／著	幻冬舎エデュケーション	493.9 カ	2013.06
アレルギーの子どものための健康レシピ	高畑 康子／著	ペガサス	493.9 タ	2013.05
マンガでわかるこどもの医学	井上 きみどり／著	集英社	493.9 イ	2013.03
こどものアレルギー		メディカルトリビューン	493.9 コ	2013.11
食物アレルギーの基礎知識		日本食糧新聞社	588 シ	2013.08
親と子の食物アレルギー	伊藤 節子／著	講談社	493.9 イ	2012.08
愛知文教女子短期大学がお届けする みんないっしょの楽しい給食	安藤 京子／著	芽ばえ社	376 ア	2013.11
食物アレルギーの基礎と対応		アレルギー支援ネットワーク	374.9 シ	2011.05
食物アレルギー診療ガイドライン		協和企画	493.9 シ	2011.10
アレルギーっ子のイベントごはん		笠倉出版社	493.9 ア	2014.01
マンガで身につく子どものためのアレルギー1 2の3	国本 りか／著	せせらぎ出版	493.9 ク	2012.12



子どもが食物アレルギーだとわかると、過剰に心配してしまうお母さんが沢山います。けれど、食物アレルギーは、成長するにつれて、良くなることが多いのです。子ども自身の消化能力が上がり、だんだんと受け入れられるようになっていきます。可愛い子どもが病気にかかれば、心配してしまうのは当然のこと。けれどあまり神経質になってしまうと、子どもにもピリピリした気持ちが伝わってしまうので、もしかかっても、気負うことなく自然に向き合ってあげてください。

引用：

『アトピー&アレルギー大百科』末廣豊・他／監 Benesse

食物アレルギーについて調べるには

図書館の資料の調べ方、インターネットを活用した調べ方についてご紹介します。

1 【情報探索のキーワード】効率的な情報検索には、適切なキーワードが必要です。

食物アレルギー	アレルギー	小児科学
保育	アレルゲン	アナフィラキシーショック
アレルギーっ子	除去食	アトピー

2 【基本的な情報源】辞書・事典類でテーマについて基本的な情報を入手しましょう。

資料情報	請求記号	配架場所
先生と保護者のための子どもアレルギー百科	493.9 ム	特集コーナー
最新アトピー&アレルギー大百科	493.9 タ	特集コーナー
赤ちゃんの病気全百科	598.3 ア	特集コーナー

◎中央図書館参考室では、女性の育児に関する統計や白書を所蔵しています。

資料情報	分類
子ども・子育て白書 平成24年版 内閣府／編	369.4 コ
保育白書 12年版 全国保育団体連絡会／編	376.1 ホ
子どものからだと心白書 子どものからだと心・連絡会議／編	498.7 コ

3 【図書を探す】

●館内所蔵を探す

◎ テーマの棚に行って探す

図書館の本は主題ごとに棚に並んでいるので、請求記号の最初の数字を参考にして同じ主題の本を探すことができます。

分類	分野	分類	分野	分類	分野
493.9	小児科学	599	育児	376.1	保育

◎ 中野区立図書館利用者解放端末（OPAC）で探す。（※展示リスト参照）

資料のタイトル、著者名、出版社名などから、中野区立図書館所蔵の資料を検索できます。

中野区立図書館のHP <http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

中野区立図書館 HP（携帯版） <http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/i/>

● 東京都内公立図書館で所蔵されている図書を探す。

◎「東京都立図書館統合検索」 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

● 国内で刊行されている図書を探す。

◎「国立国会図書館サーチ」 <http://www.ndl.go.jp/>

◎「Books.or.jp」 <http://www.books.or.jp/>

国内で発行された入手可能な書籍が検索できます。出版社のホームページやオンライン書店へのリンクもあります。

4 【オンラインデータベースで調べる】

中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末で、以下のデータベースをご利用いただけます。

データベース	収録期間と主な内容
官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの官報記事の検索
日経テレコン	1975年からの日経4紙（経済・産業・金融・流通）の記事
聞蔵Ⅱビジュアル	1926年から1945年までの朝日新聞紙面イメージ 1945年から当日までの新聞の記事 ほか
MAGAZINE PLUS	1981年からの一般紙・総合誌の雑誌記事検索や学術論文
WHO PLUS	歴史上の人物から現代の人物まで約32万人のプロフィール
D1-Law.com	判例情報、法律の改廃記録、法律判例文献情報 など

5 【インターネットを利用する】

●中野区の子育て関係の情報を知る

◎中野区子育て情報 <http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/childcare/index.html>

◎暮らしのガイド「子ども・教育」

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/guide/003/index.html>

●食物アレルギーの基本を知る

◎「アナフィラキシーってなあに」ファイザー株式会社

<http://allergy72.jp/>

◎「食物アレルギーねっと」日本ニッポンハムグループ

<http://www.food-allergy.jp/>

◎「食物アレルギー対策」アレルギー支援ネットワーク

<http://www.alle-net.com/info/info03/info03-01/>

◎「食物アレルギーによるアナフィラキシー学校対応マニュアル」日本小児アレルギー学会

http://www.jspaci.jp/modules/gcontents/index.php?content_id=3

◎「食物アレルギーについて」キューピー株式会社

<http://www.kewpie.co.jp/know/allergy/index.html>

●食物アレルギーの子のためのレシピ

◎「アレルギーレシピ.COM」京都聖母学院短期大学

<http://arerugi-soudan.com/>

◎「食物アレルギー教室 レシピ集」大阪府呼吸器・アレルギー医療センター

<http://www.ra.opho.jp/medical/507.php>

アレルギーっ子と一緒に食事！



食事は楽しく！

食物アレルギーの食事はどうしても質素なものと思われがちですが、調味料を工夫する、お皿やスプーンなどの食器に気を使う、飾り切りを添える（例えば人参を星形にする）など、ちょっとした工夫で食卓は鮮やかになり、子どもも楽しめます。

ばかり食べは禁止！

アレルギーを心配していると、肉などのたんぱく質に偏る傾向がありますが、同じものばかりを食べていると新たなアレルギーを作ることが・・・。その為少しずつ、色々なたんぱく源を取るのがベストです。

離乳食はゆっくりめにスタート！

アレルギーの心配のある子は消化吸収能力が発達するまで、離乳食はゆっくりめの方がいいと言われています。しかしいつまでも離乳を遅らせるわけにはいきません。お父さんお母さんが食べているところをじっと見たり、食事に興味を示し始めたら、遅くても6か月以内には始めると良いそうです。すでに、アレルギーと診断された場合は、専門医に相談して離乳を進めて下さい。

ちょっとしたレシピ紹介

豆乳ホワイトソース

材料 (1人前)

豆乳500ml

水100ml

塩小さじ4分の1

しそ油40g

米粉50g

作り方

1. 鍋に米粉と水を入れる。
2. 米粉がしっかり溶けてくるまでよく混ぜる。
3. しそ油を加えてよく混ぜる。
4. 塩を加えてさらによく混ぜる。
5. 豆乳を加えて全体を混ぜる。
6. 弱火にかける。焦げ付かないよう混ぜながら、とろみがつくまで煮る。

保存は冷蔵庫で5日！

かぼちゃのニョッキホワイトソースがけ

材料 (1人前)

かぼちゃ120g (皮と種を取り除いたもの)

タピオカ粉大さじ2

しめじ3分の1袋

豆乳ホワイトソース60g

作り方

1. かぼちゃはラップして電子レンジで2分加熱し、熱いうちに潰す。
2. 1にタピオカ粉を入れ良く練り、一つにまとめる。棒状に伸ばし、一口大に切る。
3. 鍋に湯を沸かして2を入れる。浮き上がったら取り出して器に盛る。
4. しめじをほぐして耐熱皿に乗せ、ラップをして電子レンジで30秒加熱する。豆乳ホワイトソースを加えてさらに30秒加熱し、3にかける。



引用：『アレルギーっ子の離乳食・幼児食』
永倉 俊和／監 主婦の友社 分類：493.9ア
この他にも普段から使えるレシピや代わりになる食材が沢山掲載されています。
ぜひご活用ください！