

栄養科だより



2020年9月号

みなさん、連日の猛暑の中、毎日お疲れ様です。長い梅雨があけたと思ったら、猛暑続きと身体が休まるヒマがありませんね。水分、塩分をしっかりと補給して業務にあたってください。今月は、前回の牛乳アレルギーに続き、「小麦アレルギー」について説明していきます。

●小麦アレルギーの特徴

食物アレルギーを引き起こす3大食材(卵、乳、小麦)の一つです。

主に子供に多いアレルギーではありますが、大人になってから突如アレルギーが発症する場合があります。

小麦の主要アレルギーは「グリアジン」というタンパク質です。

加熱調理による小麦のアレルギー性の低下はわずかなので、調理時の混入に注意する必要があります。粉の状態では周囲に飛散するため、場所を離す、ほかの料理にふたやラップをするなどの注意が必要です。しかし、発酵食品の場合、例えばしょうゆや味噌、酢などは発酵によりタンパク質が分解されるため、基本的には除去の必要はありません。

●小麦や小麦を含む加工食品

小麦粉(薄力粉、中力粉、強力粉、テュラムセモリナ小麦など)

パン、パン粉、パン粥ミックス、うどん、麩、スパゲティ・マカロニ、ソフミート、ニューソーセージ

カレーやシチューのルー(カレー、ハヤシ、ホワイト、ポタージュの素など)

冷凍ムース食品、ハンバーグ、肉団子、ミートオムレツ、ロースハム、オムライスシート、はんぺん、ギョウザ、春巻き、コロッケなど ドレッシング(和風、ごま)、散らし寿司の素、



●当院の食材で代替え食品として使えるもの

豆腐、がんも、角揚げ、鶏卵、魚切り身、ツナ缶、片栗粉、春雨、ドレッシング(サウザン、フレンチ)

醤油、味噌、酢、めんつゆ、パウミー、フライオン、焼肉のたれ

●粉らしい表示について

・小麦と大麦やライ麦などの麦類と交差抗原性(アレルギータンパク質が似ている)があります。

しかし、すべての麦類の除去が必要となることは少ないです。

・麦茶は大麦が原材料で、タンパク質含有量もごく微量のため、除去が必要なることはまれになります。

・米や他の雑穀類(ひえ、あわ、きび、たかきびなど)は、摂取することができます。

加工食品の使用の際は原材料表示を確認してみましょう！