

栄養科だより



2020年12月号

だんだんと日が短くなり、朝晩も寒くなってきました。昼間は暑くなることもあり、季節の移り変わりを感じます。このところ、新型コロナウイルス感染がまた増加に転じてきました。マスク、手洗い、うがいなど感染症対策を忘れずに！ 今月は、「たまごアレルギー」について説明していきます。

●たまご(鶏卵)アレルギーの特徴

鶏卵アレルギーは卵白のアレルゲンが主原因です。

加熱によりアレルゲン性が低下しますが、完全にアレルゲン性が失われるわけではありません。

アレルゲン性の低下は、加熱温度、加熱時間、調理方法などによって異なります。

このため加熱卵が摂取可能でも、生卵や半熟卵などの摂取には注意する必要があります。

鶏肉や魚卵は、鶏卵とアレルゲンが異なるため、基本的に除去する必要はありません。

うずらの卵は、食品表示法において特定原材料「卵」の範囲に含まれるため、除去する必要があります。

●鶏卵アレルギーの症状

口にするとしんましんや湿疹などの皮膚症状、腹痛や吐くなど消化器症状、せきや呼吸困難など呼吸器症状が起きます。症状が重くなるとアナフィラキシーと呼ばれるショック状態に陥り、意識障害や血圧低下が起こります。

●除去が必要な食品

鶏卵とその他の鳥の卵（うずらの卵など）

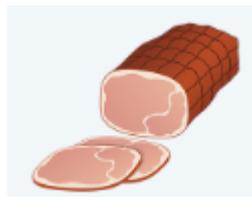
鶏卵を含む加工食品

マヨネーズ、練り製品(かまぼこ、はんぺんなど)、肉類加工品(ベーコン、ハムなど)、

鶏卵を使用している天ぷらやフライ、鶏卵をつなぎに利用しているハンバーグや鶏肉団子、

洋菓子類(プリン、アイス風デザートなど)

※当院で使用している、やわらかハンバーグは鶏卵不使用ですので使用可能です。



●基本的に除去する必要のないもの:

鶏肉、魚卵(明太子、たらこなど)

加工食品に含まれる卵殻カルシウム(焼成・未焼成製品)は摂取が可能です。