



## 皮膚アレルギー疾患の食事

川崎医科大学附属病院栄養部 管理栄養士：井上幸香 本多 唯 遠藤陽子  
川崎医療福祉大学臨床栄養学科 特任准教授：市川和子  
監修：川崎医科大学 皮膚科学 教授：藤本 亘

### ■皮膚アレルギーの特徴と食事との関係

戦後、日本の食生活が欧米化し、総エネルギー摂取量は大きな変化はありませんが、パンを主食とし、油脂類や肉・牛乳・乳製品などの動物性たんぱく質食品の増加に加え、ジュースや甘い菓子類も急増しました。その影響は腸内細菌叢の変化をもたらし、腸内に「悪玉菌」が増え、腸内細菌叢の変化は、免疫力の低下、皮膚のバリア機能の低下に繋がったとされています。また、医療の発達による抗生物質の多用や、換気の悪い高気密住宅が増加するなどの住環境の変化による細菌曝露の減少もその要因の1つと考えられています。ヒトは元々アレルギー体質で生まれ、1.2歳頃までに細菌にさらされ、非アレルギー体質へ変化していくとされています。しかし、幼児期に細菌の刺激を受けない状態が続くと、いつまでもアレルギー体質のままになっていることになります。そこに布団やカーペットで増えるダニ、カビ、ペットなどの環境抗原の刺激を受けるとより一層アレルギー体質化すると考えられています。大規模な調査はないのですが、最近では全年齢層での重症例の増加や、成人での新規発症例も珍しくありません。

乳幼児では鶏卵、牛乳、小麦をはじめとする各種食物抗原が、年長児以降はダニ、スギ花粉などの生活環境中の外来抗原が、種々の程度の悪化因子となることが多く、それらの悪化因子の同定と回避が重要です。

不規則な食生活、ストレスなどのさまざまな環境因子の関与も取り沙汰されています。

対策としては、日々の食事や生活環境・睡眠・運動習慣を見直すことが重要です。

### 食生活のポイント

- ①食物アレルギーの場合は、必要最小限の食物を除去しましょう。
  - ・原因食物のアレルゲン（アレルギー症状を引き起こす物質・たんぱく質）の特徴を知りましょう。
  - ・代替え食品を用いて栄養の過不足のないようにしましょう。
- ②脂質の質に注意しましょう。
  - ・n-3系脂肪酸の欠乏は皮膚の炎症を発症、改善を遅延するため、これを多く含む青魚類を摂取しましょう。（EPA、DHA 1,000mg/日）
  - ・n-6系脂肪酸の過剰摂取は皮膚の炎症を悪化させるため、摂りすぎに注意しましょう。
- ③腸内環境を整えましょう。
  - ・善玉菌を増やす働きのある乳酸菌や発酵食品を積極的に摂り入れましょう。
- ④加工食品の摂取は控えましょう。
- ⑤ストレスをためないように、規則正しく、1日3食バランスを考慮した食事を摂りましょう。
- ⑥肥満もやせも好ましくありません。標準体重を目安に調整しましょう。
  - 特に肥満は細胞からのIL-6やサイトカインの産生を誘発するため、肥満を改善しましょう。

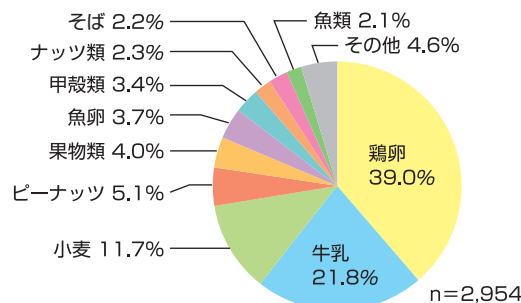
＜アレルギー物質を含む食品に関する表示＞

	原材料の名称
特定原材料 7品目 (表示の義務)	卵、乳、小麦、エビ、かに、そば、ピーナッツ
特定原材料に準ずるもの 20品目 (表示の推奨)	あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン
◎食品中に原材料のアレルゲン総たんぱく量として数μg/g含有または数μg/mL濃度レベルの物が表示対象となる。	
食品表示法より	

・上記の27品目に関しては表示が義務化(もしくは推奨)されています。  
・可能性表示(入っているかもしれないなどの表示)は禁止されています。

＜食物アレルギーの原因食物の内訳＞

食物アレルギーを引き起こすアレルゲン食品として卵、牛乳、小麦の割合が多くなっています。



今井孝成,他.消費者庁「食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業」平成23年 即時型食物アレルギー全国モニタリング調査結果報告.アレルギー, 2016;65:942-6.

## ①食物アレルギー食の調整 〈基本の食事〉



〈献立名〉 材料と1人分の分量

<p>〈ロールパン〉 ロールパン……………2個</p> <p>〈オムレツ〉 卵……………1個 とろけるチーズ……………1枚 こしょう……………0.01g 塩……………0.1g バター……………2g ケチャップ……………10g</p> <p>〈クリームスープ〉 春キャベツ……………30g 玉葱……………15g 人参……………10g 牛乳……………50mL 水……………100mL ホワイトルウ(顆粒)……………5g コンソメ……………1g 塩……………0.3g</p>	<p>〈サラダ〉 レタス……………30g トマト……………25g コーン……………8g アスパラ……………15g フレンチドレッシング……………8g</p>
--	--

栄養量	●エネルギー	467kcal
	●たんぱく質	20.5g
	●脂質	18.7g
	●炭水化物	53.2g
	●食塩相当量	2.7g

## 〈卵アレルギー食〉



- ◆パン食からご飯食へ
- ・白飯(白飯 150g)
- ・みそ汁(玉葱 20g、じゃがいも 10g、油揚げ 3g、青ネギ 5g、みそ 15g、出し汁 150mL)
- ・納豆(納豆 1p、しょうゆ 3g)
- ・ごま和え(アスパラ 60g、しょうゆ 3g、みりん 1g、ごま 0.3g)
- ・果物(いちご 3個)

栄養量	●エネルギー	376kcal
	●たんぱく質	14.1g
	●脂質	5.9g
	●炭水化物	66.2g
	●食塩相当量	2.2g

注意する食品例

卵：卵、うすら卵、ロールパン  
料理：フライ、コロッケ、ハンバーグ、お好み焼き  
加工品：パン、中華麺、スパゲッティ、魚介練り製品、マヨネーズ、一部のドレッシング  
その他：ケーキ、クッキー、プリン、マシュマロ etc...



## 〈乳製品アレルギー食〉



- ①オムレツ→プレーンオムレツ or 目玉焼き(卵 1個、油 1g) + 塩こしょう(少々)
- ②クリームスープ→コンソメスープ
- ③ドレッシング→手作りドレッシング

栄養量	●エネルギー	395kcal
	●たんぱく質	16.6g
	●脂質	14.8g
	●炭水化物	48.7g
	●食塩相当量	2.5g

ドレッシングには添加物なども含まれるため、表示に注意しましょう。レシピは次ページ参照!

注意する食品例

乳製品：牛乳、バター、チーズ、ヨーグルト、コンデンスミルク、生クリーム、乳酸菌飲料  
料理：シチュー、グラタン、オムレツ、オムライス  
加工品：一部のドレッシング  
その他：ケーキ、プリン、チョコレート菓子、ドーナツ、ホットケーキ etc...



## 〈小麦アレルギー食〉



- ①ロールパン→米粉パン(2個)
- ②ホワイトルウ、コンソメ→野菜スープ(残り物の野菜でだしをとり、塩で味付け)
- ③ドレッシング→手作りドレッシング

栄養量	●エネルギー	436kcal
	●たんぱく質	19.3g
	●脂質	15.4g
	●炭水化物	54.4g
	●食塩相当量	2.6g

注意する食品例

小麦粉：パン、パン粉、うどん、そうめん、日本そば、ラーメン、スパゲッティ、マカロニ、麺、ホワイトルウ、コンソメ  
料理：シチュー、グラタン、天ぷら、カレー、餃子、春巻  
加工品：ドレッシング、しょうゆ、麦茶  
その他：クッキー、ドーナツ、ケーキ、ホットケーキ etc...



※果物のアレルギーがある場合、果物にも注意が必要です。

※毎回、アレルギー表示もしくは原材料名で、アレルギー原因食材がないか確認が重要です!





## ②脂質の質の調整

〈手作りドレッシングで脂質の質を上げよう!〉



### 脂肪酸の種類

#### ●飽和脂肪酸

常温で固体の油

- ・牛や豚、羊などの脂身
- ・バターなどの乳製品
- ・ココナッツ油、パーム油、ヤシ油など

◎体内でも合成出来るため摂りすぎには注意が必要です。

#### ●不飽和脂肪酸

常温で液体の油

【一価不飽和脂肪酸】

##### ●必須脂肪酸 (体内で合成されない)

##### ●n-3系脂肪酸: $\alpha$ -リノレン酸、DHA、EPA

- ・えごま油、アマニ油、しそ油
- ・青魚
- ・くるみ

\*体の働きを正常に保つために必須の油です。

##### ●n-6系脂肪酸: リノール酸

- ・ベニバナ油、コーン油、大豆油

\*現代の日本人は必要量の6倍摂取しているため、摂りすぎに注意が必要です。

##### ●n-9系脂肪酸: オレイン酸

- ・オリーブオイル、キャノーラ油など

##### ●トランス脂肪酸

食用油脂を加工精製する過程でできるもの

- ・マーガリン、ショートニング、食用精製加工油脂
- ・スナック菓子など



n-6系脂肪酸は免疫力の調節障害などに加えて、皮膚のバリア機能障害を生じる可能性があります。

### ドレッシングの作り方

#### ■ドレッシング

〈基本の材料〉(150mL程度)

- #酢……………30g
- #塩……………1g
- #こしょう…少々
- アマニ油…30g\*1 \*1n-3系の油を使用(左下参照)

〈加える材料〉

- ①玉葱 50g、りんご 40g→すりおろす
- ②人参 20g→すりおろす

#### 作り方

基本の材料の#を合わせる。①～②の材料を好みで加えて混ぜる。アマニ油を少しずつ加えながら混ぜる。

#### ■ノンオイルドレッシング

〈基本の材料〉(100mL程度)

- 酢……………50g
- しょうゆ…30g
- 砂糖……………6g

〈加える材料〉

- ①大根 50g→すりおろし、自然に水気をきる
- ②人参 20g→すりおろす
- ③ネギ 5g→みじん切り
- ④青じそ 15g→千切りにし、水にさらし、水気をきる
- ⑤しょうが 10g→すりおろす
- ⑥削りかつお 5g
- ⑦すりごま 小さじ1

#### 作り方

基本の材料を合わせる。①～⑦の材料を好みで加えて混ぜる。

- 外食ばかりが続くと、脂質の摂りすぎなど食事が偏りがちになります。休日や時間がある日はできるだけ自炊するとバランスをとりやすくなります。ランチメニューは野菜中心の定食などを選ぶようにしましょう。また、市販のドレッシングやマヨネーズにはn-6系脂肪酸であるリノール酸が多く含まれているため、ノンオイルドレッシングの使用をお勧めします。ドレッシングは簡単に作ることができ、自分で油の質を調整できるため、自家製ドレッシングもお勧めです。



### ★外食メニュー選びに注意しましょう

揚げ物や肉料理、ラーメンなどは油多し!

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	n-3系脂肪酸	n-6系脂肪酸
	kcal	g	g	g	g
豚カツ	463	21.4	36.3	4.20	7.79
豚骨ラーメン	568	22.4	15.9	0.48	3.51
牛丼	771	18.0	23.9	0.12	0.50
ポテトサラダ	113	2.9	6.8	0.32	1.83

蒸し料理など油を使用しない調理法のものを選びましょう!

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	n-3系脂肪酸	n-6系脂肪酸
	kcal	g	g	g	g
豚しゃぶ	320	22.5	19.5	0.12	2.12
やまかけうどん	391	12.5	1.0	0.05	0.47
海鮮丼	622	25.8	5.9	2.00	1.37
大根サラダ	38	1.9	0.2	0.01	-



### ③腸内環境の調整



#### POINT

腸内環境を整える食材を採り入れた春らしい献立に仕上げました。  
ヨーグルトやオリゴ糖などを毎日採り入れることをお勧めします。

腸内には多くの免疫細胞が存在するため、腸内環境を整えることで免疫力を正常に保ちアレルギー症状を緩和できると考えられています。腸内細菌には「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌(ひよりみきん)」の3種類があります。腸内環境がよい状態とは、腸の活動を活発にする善玉菌が優勢な状態のことをいいます。

#### 〈献立名〉材料と1人分の分量

〈白飯〉	
米飯	150g
〈魚の木の芽焼き〉	
鯖	60g
淡口しょうゆ	3.6g
みりん	1g
油	2g
飾)木の芽	1枚
〈すまし汁〉	
菜の花	20g
白魚	20g
麩	1個
だし汁	150mL
淡口	4g
塩	0.5g
〈わけぎの酢みそ和え〉	
わけぎ	40g
あさりむき身	15g
わかめ(乾燥)	1g
白みそ	10g
砂糖(オリゴ糖)	2g
酢	5g

#### 栄養量

●エネルギー	425kcal
●たんぱく質	23.1g
●脂質	9.3g
●炭水化物	59.2g
●食塩相当量	2.3g

#### 〈善玉菌について〉

腸内では乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が活躍します。腸内に継続して補充すると効果的です。

食品例) ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆、ぬか、酒粕など

★プラスで善玉菌の効果UP!

善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖も採り入れることで腸内環境はより整えられます。

食品例) 食物繊維: 野菜、きのこ類、海藻類など

オリゴ糖: バナナ、牛乳、大豆など

#### 腸内細菌叢のバランスが崩れる原因

- ・不規則な生活やストレス
- ・加齢
- ・便秘
- ・抗生物質の服用
- ・脂質の多い食事



#### 果物盛り合わせ&ヨーグルト

#### 〈献立名〉材料と1人分の分量

〈果物盛り合わせ〉		〈ヨーグルト〉	
オレンジ	15g	ヨーグルト(無糖)	100g
キウイフルーツ	20g	オリゴ糖	3g
いちご	1粒		



#### 栄養量

●エネルギー	78kcal	●脂質	0.8g
●たんぱく質	4.4g	●炭水化物	13.9g
●食塩相当量	0.0g		

### ④加工食品に注意

原材料名の義務表示のある特定原材料7品目が含まれていても、表示されない場合と、どの食材に原材料が使われているかわからない場合があるので注意が必要です!!

★一括で表示されている場合: 原材料名の最後にまとめて一括で表示されている場合があります。この場合、どの原材料にどのアレルギー物質が含まれているかはわかりません。

例) お弁当の場合



名称: 弁当

原材料名: ご飯、煮物(かぼちゃ、人参、切干大根、その他) コロッケ、肉団子、焼そば、鶏空揚、卵焼き、付合せ、加工でん粉、……  
(原材料の一部に小麦、卵、乳、牛肉、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんごを含む)

- ・単品で食品表示がしてあるもの、原材料の少ないものを選択する。
- ・主食、主菜、副食などバランスも考え選択するのが重要です!!
- ・例) 塩おむすび、魚の塩焼き、サラダ(和風ドレッシング)、低脂肪ヨーグルトetc...

★表示義務がないため、表示されていないことが多い加工食品  
・店頭で量り売りされる惣菜  
・パンなどその場で包装されるもの  
・注文して作るお弁当  
・外食

最近は、外食チェーン店などでアレルギー表示があるところもありますが、表示義務はありません。店員さんや発売元に直接確認するようにしましょう。