

食物アレルギーの食事づくり



食事づくりにおいて

- ★「念のため」、「心配だから」といって、必要以上に除去しないようにし、
食べられるものを増やしていきましょう。
- ★加工食品を使用するときは、原材料を確認しましょう。
- ★食べられないものの代わりに他の食品で栄養を補いましょう



平成 29 年 2 月作成

佐世保市 食育実践者ネットワーク会議

原材料を確認しよう

食品を購入したり、使用したり、食べるときは、原材料を必ず確認し、アレルギーとなる食品が使用されていないかを確認しましょう。

次の7品目が含まれる場合は必ず表示をするように定められています。(義務表示)

えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生

次の20品目が含まれる場合は表示をするよう奨励されています。(任意表示)

**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**

アレルギー	食べられないもの	一般的に除去不要の食品
鶏卵 アレルギー	鶏卵 卵を含む加工食品 練り製品(はんぺん、ちくわ、かまぼこなど)、天ぷらやフライの衣、パン、マヨネーズ、肉類加工品(ハム、ウインナー、ハンバーグなど)、菓子類 など	卵殻カルシウム鶏卵 魚卵
牛乳 アレルギー	牛乳 牛乳を含む加工食品 ヨーグルト、チーズ、マーガリン、バター、生クリーム、脱脂粉乳、れん乳、アイスクリーム、パン、カレーやシチューのルー、菓子、調味料の一部 など	乳糖 牛肉
小麦 アレルギー	薄力粉、中力粉、強力粉、デュラムセモリナ粉 小麦粉を含む加工食品 パン、うどん、マカロニ、スパゲティ、中華めん、麩、餃子や春巻きの皮、お好み焼き、たこ焼き、天ぷらやフライの衣、カレーやシチューのルー、菓子類 など	しょうゆ 味噌 穀物酢 麦茶
大豆 アレルギー	大豆、黒豆、枝豆、大豆もやし 大豆を含む加工食品 豆腐、油揚げ、厚揚げ、がんも、納豆、おから、豆乳、きな粉、ゆば、大豆由来の乳化剤を使用したもの など	しょうゆ 味噌 大豆油 緑豆もやし

※商品によってはアレルギーが含まれていないものもあります。

※重症者では除去不要の食品の一部で症状が見られたという報告もあります。

離乳食の進め方

食物アレルギーがある場合は必要最小限の原因食物を除去したうえで、厚生労働省策定の「改訂 授乳・離乳の支援ガイド」に基づいて離乳食を始めます。始める時期は遅らせる必要はありません。（参考 母子健康手帳P84～P85）

食物アレルギーは特にたんぱく源で起きるリスクが高まります。初めて与える食材は1品ずつ少量から与えましょう。

徐々に食べられる食品の種類を増やしていきましょう。

離乳食初期（生後5～6ヶ月）

なめらかにすりつぶしたものを1さじから与えます。

つぶしがゆに慣れたら野菜をフラスし、野菜にも慣れたら豆腐や白身魚をフラスします。味付けは不要です。

つぶしがゆのみ



つぶしかゆ＋野菜→果物



つぶしかゆ＋野菜や果物＋豆腐や白身魚

離乳食中期（生後7～8ヶ月）

たんぱく源は肉、卵、牛乳・乳製品が新たに使えるようになります。素材の味やだしのうまみを大事にし、味付けするならごく少量で。

全粥やうどんや食パン＋野菜や果物＋たんぱく源

小麦でアレルギー症状が出たら代わりにごはんやいもを与えましょう

大豆製品・・・豆腐、納豆、きな粉、豆乳
魚・・・白身魚、鮭、しらす干し
肉・・・ささみ→鶏肉、鶏ひき肉
卵・・・卵黄→全卵
牛乳、乳製品・・・プレーンヨーグルト、
カッテージチーズ、
牛乳（料理用）

アレルギー症状が出る食材の代わりに他のたんぱく源を与えましょう

離乳食後期（生後9～11ヶ月）

歯ぐきでつぶせるかたさを1日3回与えましょう

たんぱく源は煮大豆、青魚、レバー、牛肉や豚肉の赤身やひき肉が新たに使えるようになります。

鉄が不足しやすくなるため、鉄の多い食品を取り入れましょう。

全粥～軟飯＋野菜や果物＋たんぱく源

離乳食完了期（生後12～18ヶ月）

歯ぐきでかめるかたさを1日3回与えましょう。

大人とほとんど同じ食材が食べられるようになり、1日に必要な栄養を食事からとれるようになります。

味付けは大人の半分にしましょう。

1歳を過ぎると牛乳が飲めるようになります（1日300mlが目安）。乳アレルギーの場合はカルシウムが不足しますので乳製品以外のカルシウムの多い食品を取り入れましょう。

おやつは1歳を過ぎてから3食で不足するものを与えましょう。

軟飯～ご飯＋野菜や果物＋たんぱく源

※1日に必要な栄養を母乳やミルクより食事からとる割合が多くなってくると、栄養バランスが不足していないか心配になってきますが、アレルギーとなる食品を除去する代わりに同じような栄養素を含む他の食品で栄養を補いながら毎食、主食・主菜・副菜の器をそろえましょう。

代替食品

アレルギー	主に含む栄養素	こんな食品で補いましょう
鶏卵	たんぱく質	肉、魚介類、大豆製品、卵を含まない肉の加工食品
乳	たんぱく質	肉類、魚介類、卵、大豆製品
	カルシウム	大豆製品、小魚類、緑の濃い葉物野菜、海藻類、ごま
小麦	炭水化物	ごはん、米粉、雑穀、春雨、ビーフン、いも類、でん粉
大豆	たんぱく質	肉類、魚介類、卵、乳製品
	カルシウム	小魚類、乳製品、緑の濃い葉物野菜、海藻類、ごま
	鉄	レバー、赤身の肉や魚、貝類、緑の濃い葉物野菜

代替方法

◎卵アレルギーがある場合

「たんぱく質を約3g含む食品」を参考に卵以外の食品で年齢に応じた摂取目安量をとみましょう。

★卵の代わりに肉・魚・大豆製品を食べる場合

年齢	「たんぱく質を約3g含む食品」の摂取目安量
1歳～5歳	同量
6歳～9歳	1.5倍量
10歳～11歳 18歳以上	2倍量
12歳～17歳	2.5倍量

「たんぱく質を約3g含む食品」から卵1/2個とほぼ同じ量のたんぱく質を含む魚の量は約15gです。

使用例

(代わりに魚を食べる場合)

魚 $15g \times 1 = 15g$

魚 $15g \times 1.5 = 22.5g$

魚 $15g \times 2 = 30g$

魚 $15g \times 2.5 = 37.5g$

◎小麦アレルギーがある場合

- ・主食はごはんやいもを主としましょう。
- ・「エネルギーを約160kcal含む食品」を参考に小麦製品以外の食品で年齢に応じた摂取目安量をとみましょう。
- ・でん粉はとろみづけやお菓子として補助的に使用するとよいでしょう。

「エネルギーを約160kcal含む食品」から食パン1枚と同じ量のエネルギーを含むご飯の量は100gです。

★小麦製品の代わりにご飯・いも等を食べる場合

年齢	「エネルギーを約160kcal含む食品」の摂取目安量
1歳～2歳	0.75倍量
3歳～5歳	同量
6歳～7歳 18歳以上女性	1.5倍量
70歳以上男性	1.8倍量
8歳～11歳 18歳～69歳男性	2倍量
12歳～17歳	2.5倍量

使用例

(代わりにご飯を食べる場合)

ご飯 $100g \times 0.75 = 75g$

ご飯 $100g \times 1 = 100g$

ご飯 $100g \times 1.5 = 150g$

ご飯 $100g \times 1.8 = 180g$

ご飯 $100g \times 2 = 200g$

ご飯 $100g \times 2.5 = 250g$

◎大豆アレルギーがある場合

- ・「たんぱく質を約3g含む食品」を参考に大豆製品以外の食品で年齢に応じた摂取目安量をとみましょう。
- ・大豆製品には、カルシウムや鉄も多く含まれます。「カルシウムを約100mg含む食品」や「鉄を約1mg含む食品」も合わせてとみましょう。

「たんぱく質を約3g含む食品」から木綿豆腐50gと同じ量のたんぱく質を含む魚の量は15gです。

★大豆製品の代わりに食べる場合

年齢	「たんぱく質を約3g含む食品」の摂取目安量
1歳～5歳	同量
6歳～9歳	1.5倍量
10歳～11歳 18歳以上	2倍量
12歳～17歳	2.5倍量

1食あたりの使用例 (代わりに魚を食べる場合)

魚 15g × 1 = 15g

魚 15g × 1.5 = 22.5g

魚 15g × 2 = 30g

魚 15g × 2.5 = 37.5g

◎牛乳アレルギーがある場合

- ・牛乳の1日摂取目安量に含まれるカルシウム含有量を目安に「カルシウムを約100mg含む食品」を参考に乳製品以外の食品から年齢に応じた摂取目安量をとみましょう。
- ・1品だけでとろうとすると食べきれない場合もあります。複数の食品を組み合わせたり、3食や間食に振り分けてとみましょう。
- ・牛乳にはたんぱく質も多く含まれるため、野菜ばかりでとると、たんぱく質が不足します。野菜ばかりにならないようにしましょう。

★牛乳の1日摂取目安量とカルシウム含有量

年齢	牛乳の1日摂取目安量	カルシウム含有量
1歳～2歳	300ml	330mg
3歳～14歳	300～400ml	330～440mg
15歳～29歳	300ml	330mg
30歳以上	200ml	220mg

このカルシウム含有量に相当する量を「カルシウムを約100mg含む食品」を参考にとみましょう。

代替量

鉄を約 1mg 含む食品

大豆製品

食品名	目安量	食品名	目安量
蒸し大豆	55g	きな粉	12g
木綿豆腐	110g	高野豆腐	13g
納豆	30g	調整豆乳	80ml

その他

食品名	目安量	食品名	目安量
鶏レバー	10g	マグロ	50g
牛ヒレ肉	40g	あさり缶詰水煮	4g
牛もも肉	70g	ひじき	16g
ほうれん草 (ゆで)	110g	小松菜 (ゆで)	50g
チンゲン菜 (ゆで)	140g	切干大根 (乾)	30g

エネルギーを約 160kcal 含む食品

小麦製品

食品名	目安量	食品名	目安量
食パン	6枚切り1枚 60g	うどん	60g (1/3玉)
スパゲティ (乾)	40g	小麦粉	40g
中華めん (ゆで)	110g (1玉弱)	ソーメン (乾)	50g (1束)

その他

食品名	目安量	食品名	目安量
ごはん	100g	米粉	40g
じゃがいも (蒸し)	190g	ビーフン	40g
さつまいも (蒸し)	120g	さといも	280g
春雨	45g	ながいも	250g
片栗粉	50g	コーンスターチ	45g

たんぱく質を約3g含む食品

卵

食品名	目安量	食品名	目安量
卵	25g (M玉 1/2個)	卵黄	18g (1個分)

乳製品

食品名	目安量	食品名	目安量
牛乳	90ml (コップ 1/2杯)	プロセスチーズ	12.5g
スキムミルク	9g (大さじ 1・1/2)	ヨーグルト (無糖)	85g

大豆製品

食品名	目安量	食品名	目安量
木綿豆腐	50g	絹ごし豆腐	65g
納豆	20g (1/2パック)	調整豆乳	90ml
高野豆腐	6g (3/8個)	きな粉	8g
蒸し大豆	20g		

その他

食品名	目安量	食品名	目安量
肉	約 15~20g	あさり缶詰水煮	15g
魚	約 15g	しらす干し	8g

カルシウムを約 100mg 含む食品

乳製品

食品名	目安量	食品名	目安量
牛乳	90ml (コップ 1/2 杯)	プロセスチーズ	15g
スキムミルク	9g (大さじ 1・1/2)	ヨーグルト (無糖)	80g

大豆製品

食品名	目安量	食品名	目安量
木綿豆腐	120g	絹ごし豆腐	180g
調整豆乳	320ml (コップ 2 杯弱)	高野豆腐	16g (1 個)
きな粉	50g	納豆	110g
蒸し大豆	130g		

その他

食品名	目安量	食品名	目安量
小松菜 (ゆで)	70g	切干大根 (乾)	20g
ほうれん草 (ゆで)	150g	さくらえび	5g
チンゲン菜 (ゆで)	80g	いりご	5g
干しひじき (乾)	10g	しらす干し	19g

※日本食品標準成分表 2015 年版 (七訂) より算出

調理の工夫

アレルギーとなる食品を加工品やつなぎとして使っているものの中には、アレルギーとなる食品を使わなくても作ることができたり、ある食材を加えることで本来の料理と同じように出来上がるものもあります。ひと工夫してみましょう。

★～★～鶏卵～★～★

パン

- ・食パン、蒸しパンは卵を使わずに作ることができます。

ひき肉料理

- ・肉団子やハンバーグは卵を入れなくてもできます。
- ・片栗粉やパン粉、すりおろした玉ねぎ・ながいも・じゃがいも・れんこんなどを加えて練ると卵の代わりにつなぎになります。
- ・ウインナーは手作りで卵抜きで作ることができます。

揚げ物

- ・卵抜きでも粉と水を混ぜ合わせた衣に具材をつけて揚げれば天ぷらに、さらにパン粉（卵不使用のもの）をつければフライになります。

洋菓子

- ・ケーキなどはベーキングパウダーや重曹を使って膨らませることができます。
- ・プリンはゼラチンや寒天を使って固めることができます。

色づけ

- ・とうもろこしやかぼちゃで卵の色に似せることができます。

★～★～乳～★～★

牛乳

- ・代わりにアレルギー用ミルクや豆乳、ココナッツミルクが使えます。

ホイップ

- ・豆乳でできたものが使えます。果物やさつまいもをピューレ状にして米粉などでとろみをつけるとクリーム状になります。

ヨーグルト

- ・豆乳でできたヨーグルトが市販されています。

★～★～小麦～★～★

カレー・シチュー

- ・小麦粉の代わりに米粉、上新粉、コーンスターチなどのでんぷんを使ってとろみをつけられます。
- ・かぼちゃやじゃがいもを煮くずして自然なとろみをつけることができます。
- ・特定原材料を除いたルーがスーパーなどで市販されています。

揚げ物

- ・フライの衣には代わりに砕いたコーンフレークや春雨が使えます。
- ・米粉と水を1：1.8～2で混ぜ合わせると天ぷらの衣として使えます。

麺

- ・代わりに春雨、ビーファンが使えます。

パン・洋菓子

- ・代わりに米粉や雑穀粉、上新粉、コーンスターチなどが使えます。米粉単独で作るとうまくできないこともあるため、米粉以外の粉類も入れて作りましょう。
- ・じゃがいものすりおろし、さつまいもやかぼちゃのペースト、おからなどを加えると生地がまとまりやすくなります。

ピザ・餃子

- ・生地や皮にライスペーパーが使えます。

シューマイ

- ・皮の代わりにキャベツや白菜などの葉で巻いてもできます。

★～★～大豆～★～★

豆乳

- ・代わりに牛乳、アレルギー用ミルク、ココナッツミルクが使えます。

アレルギー対応飲食店

(※健康づくり応援の店登録店 平成28年12月現在)

飲食店名	住所	TEL	営業時間	対応内容
日本料理 桜川 (佐世保ワシントンビル内)	潮見町12-7	32-8011	11:00~22:00	前日までの予約で対応
カレーハウス CoCo 壱番屋 777 112 佐世保店	日野町888-14	26-8660	11:00~深夜0:00	食物アレルギー専用の皿と容器あり。 特定原材料を含まない低アレルギーカレーあり。
ピザ&パスタピノキオ	鹿子前町1050 (ハ ビル内)	28-4115	平日 11:30~21:00 (OS20:30) 土日・祝日 11:00~21:00	卵、えびなどを除くこと可
レストラン らんぷ亭	常盤町8-12 長谷川ビル2階	23-1225	11:30~14:30 (OS) 18:00~21:00 (OS)	アレルギー対応可
四丁目レストラン ホットパパ	天神4丁目4-11	31-3648	11:30~14:30 (OS14:00) 17:30~21:30 (OS21:00)	アレルギー対応可
カレーハウス CoCo 壱番屋 早岐 JR 駅前店	早岐1丁目3-1	26-5070	11:00~深夜0:00	食物アレルギー専用の皿と容器あり。 特定原材料を含まない低アレルギーカレーあり。
ファミレス 大新	峰坂町6-24	25-5301	11:00~15:00 (OS14:30) 17:00~21:00 (OS20:00)	卵、えび、イカを注文に応じて除くこと可
孫さんの小籠包	栄町3-6-2F	22-1668	11:00~15:00 (OS14:30) 17:00~22:00 (OS21:00)	アレルギー対応可
Engkenook (イングルヌック)	小佐々町黒石 303-23	68-3563	10:30~17:00 (なくなり次第閉店)	マヨネーズを抜くこと可 卵アレルギーへ対応可 特定の具を抜くことが可
Food Shop にこっと	新田町67-49	48-7081	11:00~14:00 17:00~19:30	卵や魚介類など要望に応じて除くこと可
キッチン花葉	宮田町6-14 小川ビル	0120- 873-020	9:00~14:00	アレルギー対応可
高齢者専門宅配弁当 宅配クック1・2・3	小佐世保町1-17	23-3555	8:00~18:30	食べられないものは差し替え可
和風レストラン 亀吉	江迎町赤坂283-27	65-3733	11:00~21:30 (OS21:00)	アレルギー対応可
Jazz レストラン フラットファイブ	光月町2-3 新京ビル2階	22-8100	11:30~15:00 (平日のみ) 18:00~深夜2:00	メニューによっては対応可

飲食店名	住所	TEL	営業時間	対応内容
キッチンスナック 膳所	島地町 1-1 岡本ビル地下1階	25-1144	12:00~深0:00	アレルギー食材は他の食 材に変更可
よしだ屋食堂	万津町 2-1 吉田ハウス1階	24-4955	7:00~14:30	アレルギー対応可
インター ナショナルカフェ	三浦町 1番 16号	29-0390	11:30~14:00 18:00~21:00	アレルギー対応可
アヴァンティ	木風町 782-22	34-2136	10:30~14:00 夕食は予約制	アレルギー食材は他の食 材に変更可
イタリアンレストラン オレンジカントリー	針尾東町 2374-2	76-9277	11:00~21:30 (OS21:00)	アレルギー食材は抜くこ と可 器具までは分けていない
菓子厨房 kanoya	小佐々町黒石 313-1	68-2205	10:00~19:00	1週間前までの予約で乳 製品・卵・小麦を使わな いデコレーションケーキ の対応可
ストロベリースタイル	江迎町長坂 138-4	73-1115	月火木~土 10:00~19:00 日 10:00~18:00	乳製品・卵不使用のケー キを事前予約で対応可
Esu and Kei.	天満町 2-17	24-6650	火~木日 11:30~19:00 金土祝の前日 11:30~深0:00	マヨネーズを抜くこと可 卵やチーズなどを別の食 材へ変更可
佐世保バーガー Big Man	上京町 7-10	24-6382	平日 11:00~22:00 土日祝 10:00~22:00	アレルギーになる食品を 抜いて提供可
もんどおーる	白岳町 138	33-5388	12:00~15:00 (OS14:00) (月 ~木のみ) 18:30~深0:00	アレルギー食材を他の食 材へ変更可

※詳しくはお店の方にお尋ねください。