

●食物アレルギーのお話

アレルギーを起こす物質（アレルゲン）には、食物、花粉、ダニなどいろいろなものがあります。その中で、食物によってアレルギー反応が引き起こされる場合を食物アレルギーといいます。それでは食物アレルギーはどうして起きるのでしょうか。

私たちの体には、ウイルスや細菌などの異物が入り込むと、抗体を作って異物を排除しようとする免疫という仕組みがあります。ところが本来は積極的に排除する必要のないダニや花粉、むしろ取り込まなくてはいけない食物などに対して抗体を作ってしまうことがあります。抗体にもいくつか種類があり、多くのアレルギー反応を起こす抗体を「IgE抗体」と呼びます。この抗体は、アレルギー反応を起こすマスト細胞の表面にくっつき、アレルゲンが入り込んでくるのを待ち構えています。この状態を感作といいます。感作された状態でアレルゲンが体の中に入り込むとアレルゲンは「IgE抗体と結びつき、その刺激でマスト細胞はヒスタミンなどの化学物質を放出します。この化学物質がさまざまなアレルギー症状を誘発します。これを即時型アレルギー

ー反応といい、多くのアレルギー反応がこのメカニズムで発症します。

新規発症の原因食物は年齢によって大きく異なります。乳幼児期では、鶏卵、乳製品、小麦が3大アレルゲンとして知られていますが、幼児期には木の実類、魚卵、落花生が増加し、小学生以上では果物類、甲殻類（エビ、カニ）などのアレルギーが増えていきます。

食物アレルギーの診断において最も重要なものは症状やその経過、それまでの食生活などに関する聞き取り（問診）です。何をどれくらい食べたか、何分後にどんな症状が現れたのかなどが診断する上で大切です。最終的な確定診断は食物経口負荷試験で行います。診断のために血液検査をして欲しいと希望されることがありますが、血液検査は診断の根拠にはならず、あくまでも診断の補助として必要に応じて実施します。血液検査で陽性反応が出た食物を食べても、無症状であることはよくあります。

食物アレルギーが疑われる症状があれば、かかりつけ医に相談しましょう。

【岩国市医師会】

夏休みのお昼ご飯にも

焼肉丼

材料（2人分）

- ・牛モモ薄切り肉…160g
- ・モヤシ…100g
- ・パプリカ…40g
- ・小ネギ…40g
- ・ゴマ油…小さじ1
- ・ごはん…300g
- ・白ゴマ…適量
- A {
  - ・砂糖…大さじ1/2
  - ・しょうゆ…大さじ1/2
  - ・おろしニンニク…少量

●エネルギー 476kcal/人 ●食塩相当量 0.8g/人

作り方

- ①牛肉は一口大に切って、Aをもみ込む。パプリカは細切りにする。小ネギは4cmの長さに切る。
- ②フライパンにゴマ油を中火で熱し、モヤシ、パプリカ、小ネギを入れて2分ほど炒め、取り出しておく。
- ③②のフライパンに下味を付けた牛肉を入れ、中火にかけ2分ほど炒める。

食推さんの  
食べてみんさい  
おいしいけえ！



- ④大きめの皿に、半量のごはん、野菜、肉の順に盛り付け、白ゴマをふる。

★ひとことポイント★

主食、主菜がそろった1品です。モヤシは、タマネギやキャベツなどに、パプリカはニンジンに代えてもおいしくいただけます。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会