



専門医が教える

子どもの

アレルギーと食事

8月4日(土)に「子どものアレルギーと食事」と題して下関市立市民病院小児アレルギー科の永田良隆医師による母子講演会を行いました。その内容を紹介します。

子どものアレルギーと食事

主な小児アレルギー疾患は、食物アレルギー、アトピー性皮膚炎、気管支喘息、アレルギー性鼻炎・副鼻腔炎、スギ花粉症などがあり、近年増えていますが、これは食生活が急激に変わったことによる適応障害です。具体的には食生活が和食から洋風食へ変わったことが大きな原因です。(大人も同様)

◆ どうして、アレルギー疾患が増加したのか？

- ★1. 食物アレルギーは、鶏卵・牛乳・小麦を個人の処理能力を超えて食べ過ぎたため
- ★2. 洋風食(高タンパク・高脂質)を十分処理できず、体内に大量に産生された“お荷物”が皮膚や呼吸器へ排泄されたため
- ★3. サラダ油(リノール酸が主成分)を摂り過ぎて、アレルギー体質になったため

▲講演会資料より抜粋

体で生じた「お荷物」が原因

アレルギーを引き起こしている重要なポイントが「過剰に摂取して十分に処理できなかった『余分なお荷物』が、皮膚や気道(呼吸器系)に排泄されて、アレルギー疾患を引き起こしている」ということです。その「お荷物」の正体はたんぱく質(肉類・鶏卵・牛乳)の摂りすぎと、植物油(サラダ油)の摂りすぎです。

特に植物油の摂りすぎが大問題

植物油(サラダ油)の問題としては、次のようなことがあります。

①活動量の少ない乳幼児には、高カロリーなので、「余分なお荷物」

◆ 植物油を多く含む食品

(見て触って感知できる=摂りすぎ)

- ・揚げ物料理: フライ、空揚げ、クロquette、天ぷら
- ・マーガリン・ショートニング・ファットスプレッド
- ・ドレッシング・マヨネーズ
- ・インスタント食品: カレールウ、シチューなど
- ・冷凍食品: 揚げ物など
- ・スナック類: ポテトチップス、えびせん、クッキー、ビスケット、おかし・あられ類
- ・揚げ菓子: ドーナツ、かりん糖
- ・植物油由来のクリーム: コーヒー用・チョコレート
- ・ナッツ類: ピーナッツ、くるみ、ゴマ

▲講演会資料より抜粋

◆ 植物油のよく現れる健康被害

1. 粘膜系: 鼻孔が痒い、鼻いじり、鼻汁、鼻閉、いびき・眼結膜の痒み・充血
皮膚系: 頭皮の痒み、脂漏性湿疹、フケ症、乾燥肌
消化器系: 悪心、嘔吐、腹痛、下痢(和食体質に多い)
全身性: 肥満、易疲労感、朝起き不良、無気力、鈍感、味覚鈍麻、顔面灰色、慢性疲労
2. 各種のアレルギー疾患: アレルギー鼻炎・副鼻腔炎、スギ花粉症、気管支喘息、アレルギー結膜炎アトピー性皮膚炎、慢性じん麻疹、皮膚そう痒症

▲講演会資料より抜粋

② 過剰摂取で炎症物質を増やし、アレルギー体質を招く。
③ サラダ油には健康被害をもたらす物質(トランス脂肪酸など)が初めから含まれている。

アレルギー反応を抑える食べ物

アレルギー反応を抑えるのに重要な栄養素として、αリノレン酸やEPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)があります。αリノレン酸は野菜類、海藻類に多く含まれ、またEPAとDHAには魚類、特に青魚に多く含まれています。これらは「和食」に多く含まれます。すなわち「和食」になるほどアレルギー反応にブレキがかかりません。

◆ 健康に良い油と悪い油

	n-3 (ω3)系脂肪酸	n-6 (ω6)系脂肪酸
脂肪酸の種類	αリノレン酸・EPA・DHA	リノール酸・アラキドン酸
含む食品	野菜・海藻類・魚類	種実・ナッツ類・肉・鶏卵
油脂類	シソ油(=エゴマ油)・亜麻仁油	サラダ油・植物油(菜種油、大豆油など)
生体への影響	アレルギー疾患・炎症・動脈硬化・心臓病・ガン・認知症などを防ぐ	アレルギー疾患・炎症・動脈硬化・心臓病・ガン・認知症などを促進する

▲講演会資料より抜粋

→ 座長の豊田医師



おすすめメニュー

(1) たんぱく質 (Ⅱ主菜)

日常は魚介類・豆類中心に

① 鶏卵は週に1〜2個

② 牛乳 飲める人のみ毎日200ml

③ 肉類 週に2〜3回

(野菜を3倍量添える、和風に調理！)
魚2…肉1のバランスで。

(2) 脂質は和風の「炒め煮」程度

① 揚げ物は運動量の多いときに(5歳過ぎから)

② 過酸化脂質の多く含むマーガリン・ショートニングは避ける

③ 植物油を含む加工食品、ファーストフードは要注意

※賢い植物油の使用法(開封後は冷蔵庫保存)

① 入生用…シソ油(Ⅱエゴマ油)

② 揚げ物用…エキストラバージンオリーブ油

(3) 野菜・海藻類 (Ⅱ副菜) に含まれる栄養素もしっかりと

種類を多く、野菜は1日に350g食べましょう

※感謝の気持ちを込めて、1口20回かむ!

Q&A

Q 子どもの玄米摂取について

A 玄米は大人には良いかもしれませんが、子どもの消化能力は未熟なため負担がかかります。よって玄米は子どもにはおすすめできません。

また、加えて大切なのがたんぱく質をきちんととることです。お肉やお魚が少なく栄養不足になります。たんぱく質源を大豆製品のみにするのも良くありません。大豆製品はたんぱく質の質を示すアミノ酸スコアが動物性の食品に比べて低いです。授乳中のお母さんや、成長期の子どもはきちんとたんぱく質をとりましょう。

家庭で和食療法を実践されると、立派なアレルギー総合医として多くのアレルギー性疾患を予防できます。

永田 良隆氏 プロフィール

1965年、鹿児島大学医学部卒業。現在、下関市立市民病院「小児アレルギー科」外来診療を担当。アトピー性皮膚炎をはじめ各種の難知性アレルギー疾患の根治療法に取り組む。

※当日の資料等をご希望の方は保健課までお越しください。

●問合せ 保健課食育・健康対策係

Tel 75-4980

来年度小学1年生の健診を行います

来春4月に小学校に入学する新1年生(平成24年4月2日~平成25年4月1日生まれ)を対象に、校医による就学時健診を行います。

対象世帯には案内通知を発送していますので、忘れずに受診ください。転居する予定がある方は来年度入学する学校の健診日に受診してください。

入学校	健診日	会場	時間
御幸小 小塩小	10月23日(火)	うきは市民センター3階 (図書館)	受付 13時30分 ~14時
大石小 山春小	10月24日(水)		
福富小 江南小	10月30日(火)		
千年小 吉井小	10月31日(水)		

●問合せ 学校教育課 75-4950

平成30年度

標準農作業賃金表 (秋季)

平成30年10月1日 (単位:円)

作業名	基本	金額	備考
稲刈り (コンバイン)	10アール	16,400	
もみ乾燥	コンバイン1袋	400	
稲刈りから乾燥調整	10アール	26,000	
耕起(トラクター)	10アール	7,600	大豆後 5,300円
麦機械播き	10アール	8,000	
土壌改良剤散布	10アール	1,300	
防除作業 (乗用防除機)	10アール	1,800	農薬費別
一般作業	1日8時間	6,600	

●問合せ 農業委員会 Tel 75-4976