牛乳アレルギーの子どもと元気に暮らす

編著　小西　瑞穂
博士（心理学）
国立研究開発法人
国立成育医療研究センター

牛乳食育研究会
乳の学術連合

牛乳アレルギーのお子さんをもつ保護者の方へ
想いを込めて

「私のせいだ」。

お子さんが牛乳・乳製品を摂取し、アレルギー症状を出した時に、こう思ったことはありませんか?

苦しむお子さんの様子を見て、涙が出そうになったこと、必死で対応しようとお薬を飲ませたりエピペンを打ったり、病院に連絡したり…。そんなご経験があるかと思います。

本当に「私のせい」でしょうか?

だって、毎日毎食、もしかしたら四六時中、お子さんがアレルゲンにさらされないか、保護者の方は気を配っていますよね。少しでも早く、0.1ccでも多くの牛乳・乳製品が摂取できるようにと心から願い、毎日努力していますよね。アレルギー症状が出たら、少しでも早く和らげてあげようと必死になっていますよね。

保護者の方は頑張っています。ご自身も不安と隣り合わせの中、お子さんが食物アレルギーであることに精神的負担を感じないように配慮したり、食べられない食品に対してストレスを感じさせないようにと工夫したり。これらの行動は、すでにみなさんの生活に広がり、普通のこととなっているかもしれません。でも、これはまぎれもない、子どもへの大きな大きな愛情です。

保護者の方からお子さんへは、毎日たくさんの愛情が注がれています。それでは、ご自身にはどうでしょうか?

この本は、生活管理の基本となる「食事のポイント」をご紹介するとともに、牛乳・乳製品に替わってカルシウムを多くとれる1日の食事のメニュー例を掲載しています。また、保護者の方のご負担が少しでも和らぐような、生活の中での工夫やエッセンスを載せています。

この本が、みなさんの牛乳アレルギーへの理解を深めたり、ご自身の生活に目を向けるきっかけになれば幸いです。日々の生活が少しでも楽になることを、心より願っています。

小西　瑞穂

牛乳アレルギーと、その治療

本来、牛乳・乳製品は、体に害がないものです。

ウイルスや細菌などが体に侵入してきた時、それらを排除しようとする免疫反応が生じます。これと同じように、牛乳・乳製品を摂取すると、免疫反応が過剰に働いて、じんましんやかゆみ、咳などのアレルギー症状が出る場合があります。このことを牛乳アレルギーといいます。

牛乳アレルギーは、みなさんがすでに取り組まれている、原因食物の除去をはじめとする日々の生活管理が重要です。

原因食物の除去

必要以上に除去する食物を増やさないようにします。

- 食べると症状が出る原因食物だけを除去します。

原因食物であっても、症状が出ない「食べられる範囲」までは、食べることができます。

- 医師が指示する「食べられる範囲」を超える量を除去します。

食事のポイント

牛乳アレルギーをはじめ、食物アレルギーの症状は、年齢とともに少なくなっていきます。「食べられる範囲」を定期的に確認しながら、食生活の幅を広げていきましょう。

ポイント1 乳製品を使わなくても、バランスの良い食事を。

ポイント2 食物の除去は必要最小限に。食べられる範囲を広げていきます。

ポイント3 乳製品の除去で不足するカルシウムは、積極的にとるように。

ポイント4 安全で楽しく豊かな食生活を。

ポイント

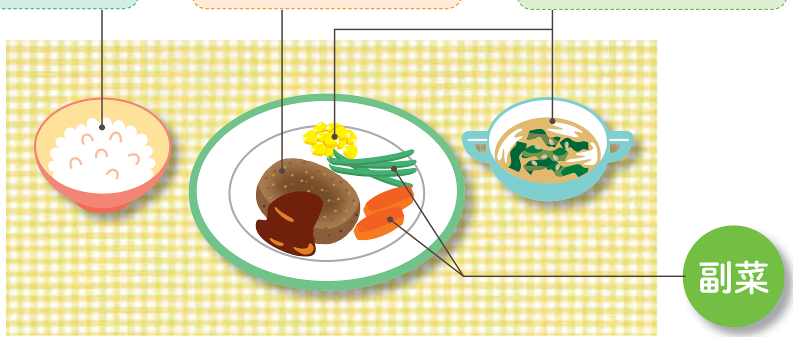
1 バランスの良い食事を

- 主食･主菜1品･副菜2品を、1日3回の食事ごとに
- 1日30品目を目標に
- 果物も、1日に1回とりましょう
- おやつは食事に影響しない量で

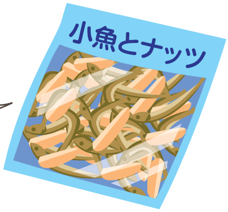
主食
ご飯やパン
炭水化物を含みます。

主菜
肉、魚、大豆製品、卵
たんぱく質を含みます。

副菜
野菜料理
ビタミン･ミネラルを
含みます。



おやつ 食事でとれない分の
補食です



ポイント

2 食物の除去は必要最小限に

除去とは、アレルギー症状が出ないように、原因となる食物を食べない、提供しないことです。ただし、大切なのは「症状が出ないように食べる」こと。そのため、除去はなるべく最小限にして、症状が出ない範囲で少しずつ食べていくことが大切です。

食べられないもの ➡ **牛乳と、牛乳を含む加工品**

●牛乳を含む加工品の例

ヨーグルト、チーズ、バター、生クリーム、はっ酵乳、乳酸菌飲料、れん乳、粉ミルク、アイスクリーム、パン、パン粉、洋菓子の一部（チョコレートなど）

●まぎらわしいけど食べられるものの例

牛肉、乳化剤、乳酸カルシウム、乳酸ナトリウム、乳酸菌、カカオバター

「牛、乳」という文字が入っていますが、牛乳を含まないので食べられます。

ただし乳糖は

原料の牛乳たんぱく質が、ごく微量ですが残っています。ほとんどの場合は食べられるので、摂取してよいかどうか、主治医に確認してください。

いままで食べることができていた加工食品でも、原材料が変わることがあるので、アレルギー表示を常に確認する習慣を身につけておくと安心です。

加工品のアレルギー物質

卵、**乳**、小麦、えび、かに、落花生、そば

上記の7品目は、特定原材料として表示が義務づけられています。必ず原材料の表示を確認しましょう。原材料に「**乳**」を示す表示がなければ、摂取できます。

注意する表示

しかし、下記のように別の書き方で表示することも認められています。
よく確認して、誤食を防ぎましょう。

食べられないもの

生乳、牛乳、特別牛乳、成分調整牛乳、低脂肪牛乳、無脂肪牛乳、部分脱脂乳、加工乳、濃縮乳、脱脂濃縮乳、全粉乳、脱脂粉乳、加糖粉乳、調製粉乳、無糖れん乳、無糖脱脂れん乳、加糖れん乳、加糖脱脂れん乳、はっ酵乳、乳酸菌飲料、乳飲料、チーズ、カゼインNa、クリームパウダー（乳製品）、ホエイパウダー（乳製品）、たんぱく質濃縮ホエイパウダー（乳製品）、バターミルクパウダー、クリーム（乳製品）、バター、バターオイル、濃縮ホエイ（乳製品）、アイスクリーム類、スキムミルク

食べられない特定加工食品

アイスクリーム、生クリーム、ヨーグルト、ミルク、レーズンバター、バターソース、ガーリックバター、ラクトアイス、アイスミルク、カマンベールチーズ、ブルーチーズ、コーヒー牛乳、牛乳がゆ、乳糖

本工場では○○を含む製品を生産しています

上記の表示は、原材料に使用していなくても、アレルギー物質が意図せずごく微量入ることを意味します。食べられるかどうかは、主治医に確認してください。

外食やお総菜、お弁当は上記の表示の対象外となっているので、注意が必要です。

ポイント

3 カルシウムを積極的にとる

カルシウムは骨や歯を作る大切な栄養素です。吸収を良くするビタミンDと一緒に摂取しましょう。

カルシウム必要量

	4～7歳	8～9歳
男　子	600mg	650mg
女　子	550mg	750mg

魚介類

食品の目安	カルシウム含有量
干し海老 6g	426mg
わかさぎ 5尾	338mg
いわし（丸干し） 1尾	242mg
煮干し 5g	110mg
さけ（水煮缶） 40g	104mg
さば（水煮缶） 40g	104mg
はまぐり 5個	104mg
ししゃも 2尾	88mg
魚肉ソーセージ 75g 1本	75mg

野菜類

食品の目安	カルシウム含有量
モロヘイヤ 50g	130mg
水菜おひたし 60g	120mg
大根（葉） おひたし 50g	110mg
かぶ（葉） おひたし 50g	95mg
小松菜 おひたし 60g	90mg
春菊 おひたし 60g	72mg
チンゲン菜 おひたし 60g	72mg
切干大根 煮物小鉢1杯	54mg

海藻類

食品の目安	カルシウム含有量
昆布 煮物小鉢1杯	152mg
ひじき 煮物小鉢1杯	70mg
カットわかめ サラダ1人分	16mg

※おひたし1人分の分量は、おおよそ50～60gです。
煮物小鉢1杯の分量は、おおよそ70～80gです。

豆類

食品の目安	カルシウム含有量
がんもどき 1個	257mg
厚揚げ/生揚げ 1/2枚	180mg
豆腐（木綿） 1/3丁	108mg
凍り豆腐 1枚	99mg
大豆（ゆで） 煮物小鉢1杯	70mg
納豆 1パック	45mg
おから 煮物小鉢1杯	40mg
油揚げ1/3枚	30mg

ちょい足しでカルシウムUP

食品の目安	カルシウム含有量
ごま大さじ 1杯	84mg
桜海老の素干し 大さじ1杯	60mg
とろろ昆布 5g	33mg
しらす干し 大さじ1杯	21mg
あおのり（乾） 2g	14mg
塩昆布 5g	14mg
きな粉 大さじ1杯	13mg

ビタミンDを多く含むもの

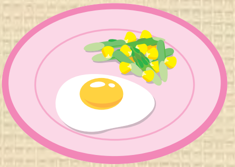
食品の目安	ビタミンD含有量
いわし（丸干し） 1尾	20μg
紅ざけ 1切れ	19.8μg
塩ざけ 1切れ	13.8μg
きくらげ（乾） 3g	13.2μg
いくら 大さじ1杯	7.5μg
しらす干し（半乾燥） 大さじ1杯	6.1μg

一日のメニュー例とカルシウム量

一日の総カルシウム量:829～837mg(例)

朝食　カルシウム:計156mg

ちりめんじゃことごま、
塩昆布のふりかけご飯
(25mg)



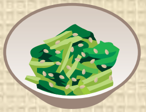
目玉焼き・アスパラと
コーンソテー添え(32mg)

切干大根とツナの
炒め煮(55mg)

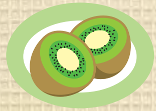
豆腐とねぎの
みそ汁(44mg)

昼食　カルシウム:計208mg

ひじき入りつくね丼
(76mg)

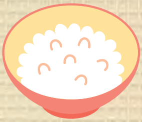


小松菜のごま和え
(102mg)

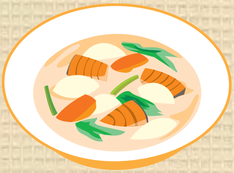


キウイ(30mg)

夕食　カルシウム:計373mg



ご飯(3mg)



かぶと鮭の
豆乳シチュー
(134mg)

チンゲン菜と
桜海老のうま煮
(126mg)

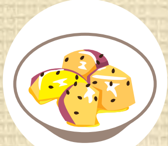
トマトとわかめの
サラダ(110mg)

おやつ(豆乳1本+1品)
カルシウム:計92～100mg

豆乳1本200ml
(62mg)

わらびもち
(30mg)

おからと
豆乳のドーナツ
(38mg)



大学芋
(38mg)

ポイント

4 安全で楽しく豊かな食生活を

- 主治医の指示に従って、食べると症状が出る必要最小限の食べ物だけを除去しましょう。除去しているものについては、誤食に注意してください。

- 心配だからといって、新しい食品を過度に避けないようにしましょう。さまざまな食品を見て味わうことも大切です。

- お子さんの食事は、家族の食事より先に調理して、ふたをしておきましょう。その後、同じ調理器具で家族の食事を作れば、洗い物も減りますね！
- 食べこぼしは、すぐに片づけましょう。
- お子さんが自分で選んだ、お気に入りの専用「マイ食器」があると良いですね。家族で一緒に使う食器は、よく洗うように心がけましょう。

- 給食での食物アレルギーについては、担任や栄養士と十分相談してください。

- 除去食品を用いない料理のレパートリーを増やしましょう。「あのお店なら大丈夫」という、外食のできるお店も、レパートリーがあると便利です。

- 災害時に備える非常食は、ビスケットやパンではなく、ご飯（アルファ米など）にしましょう。

- 除去食品が複数ある場合は、アレルギー用対応食品も利用しましょう。

心配なことがある時は、主治医や管理栄養士に相談してください。

牛乳アレルギーの子どもと元気に暮らす

「なんでこの子は牛乳アレルギーなんだろう」「治るのだろうか」と、ふと不安になることもあると思います。でも、そのように考えてしまうのはあなたがお子さんのことをとても愛していて、お子さんのことをよく見てよく考えている証拠です。保護者の方がお子さんの健康を願うように、お子さんもお父さん、お母さんの笑顔や健康を願っています。だからこそ普段の関わりを大切にしたいものですね。

お子さんには牛乳アレルギーがありますね。でも、「お子さん＝牛乳アレルギー」ではありません。

好き嫌いなく食事できる、お友だちと仲良くできる、お手伝いをしてくれる・・・などお子さんにはできることがたくさんあります。また、牛乳アレルギーだからこそ小魚が好きになった、手作りおやつが好きになった、ということもあるかもしれません。

牛乳アレルギーという事実と同様に、お子さんがもっている力、良いところ、できることも全て事実として見い出してみましょう。お子さんの健康な部分に焦点をあてると、病気が小さく見えてきます。

「不安」という感情は不快なものですが、私たちととても仲良しで、いろんな場面で登場します。不安を解消するにはまず、居どころを確かめる必要があります。「お友だちと同じお菓子を食べられないのがかわいそうで・・・本人はあまり気にしていないようですが…」これは一体、誰が抱いている不安でしょうか？

親が不安になると、子どもが「かわいそうで、困っている存在」に見えてくるようです。しかし、親が思うより、子どもはずっとたくましいものです。まずは、お子さんをよく観察してみましょう。そして、次のページの「3つの工夫」を試してみてください。

3つの工夫

その1 牛乳アレルギーや子どものこころについて勉強しましょう

「知ること」は物事を客観的に捉えること、不安を少なくすることに役立ちます。今、抱いている不安は、もしかすると事実に基づいていないかもしれません。

その2 保護者ご自身の健康に目を向けましょう

毎日、お子さんの健康や家族の健康に一生懸命気を配っておられることと思います。ご自身の体調はいかがですか？　自分がリラックスできること、充実感を得られることを増やしましょう。ご自身のこころの状態が整っていれば、物事を客観的に捉えられたり、笑顔が増えてやわらかな言葉づかいにもなります。

その3 家族や周囲の人と共有しましょう

お子さんの牛乳アレルギーの治療を一人で抱え込んでいませんか？　治療において、誰かが司令塔になることはとても大切ですが、抱え込む必要はありません。お子さん本人やその他のご家族、先生や友人などいろいろな人に話して、理解を深めてもらい、サポーターを増やしましょう！

クリームパウダー（乳製品）、ホエイパウダー（乳製品）、
たんぱく質濃縮ホエイパウダー（乳製品）、
バターミルクパウダー、クリーム（乳製品）、バター、
バターオイル、濃縮ホエイ（乳製品）、アイスクリーム類、
スキムミルク

食べられない特定加工食品

アイスクリーム、生クリーム、ヨーグルト、ミルク、
レーズンバター、バターソース、ガーリックバター、
ラクトアイス、アイスミルク、カマンベールチーズ、
ブルーチーズ、コーヒー牛乳、牛乳がゆ、乳糖

名前（なまえ）

国立成育医療研究センター 小西瑞穂 編著
『牛乳アレルギーの子どもと元気に暮らす』2015

クリームパウダー（乳製品）、ホエイパウダー（乳製品）、
たんぱく質濃縮ホエイパウダー（乳製品）、
バターミルクパウダー、クリーム（乳製品）、バター、
バターオイル、濃縮ホエイ（乳製品）、アイスクリーム類、
スキムミルク
食べられない特定加工食品
アイスクリーム、生クリーム、ヨーグルト、ミルク、
レーズンバター、バターソース、ガーリックバター、
ラクトアイス、アイスミルク、カマンベールチーズ、
ブルーチーズ、コーヒー牛乳、牛乳がゆ、乳糖

名前（なまえ）
国立成育医療研究センター 小西瑞穂 編著
『牛乳アレルギーの子どもと元気に暮らす』2015

この冊子は、平成27年度「食と教育」学術研究、「牛乳アレルギー児と保護者への心理教育的啓蒙プログラムの開発ー子どもの病識獲得および子どもと保護者のメンタルヘルス向上ー」（研究者:国立成育医療研究センター アレルギー科 研究員 小西瑞穂）の委託研究費で作成されたものです。国立成育医療研究センター アレルギー科 医長の大矢幸弘先生、ならびに栄養管理部 副栄養管理室長の鴨志田純子先生にご助言を頂き作成致しました。参考資料として、「食物アレルギー診療ガイドライン2012」「食物アレルギーの栄養指導の手引き2011」を参照致しました。
本冊子を作成できたのは最愛の息子･想のおかげです。愛をこめて。ありがとう。

保護者から離れてお子さんが行動する時は不安になることも多いと思います。カードをぜひご活用ください！

お友だちの保護者や習い事の先生などに見せられるように、お子さんが牛乳アレルギーであることがわかるカードがあると便利です。

点線で切り取って、お子さんが携帯できるようにしてください。
お子さんと一緒に、カードの見せ方を繰り返し練習しておくと良いでしょう。

1枚は、ストラップ付きのケースなどに入れてランドセルに。
もう1枚は、習い事や遊びに行く時に持ち歩くバッグに入れて。

私は牛乳アレルギーです。
牛乳・乳製品を含む以下の表示がある食品は食べられません

食べられないもの
生乳、牛乳、特別牛乳、成分調整牛乳、低脂肪牛乳、無脂肪牛乳、部分脱脂乳、加工乳、濃縮乳、脱脂濃縮乳、全粉乳、脱脂粉乳、加糖粉乳、調製粉乳、無糖れん乳、無糖脱脂れん乳、加糖れん乳、加糖脱脂れん乳、はっ酵乳、乳酸菌飲料、乳飲料、チーズ、カゼインNa

※表と裏の両面をご確認ください。

私は牛乳アレルギーです。
牛乳・乳製品を含む以下の表示がある食品は食べられません

食べられないもの
生乳、牛乳、特別牛乳、成分調整牛乳、低脂肪牛乳、無脂肪牛乳、部分脱脂乳、加工乳、濃縮乳、脱脂濃縮乳、全粉乳、脱脂粉乳、加糖粉乳、調製粉乳、無糖れん乳、無糖脱脂れん乳、加糖れん乳、加糖脱脂れん乳、はっ酵乳、乳酸菌飲料、乳飲料、チーズ、カゼインNa

※表と裏の両面をご確認ください。