

牛乳アレルギーを持つ子どもの母親へのストレス介入プログラムの開発

国立成育医療研究センター 研究員：小西 瑞穂

概要

牛乳・乳製品は乳幼児の食物アレルギーのアレルゲンの第2位に位置しており、牛乳アレルギーは難治例が多い。本研究では牛乳アレルギーの子どもを持つ母親へのストレス介入プログラムとして、科学的根拠に基づく心理社会的援助プログラム(Evidence-based practice; EBP)である家族心理教育を行い、その効果を検討した。長期的効果を検討するために、プログラム終了3か月後のフォローアップも行った。

家族心理教育プログラムは、正確な情報提供を行う教育セッションと、生活の中での対処能力の向上を目指す問題解決志向型のグループワークの2部構成から成り立っている。本研究では、医師、栄養士、心理士から、牛乳アレルギーのメカニズムや、牛乳の栄養や牛乳の代替食品、実際に試食を行いながらの牛乳・乳製品除去食メニューの紹介、ストレス対処の工夫について情報提供を行った。プログラムは全4回のセッションと3ヶ月後のフォローアップ1回の計5回であった。プログラムの効果を測定するために、プログラム開始前、プログラム終了後、フォローアップ後に、母親については食生活管理に対する負担感や育児感情、精神的健康を、子どもについては牛乳負荷量や子どもの行動について母親に評定してもらった。また、毎回のセッション終了時にはプログラムの感想を自由記述で求め、プログラム終了後にはプログラム内容の評価も求めた。

その結果、牛乳アレルギーという同じ症状・疾患を持つ子どもの母親が集まり、悩みを共有し、牛乳アレルギーに関する知識を深めたことで、生活への精神的な負担感が減少し、母親の精神的健康が改善したり、牛乳負荷に前向きに取り組めるようになった。除去食の工夫やメニューの提示により、すぐに実際の生活の中で役立つスキルを身につけることができ、除去食を作ることへの負担感が喜びに変わることも認められた。さらに、子どもとの接し方の工夫を知ることができ、日々の子育てを振り返る機会にもなった。終了後の母親の満足度は非常に高く、本プログラムは牛乳アレルギーを持つ子どもの母親のストレスを低減させるプログラムであったと考えられる。また、プログラムによって母親に精神的な余裕が生まれたことで、フォローアップ時には日常の子どもの態度や行動に対してイライラしたり面倒に思うことが少なくなり、プログラムの長期的効果も確認された。

研究分野

健康心理学、臨床心理学、家族心理教育

キーワード

牛乳アレルギー、母親、生活管理、ストレス、心理教育

研究の背景

食物アレルギーとは、「食物によって引き起こされる抗原特異的な免疫学的機序を介して生体によって不利益な症状が惹起される現象（日本小児アレルギー学会,2011）」と定義されている。つまり、本来、食物は身体に害のないものであるが、ウイルスや細菌などの異物が体に侵入してきた時と同じようにそれらを攻撃・排除しようとする免疫反応が生じ、その結果、じんましんやかゆみ、咳などのアレルギー症状が引き起こされる。時に死に至ることもあるアナフィラキシー症状を引き起こす可能性もある。これらの症状を引き起こす原因になる食物の代表的なものとしては、乳幼児期には卵、牛乳、小麦などが挙げられる。いずれも我々の食生活に欠かせないものであり、重要な栄養源でもある。

食物アレルギーの我が国における有病率は乳児期で約 10%と高い。その中でも牛乳アレルギーは第 2 位である。食物アレルギーの治療には、アレルゲンである食品をごく少量ずつから摂取する減感作療法という免疫療法が取り込まれ始めているが、未だ根本的な治療法はない。患者の多くは、除去食療法や生活全般の管理によって発症を予防しながら自然寛解を待つという治療が現状である。つまり、食物アレルギーの治療は母親の食物アレルギーに対する正確な理解や知識の上に成り立っており、母親の役割や責任は重く、精神的負担の大きさが容易に予測できる。しかし実際のところ、主な管理者である母親は、食物アレルギーに関する不十分な情報と周囲の無理解、加えてアナフィラキシーショック死や重要な栄養源を摂取できないことへの不安を抱えながら生活を送っていることが多い。また、食物アレルギーの発症は乳幼児期が圧倒的に多いことが知られているが、その時期は多くの母親が育児不安や育児ストレスを抱える時期とも重なっており、母親の精神的負担は計り知れない。

一方、牛乳を含む食物アレルギーを持つ子どもの母親に関する研究は少なく、支援体制も整っていない。そこで、本研究では食物アレルギーの中でも発症率の高い牛乳アレルギーに着目し、牛乳アレルギーを持つ子どもの母親への心理教育的ストレス介入プログラムを作成する。Knibb et al.(2011)は、母親が食物アレルギーの原因となる食物や摂取可能量などのリスクを明確に理解すると、母親の不安が軽減し、適切な対処行動がとれることを報告しており、牛乳アレルギーの子どもを持つ母親への心理教育の有効性が強く示唆される。

研究目的

牛乳アレルギーを持つ子どもの母親のストレスの軽減を目的とした心理教育プログラムを開発し、その効果を母親の精神的健康度および食生活管理における負担感、育児感情、子どもの行動や牛乳負荷量から検討する。また、フォローアップ研究を行い、プログラムの長期的効果を検討する。家族心理教育とは EBP であり、専門家からの正確な情報提供によって不安を低減させ、グループワークによって困難への対処能力を向上させるものである。昨今、アレルギー食品の摂取に関する不適切な情報提供によって、過度に牛乳の摂取を制限し、子どもに栄養障害が生じることが指摘され

ている。母親らが正確な情報を習得すれば、子どもの状態に応じた牛乳摂取可能量を知り、医師の指導の下、摂取可能量を増加させることも可能になるであろう。また、牛乳アレルギーのメカニズムや経過などを知ることで、母親のストレスの低減と対処能力の向上、牛乳負荷量の増量に伴う子どもの症状の改善を目指す。

そこで、A 病院アレルギー科外来に通院する牛乳アレルギー患者の母親を対象に、心理教育的ストレス介入プログラムを行い、プログラム開始前・終了後およびフォローアップ後に質問紙調査を行い、プログラムの効果を検討する。

母親が治療の主体とならなければならない疾患であるにも関わらず、牛乳アレルギーを含む食物アレルギー児の母親のストレスやその介入プログラムを科学的に検討した研究報告は国内外においてほとんどない。本研究では精神医学分野で発展してきた家族心理教育を応用し、牛乳アレルギーに対する正確な知識を獲得し、母親の精神的健康の向上と子どもの症状の改善に寄与することを目的とする。

- 1) 牛乳アレルギー児の母親への介入プログラムを開発することで、母親のストレスを緩和することができる。
- 2) 正確な情報提供を行うことで、正しい食知識や適切な食事の選択能力が身につき、牛乳アレルギー児の治療や回復に貢献することができる。
- 3) 牛乳アレルギー以外の疾患で、特に生活の管理が治療の中心となる母親の負担が大きい疾患への応用も可能となる。

方 法

牛乳アレルギーを持つ子どもの母親の心理教育的ストレス介入プログラムを作成し、その効果を検討する。また、プログラムの長期的な効果を調べるために、フォローアップ研究も行う。

対象者

A 病院アレルギー科外来に通院する、牛乳アレルギー患者の母親 6 名であった。対象者の選択基準としては以下の 4 点が挙げられた。

A 病院アレルギー科の患者の母親で、以下の条件を満たす者。

条件①患者が 3-5 歳である。

②患者が牛乳アレルギーと診断されている（牛乳を含む複数のアレルギーでも可）。

③ ①②を満たす患者の母親で、患者の生活を主として管理する者。

④研究協力の同意が得られた者。

質問紙

a) 母親に関する質問紙

1. 食生活管理における負担尺度（佐合・浅野・伊藤・二村・杉浦，2009）：

食物アレルギーをもつ子どもの親を対象に、食生活管理における負担を測定する尺度である。20 項目で、「たしかにそうだ」から「まったくそうでない」の 5 件法で回答を求めた。

2. 育児感情尺度（荒牧，2008）：

幼児期の子どもを持つ親を対象とする、育児への否定的な感情と肯定的な感情を測定する尺度である。21項目から構成されており、「まったくない」から「よくある」の4件法で回答を求めた。育児感情尺度には、「育児への束縛による負担感」、「子どもの態度・行為への負担感」、「育て方への不安感」、「育ちへの不安感」、「肯定感」の5つの下位尺度がある。

3. 一般健康調査票(General Health Questionnaire, GHQ)12項目版（GHQ-12；中川・大坊，1981）：

Goldberg(1972)によって開発された精神的健康を測定する尺度で世界的に広く使用されている。GHQにはGHQ-60、GHQ-30、GHQ-28、GHQ-20、GHQ-12と複数のバージョンがあるが、今回は対象者の負担を最小限にするために項目数の最も少ないGHQ-12を用いた。GHQ-12は12項目から構成されており、最近2～3週間の精神的・身体的な健康状態について各項目を4件法で評価してもらった。

4. プログラム内容の評価：心理教育プログラムへの参加の感想として、プログラム終了後とフォローアップ終了後に9項目への回答を求めた。「そう思う」から「思わない」の4件法で回答を求めた。

b) 子どもに関する質問紙

1. 子どもの強さと困難さアンケート（Matsuishi, Nagano, Araki, Tanaka, Iwasaki, et al., 2008）：「子どもの強さと困難さアンケート」（Strengths and Difficulties Questionnaire; SDQ）は、Goodmanによって開発された幼児期から就学前の行動スクリーニングのための尺度である。25項目から構成されており、「あてはまる」から「あてはまらない」の3件法で回答を求めた。

2. 牛乳負荷量：子どもの現在の牛乳負荷量について、プログラム開始前・終了後、フォローアップ後に回答を求めた。

3. フェイスシート（プログラム開始前）

子どもの年齢と食物アレルギーの種類および、その他の疾患名、子どもが牛乳アレルギーと診断された年齢への回答、母親の年齢、性別の回答を求めた。また、母親が現在生活の中で困っていることやプログラム内で話したいことを自由記述での回答してもらった。

c) 各セッション終了後アンケート

毎回のセッション終了時に、自由記述によるアンケートへの回答を求めた。項目には「プログラムに参加した感想」と「ご要望・ご意見」を設けた。

プログラム

スタッフ4-6名（医師、心理士、栄養士、大学院生）が毎回参加し、2週間に1度の全4セッションを行った。教育セッションとグループワークの2部構成で行う、国

府台モデルと呼ばれる心理教育プログラムの方法を用いて行った。所要時間は2時間程度であった。

・教育セッション：

Table1 に示したテーマを各セッションに設定し、各担当者から参加者の心理面に配慮しながら専門的知識を提供した。その際、担当者は質問しやすい雰囲気作りを心がけ、適宜参加者からの質問を受けた。各テーマの所要時間は質疑応答を含めて30分としたが、参加者の様子で適宜調整した。終了後10分間の休憩時間を設けた。

・グループワーク：

毎回参加者から提供された話題について、話し合った。参加者同士で問題の共有をしてもらい、対処技能及び問題解決能力の向上を目指した。スタッフはファシリテーターとして参加者の相互作用を促した。

Table1 .各プログラムでの教育セッションのテーマと担当職種

	テーマ	担当職種
第1回	牛乳アレルギーについて	医師
第2回	牛乳の栄養および代替食品について	栄養士
第3回	ストレスの捉え方と子どもとの接し方	心理士
第4回	除去メニューの工夫について（試食）	栄養士
フォローアップ	子どもと元気に暮らすためのコツ	心理士

手続き

A 病院アレルギー科外来に通院する牛乳アレルギー患者の母親を対象とした。プログラムは当センターの会議室を利用し（火曜の10時～12時）、2週間に1度、全4回（約2カ月間）行った。全プログラム開始前と全プログラム終了後に質問紙への回答を求めた。質問紙には子どもの食生活管理における負担、母親の精神的健康、育児に対する感情、子どもの行動、牛乳負荷量に関して評価してもらった。加えて、プログラム終了後にはプログラムに対する評価も行ってもらった。フェイスシートでは、年齢と子どもの疾患名、牛乳アレルギーへの罹患年数を記入してもらった。これらの記入時間は15分程度であった。さらに、毎回のセッション参加時には自由記述のアンケートを配布し、記入してもらった。

さらに、プログラム終了後3か月後にはフォローアップを行った。その際にも同様の質問紙とアンケートへの回答を求めた。

調査は記名式で行い、連結可能匿名化を行った。

倫理的配慮

対象者に口頭および書面にて、研究内容等を説明し、署名にて同意を得た。本研究は国立成育医療研究センター倫理委員会の承認を得て実施した。

研究成果

結 果

対象者 6 名の内、1 名がプログラムに 1 回しか参加できなかったため、5 名を対象に以下の分析を行った。なお、プログラムは 2 グループに行われ、第 1 グループは 2014 年 7 月～12 月、第 2 グループは 2014 年 11 月～2015 年 3 月に行った。第 1 グループには 3 名、第 2 グループには 2 名が参加した。

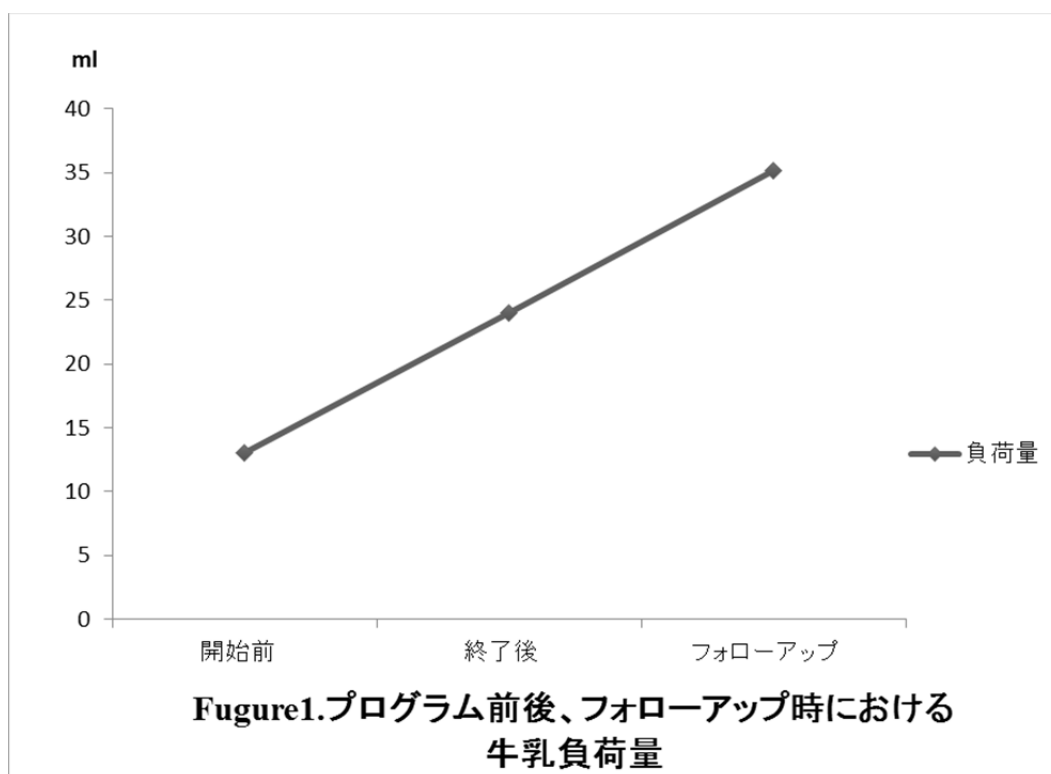
プログラム対象者である母親の平均年齢はプログラム開始時において、33.80 ($SD=5.89$) 歳であった。子どもの平均年齢はプログラム開始時において、4 歳 5 ヶ月 ($SD=1$ 歳 2 ヶ月) であった。子ども 5 名の内、食物アレルギーが牛乳・乳製品のみである者は 1 名、その他の 5 名は卵や小麦・ナッツ類など、複数の食物アレルギーに罹患していた。また、食物アレルギーの他に、2 名がアトピー性皮膚炎、1 名が喘息に罹患していた。

プログラム開始前に、「現在、困っていること、プログラムで話し合いたいこと」を自由記述で求めた結果を Table2 に示した。参加者それぞれが子どもの牛乳アレルギーに関して様々な悩みを抱きながら、プログラムに参加したことがわかった。その悩みの内容としては、牛乳負荷を行う上での工夫や牛乳が摂取できないことによる栄養バランスのとり方、牛乳アレルギーでない兄弟姉妹がいる場合の対応の仕方、子ども自身が牛乳アレルギーであることを認識し、自己管理する方法、といったものが挙げられた。

次に、プログラム開始前・終了後・フォローアップ後の牛乳負荷量および SDQ 総得点および 5 つの下位尺度得点、食生活管理における負担感得点、育児感情尺度の 5 つの各下位尺度得点、GHQ-12 得点の変化をそれぞれ Figure1～10 に示した。その結果、牛乳負荷量は開始前に比べて終了後およびフォローアップ後に増加した。SDQ 総得点および「情緒的困難さ」は開始前に比べて終了後に若干であるが一旦低下したが、フォローアップ後には開始前と同程度となった。その他の SDQ の各下位尺度は期間を通してほとんど変化がなかった。食生活管理に関する負担感得点については、開始前からフォローアップ後にかけて徐々に低下した。育児感情尺度については、育児への束縛による負担感得点および育児肯定感得点は開始前からフォローアップ後にかけて、変化はほぼなく、育児肯定感得点は期間を通して高得点であった。一方、子どもの態度・行為への負担感得点は開始前からフォローアップ後にかけて低下した。また、育て方への不安感得点は開始前から終了後に若干上昇したが、フォローアップ後には開始前よりも低下した。育ちへの不安感得点については、開始前に比べて終了後には低下したものの、フォローアップ後には開始前より上昇した。精神的健康を示す GHQ-12 得点については、開始前からフォローアップ後にかけて徐々に低下した。

Table2.参加者のプログラム開始前における現在の困っていること、プログラムで話し合いたいことについての自由記述回答

第1グループ	
Aさん	量が増えていった際の工夫。 外食での解除がいつできるのか。
Bさん	栄養バランス、カルシウム摂取について。
Cさん	食事のとり方について。
第2グループ	
Dさん	兄弟がいる場合のそれぞれの与え方。 将来、牛乳アレルギーとどう付き合っていたらよいか。
Eさん	来年、小学校に行って、一人で行動することが増えるため、お友達とおやつを食べたりもらったりする場面が出てくると思うので、その管理が自分でできるか心配。



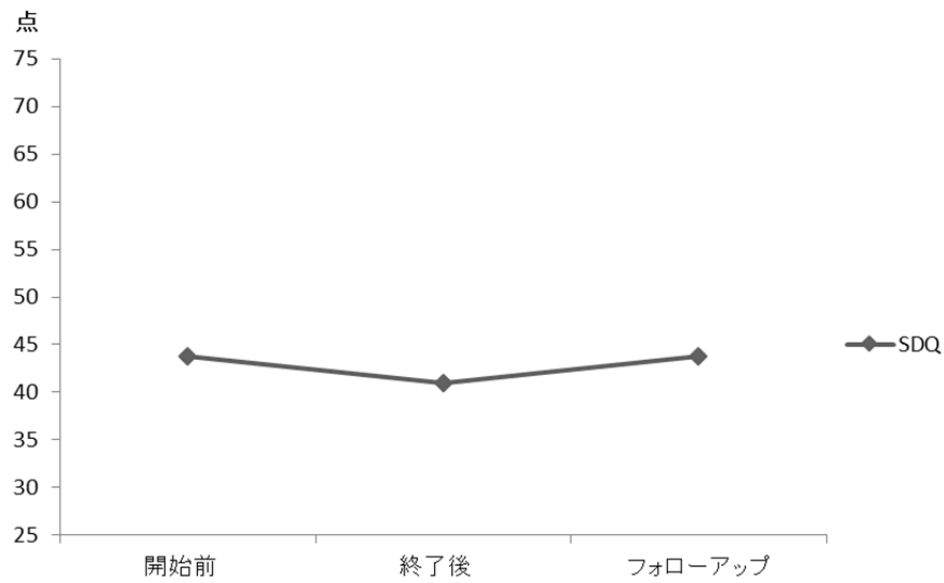


Figure2.プログラム前後、フォローアップ時におけるSDQ総得点

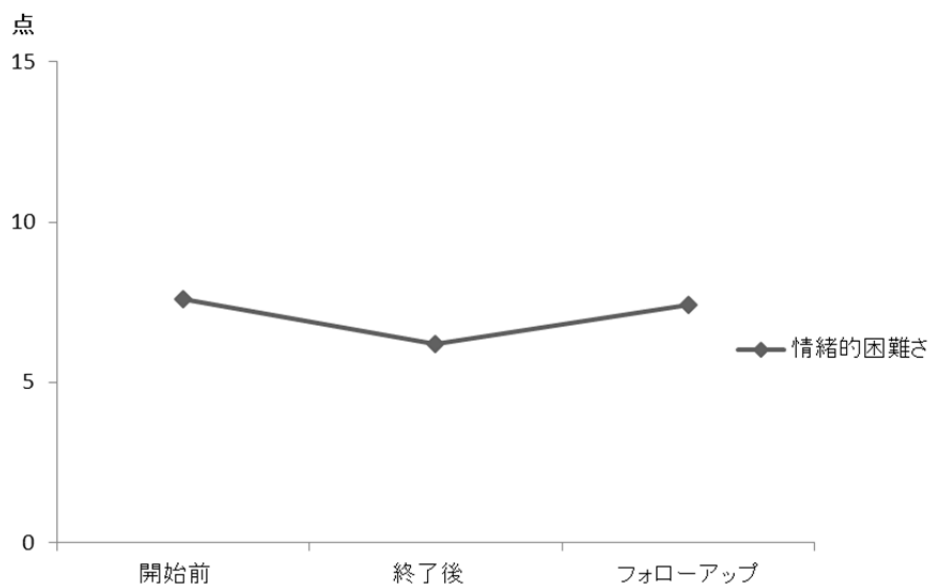
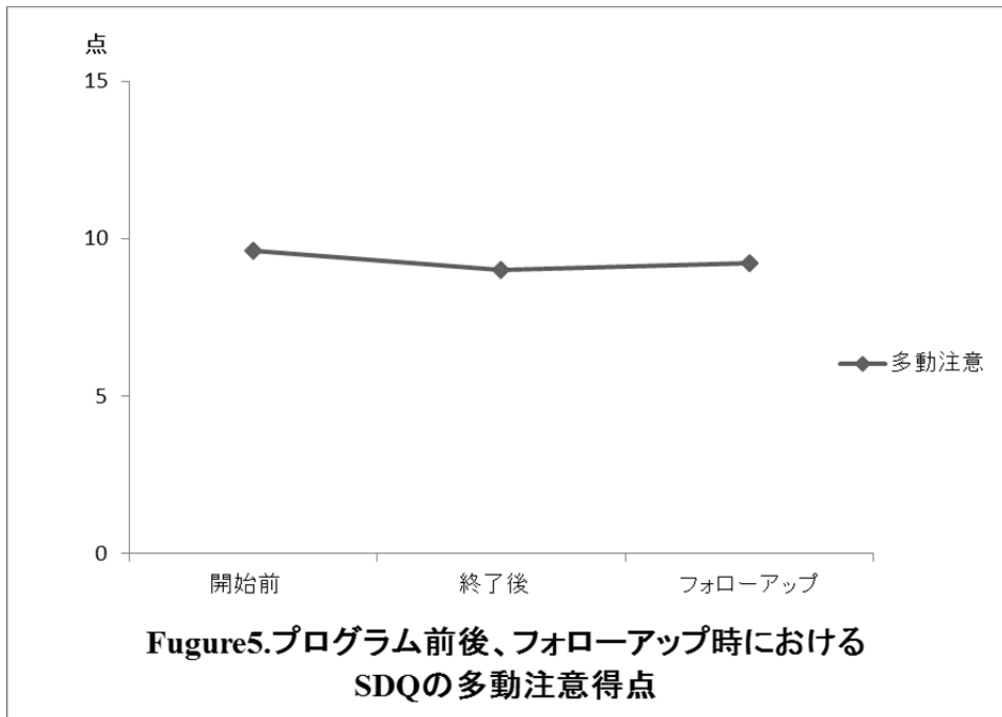
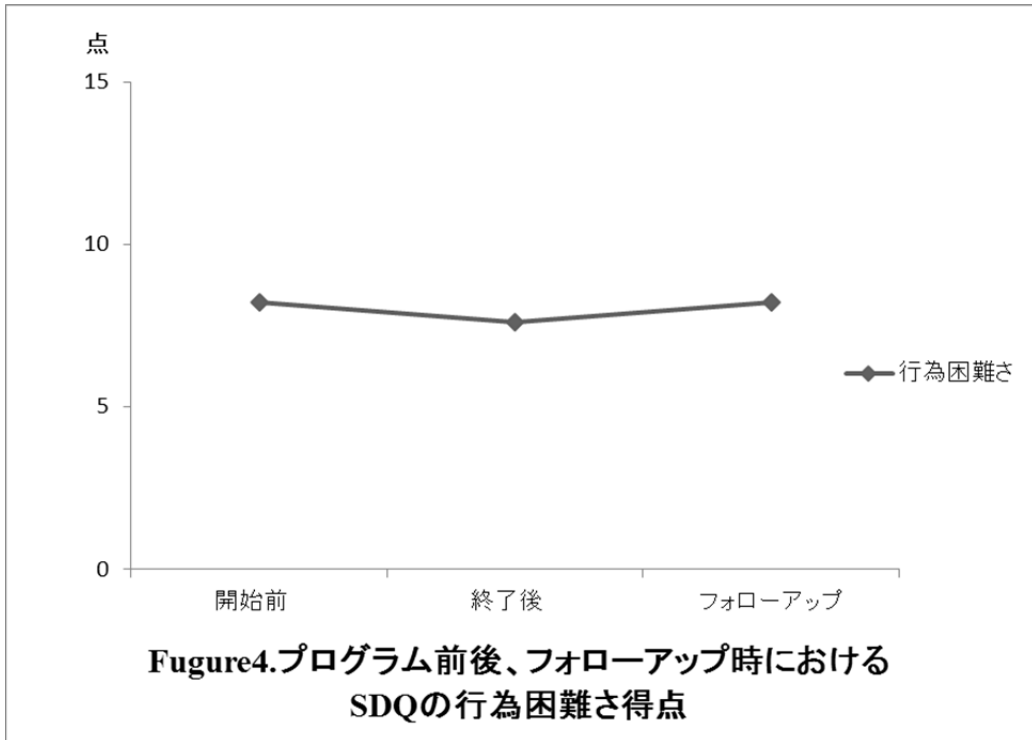
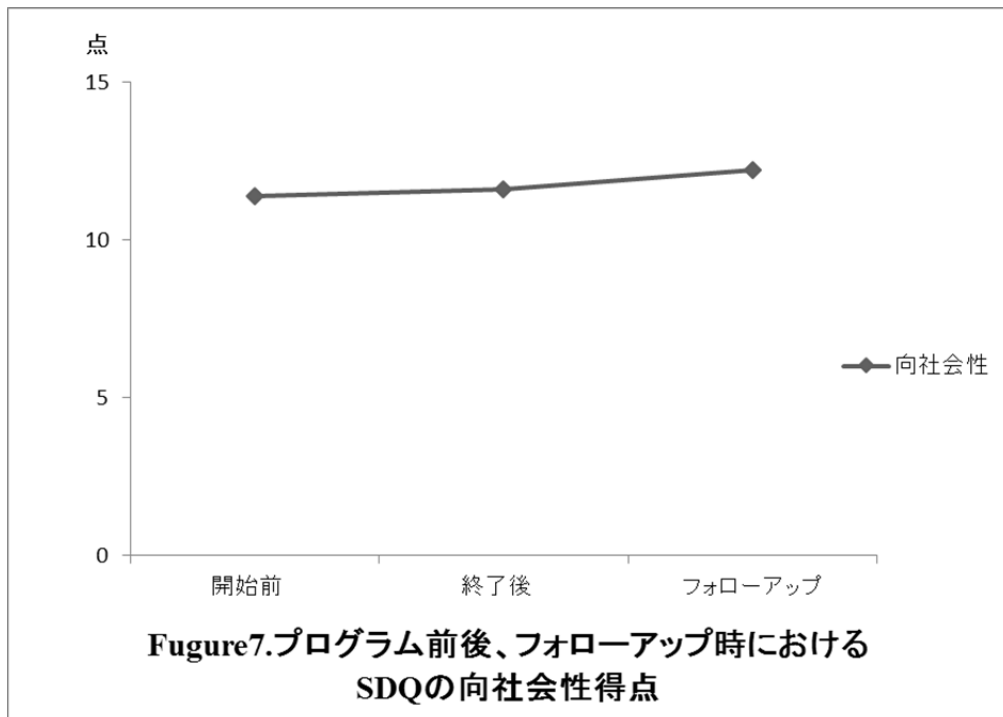
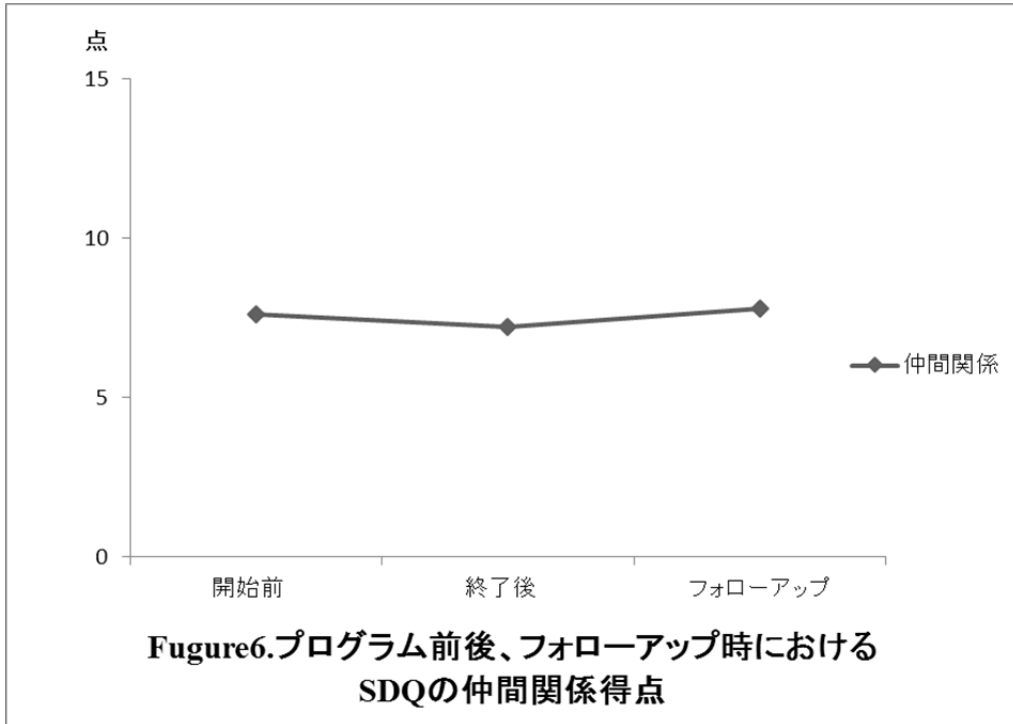
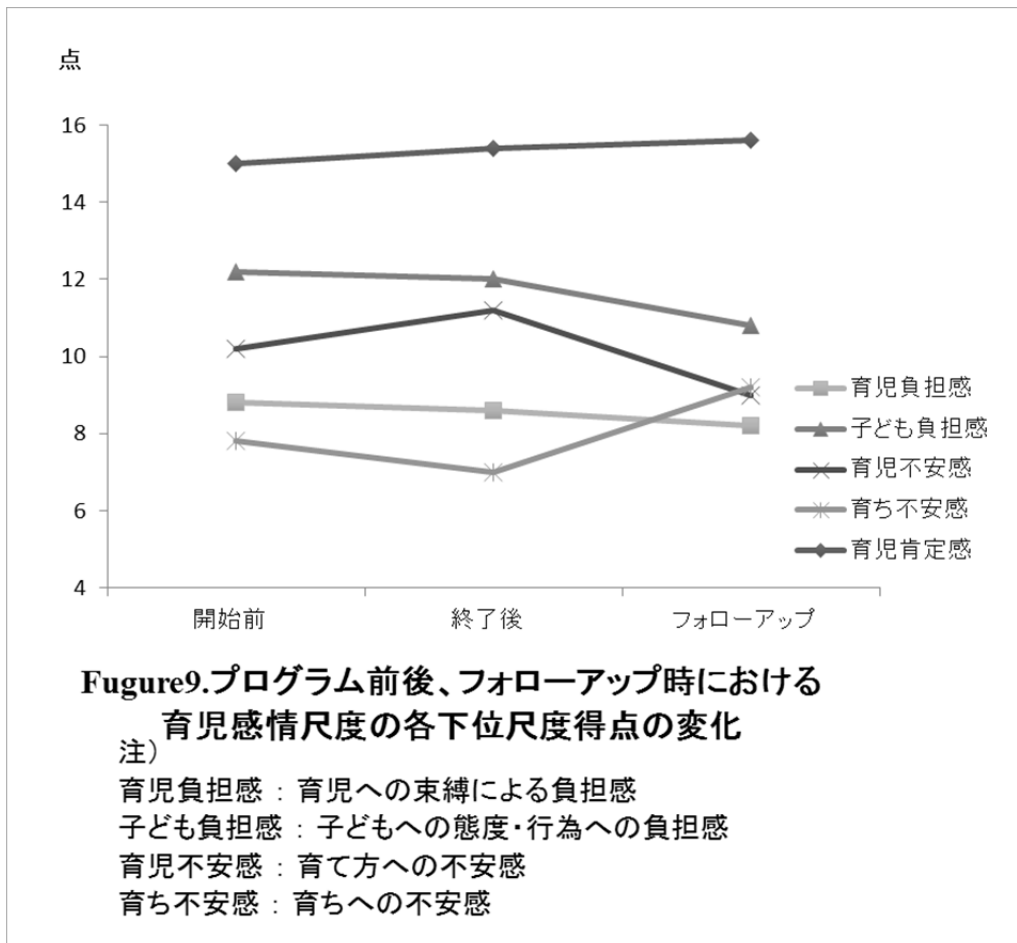
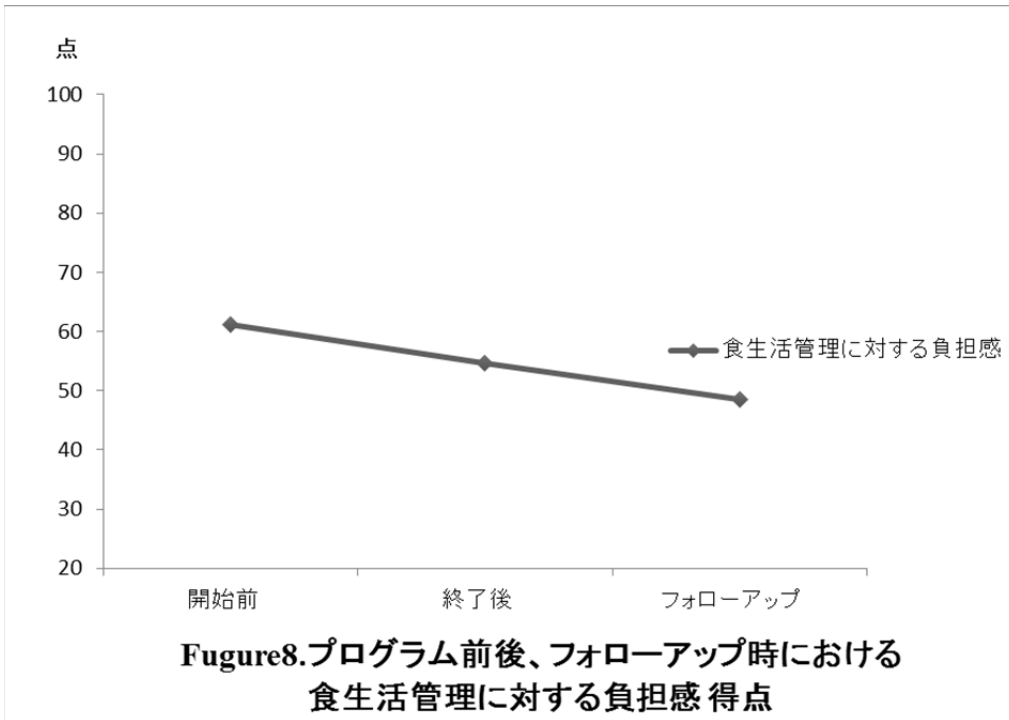
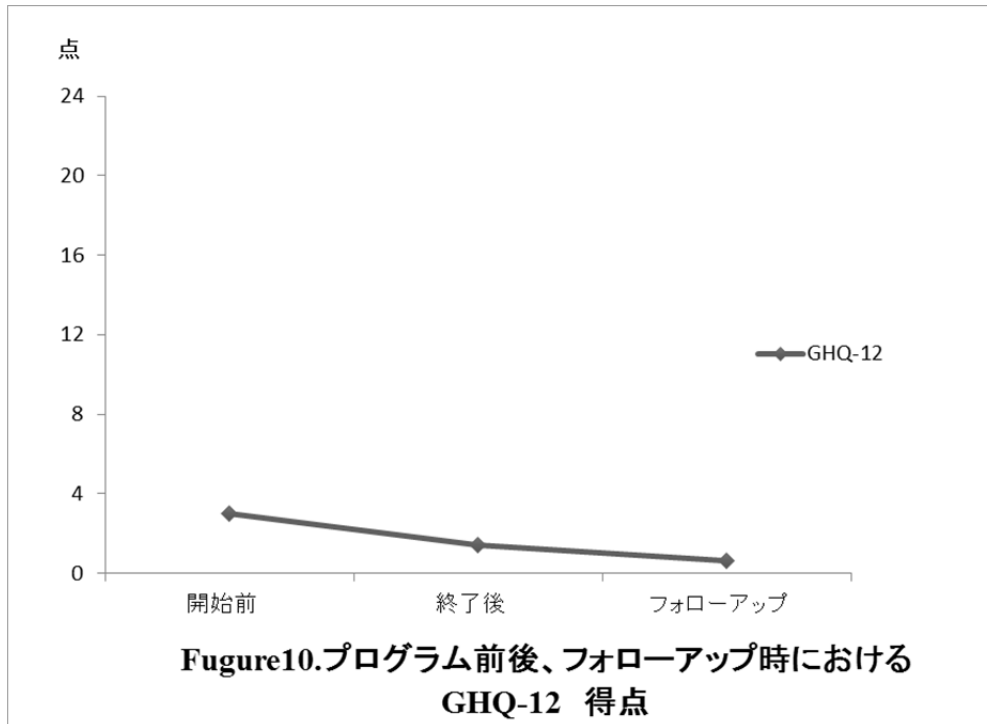


Figure3.プログラム前後、フォローアップ時におけるSDQの情緒的困難さ得点









グループセッションでは毎回、母親からそれぞれ相談したいことを挙げてもらい、そのテーマについてグループの総意の下、そのセッションで扱うテーマを決めてグループセッションを行った。そのテーマを Table 3 にまとめた。3 回目まではグループセッションにおいて、牛乳アレルギーに関するテーマで話し合われているが、4 回目およびフォローアップ時には牛乳アレルギーに関するテーマは話し合われなかった。

Table 4 に各セッション後の感想に関する自由記述の回答を示した。1 回目の感想には、食物アレルギーを持つ子どもの母親同士で話す機会が持てたことによって、周囲に言えなかったことを話せたり、他者の意見を聞けて楽になったという回答であった。2 回目は、教育セッションにおいて牛乳の栄養や代替食品について学んだことで、必要な栄養素と不必要な除去に気付くことができたという感想であった。3 回目は、ストレスの捉え方と子どもとの接し方について教育セッションで学び、日々の生活の中での心の持ち方や子どもとの接し方を変える機会となったことが感想から伺えた。4 回目は試食をしながらの除去食メニューの紹介を教育セッションで行ったことで、日々ワンパターンになりがちな除去食メニューに広がりが出た、早速活用したという感想もあった。フォローアップ時には子どもと元気に暮らすコツを教育セッションで学び、牛乳アレルギーという疾患や子どもの見方を変えることで、自分の気持ちが楽になることが分かったという感想であった。また、セッションに繰り返し参加することで、リラックスして参加することができ、各セッション終了後はいつもストレスフリーになる、自信がついた、という感想があった。

Table3.各セッションのグループセッションで取り上げたテーマ

1回目 第1グループ Bさん	知らない人に上手に牛乳アレルギーのことを伝えるには
第2グループ Dさん	集団生活のうえで注意すること(親と子ども)
2回目 第1グループ Cさん	食事のとり方
第2グループ Dさん	乳製品アレルギーが成長課程でどのように良くなるのか
3回目 第1グループ Aさん	子どもを納得させる質問の答え方
第2グループ Eさん	子どもの力でアレルギーと付き合っていく方法
Dさん	子どもの行動にイライラしない方法
4回目 第1グループ Aさん	声かけの方法
第2グループ Dさん	上の子が兄弟を思いやるには
フォローアップ 第1グループ Bさん	子どもがリ気でない時の接し方
第2グループ Eさん	真ん中の子どもが下の子に嫉妬する
Dさん	ご飯をガツガツ食べてくれない

Table4.参加者ごとの各セッションに対する感想の自由記述回答

<p>1回目</p> <p>第1グループ</p> <p>Aさん</p> <p>Bさん</p> <p>第2グループ</p> <p>Dさん</p> <p>Eさん</p>	<p>これまでの歴史で当たり前に感じ始めていたことを改めてアンケートに書いたり、口に出したりすることで、新たな気づきがあった。少人数だったせいか、グループワークの進め方が発言しやすくて良かった。</p> <p>食物アレルギーが増えていると言われている中、意外に周りにはおらず、また、複数種類の除去生活をしている方がいないので、精神的なことを口に出すことができ有難い。</p> <p>自分自身、初めて他のアレルギーを持つ子どものお母さんの話を聞くことができ、これから集団生活をさせる上での不安を少し解消できたと思う。講義ではアレルギーについて、まだまだ知らなかったことがたくさんあって、それを知ることができて良かった。</p> <p>食物アレルギーをもつ子のお母さんの話はどれもとても参考になった。もっと早い時期にこのような機会があれば、悩みが少なくなったかもしれないと思った。</p>
<p>2回目</p> <p>第1グループ</p> <p>Aさん</p> <p>Bさん</p> <p>第2グループ</p> <p>Dさん</p>	<p>改めてカルシウムが不足していると感じたので、気を付けて摂取をさせたい。「乳糖」も除去が必要だと思っていたので、除去をしなくても良いのだと知れた。非常食のことも改めて思い出させてもらえて、いい機会だった。</p> <p>今回は食に関するお話。日々の心がけや神経の遣い方はみんな共通だった。そして子供たちの反応が同じだったことは大きな発見。「人とちょっと食べることに違うことがある」。このことを前向きにみんなとシェアできることで元気をもらった。母が安全基地であり、研究者であり続けようと思った。</p> <p>栄養について、今まで盲点だったことが確認できてよかった。今日は参加者が自分ひとりだったため、たくさん励ましてもらえてモチベーションが上がった。</p>

3回目	
第1グループ	
Aさん	<p>子どもは情報処理に時間がかかる、大人のように質問にすぐ答えられないことがある、「うれしい」という言葉をたくさん使うなど、心理面の話は一番興味があつて、新しい気づきがたくさんあつた。</p>
Bさん	<p>物事（病気）の捉え方で気持ちが大きく変わることを改めて考えさせられる内容だった。どの人にもいいこともそうでないことも起きる中で、満たされない部分にフォーカスを当てるのは人生においても損だと思った。考え方の良い「くせ」をこれからも探したい。</p>
Cさん	<p>今まで同じ境遇にいる人が周りにいなかったため、不安に思うことも話せずにいたが、今日たくさん話し合い、自分の中にある不安を話すことができ、とてもいい機会に恵まれた。同じアレルギーを持つ方々が同じ悩みを持っているということが聞けて、楽な気持ちになった。貴重な話し合いの場がもて、参加できてよかった。アレルギーについては学んでいるつもりでも素人知識が多く、初めて知ったこともあつた。</p>
第2グループ	
Dさん	<p>アレルギーを持つ子に対しての接し方を学べた。自分のところの場合は、生まれてすぐアレルギーだったため自然とできていたことが多いのかなと感じたが、逆にアレルギーと関わりのない人はすごく気を遣っているのだと感じた。過去3回の講義の中で一番参考になった。</p>
Eさん	<p>最近はずどもの接し方、しかり方など、あまり考えていなかったもので、今回初心にかえっていろいろ考えられてよかった。自分が「～してもらえると嬉しいんだけどなー」と言っていたら、子どもまで同じ言い方をするようになり驚いた。親の影響は大きいと感じた。</p>

4回目	
第1グループ	
Aさん	<p>試食とレシピ紹介が有難かった。早速活用したい。プログラム参加日以降カルシウムをより意識するようになった。高野豆腐を久しぶりに煮た。</p>
Bさん	<p>牛乳、卵、小麦を含まずカルシウムの多い食事のレシピと美味しい試食まで有難かった。ワンパターンになっていることも気になっていたのも、新しい発見があり、私が楽しい食の提供をすることが大切だと思った。その晩からレシピを見ながら作って見たら、子どもにも主人にも好評で、完食されているお皿を眺めると栄養が足りているのだと安心する。笑顔でまた作ってねと言われるのがうれしくなってきたので続けていきたい。</p>
Cさん	<p>アレルギー用のメニューを教えてもらえて助かった。実際に試食をさせてもらったら、大人もアレルギーのない子と一緒に食べることができると思った。同じような境遇の方々と話し合えるこのような機会、心の負担も楽になった。メニューを教えてもらったり、すぐに実践できることを学べるのはうれしい。</p>
第2グループ	
Eさん	<p>アレルギーについてだけではなく、子育てについて、自分自身を振り返ることができたのがとてもよかった。いつも子どもの成長のことばかり考えているが、自分の成長にも目を向ける、いいきっかけとなった。来年の小学校生活がどのようになるのか、ただ漠然とした不安があったが、今まで通りやるべき時にやるべき対応をしていけばいいのだという、ゆったりとした気持ちになることができた。</p>

<p>フォローアップ 第1グループ</p>	
<p>Aさん</p>	<p>3か月ぶりに先生や参加者のみなさんと会い、リラックスした気持ちで参加できた。先生の心理面のお話がとてもためになった。今日から実践したい内容だった。</p>
<p>Bさん</p>	<p>「子どもと元気に暮らす」がテーマで、心と身体の両方の「元気」を学べた。親が病気(アレルギー)に対してネガティブに捉える目線だと、不安や不信を子どもに伝えてしまうこともあるなと思った。母親はなんとなく、楽をしてはいけない、頑張らなくてはと勝手に決めつけていたところが自分の中にあった。しかし、子どもを信じて、子どもからの声や成長を見守っていけると、自分自身にもゆとりができて、お互いにいい関係を築いていけるように感じた。今できる小さくて具体的なことを見つけて取り組んでみたい。</p>
<p>Cさん</p>	<p>回を重ねるごとに参加することが楽しみになり、そしてお話をすることでほっとする気持ちが増えてきた。今回の天秤のお話は特に頭の中に残り、「対処」を重くすればいいということがすごく気持ちを楽にしてくれた気がする。家で「話し方の工夫」を試してみたら、子どもの反応が全く違ったため、改めて「一言」で大きく変わることがわかった。毎回のプログラム参加後はストレスフリーになる。</p>
<p>第2グループ</p>	
<p>Dさん</p>	<p>前半の講義で子供ができないこと、心配なことに対して親が先回りして心配しているというのがまさに自分によくあることだったので、もっと子どもを信じて見守ってあげたいと思った。後半ではたくさんアドバイスやアイデアを頂き、なるほど!と思うことがたくさんあった。</p>
<p>Eさん</p>	<p>牛乳アレルギーのプログラムということだったが、その他子育てについて色々と話すことができてとても有意義だった。毎日の出来事一つ一つに大切なことがたくさんあることに気づかされた。自分の子育てについても話してみると色々褒めてもらえて自信がついた。</p>

考 察

牛乳アレルギーを持つ子どもの母親を対象に 2 週に 1 度の全 4 回のプログラムと、プログラム終了後から 3 ヶ月後のフォローアップを行った。プログラム開始前、終了後、フォローアップ後の 3 時点において、牛乳負荷量や食生活管理に関する負担感、育児感情、母親の精神的健康、子どもの行動評価を行った。また、各セッションの感想を自由記述で回答してもらった。

プログラム開始前には、牛乳アレルギーに関する悩みがそれぞれの母親から挙げられた。グループセッションでのテーマを見ると、牛乳アレルギーに関するテーマは 3 回目までであり、4 回目およびフォローアップ時には牛乳アレルギーとは関係のないテーマが出され、回を重ねるごとに、牛乳アレルギーに関する話題は減少した。つまり、母親は牛乳アレルギーに関する悩みを抱えてこのプログラムに参加したが、正しい知識をつけたり、同じ悩みを持つ仲間と話合っていくことによって、牛乳アレルギーに関する悩みが軽くなったと考えられる。また、これはセッションに繰り返し参加することで、リラックスして参加することができ、各セッション終了後はいつもストレスフリーになる、自信がついた、という感想からも示唆される。

プログラム開始前からフォローアップ後にかけて、食生活管理に関する負担感および子どもの態度・行為への負担感、精神的健康が低下し、牛乳負荷量が増加した。牛乳アレルギーという同じ症状・疾患を持つ子どもの母親が集まり、悩みを共有し、牛乳アレルギーに関する知識を深めたことで、生活への精神的な負担感が減少し、母親の精神的健康が改善したり、牛乳負荷治療に前向きに取り組めるようになったと考えられる。食物アレルギー治療の基盤である除去食生活はアレルゲンである食物を除去した食事を提供することが中心であるが、その影響は多岐にわたる。献立や外食の制限、家族内においても食物アレルギーのない家族との別食事の提供による家事負担、除去食品や代替食品を購入することへの経済的負担、保育施設等とのアレルギー対応の話し合いによる時間的・精神的負担、なぜ自分は食べられないものがあるのかと言う子どもに食物アレルギーであることを理解させることへの負担、これら様々な負担が母親や子どもに心理的・社会的負担としてのしかかっていることが現状である。その上、死にも至る恐れのあるアナフィラキシーショックの危険を常に抱きながらの生活である。プログラムによって、これらの生活の負担、不安や恐怖を他の母親と共有することができたと考えられる。さらに、子どもの態度や行為への負担感に関しても、フォローアップ後にかけて低下しており、プログラムによって母親に精神的な余裕が生まれたことで、日常の子どもの態度や行動に対してイライラしたり面倒に思うことが少なくなったと考えられる。

子どもの行動評価である SDQ については、総得点および情緒的困難さ得点が開始前に比べて終了後に若干上がり、フォローアップ後は開始前と同程度になり、他の SDQ 下位尺度についても期間を通してほとんど変化はなかった。本プログラムは母親を対象とした介入であり、母親の精神的・行動的な変化を通して子ども自身の行動の変化を促すことを予測したが、変化は見られなかった。これらの効果を見るにはさ

らに長期的で継続的な介入研究や子どもを対象とした介入を同時並行的に行うことが必要かもしれない。

育児への束縛による負担感や育児肯定感はプログラムを通してほぼ変化がなかった。対象者は3-5歳の子どもの母親であり、子どもはまだまだ手のかかる年齢である。そのため、子どもの世話による時間的拘束が多く、自分のやりたいことをする時間は限られており、育児による束縛感や負担感には変化がなかったと考えられる。その一方で、育児肯定感は期間を通して高得点であり、牛乳アレルギーであることの負担があるものの、子どもへの愛情は強く、その強さは変わらないことがわかった。

育て方への不安感は開始前に比べて終了後に若干上昇したものの、フォローアップ後には開始前よりも低下していた。教育セッションでは子どもとの接し方について学んだり、グループセッションでは他の母親の生活での工夫や日頃の子育てについて話を聞く機会があった。これらは自分の子育てを客観的に捉えなおす機会にもなったと考えられる。そのため、これで良いのだろうかという不安感が生じ、プログラム期間中には一時的に上昇した可能性がある。しかし、フォローアップ後には低下しており、一定の期間が経ち、得た知識や他の母親の意見を自分なりに理解し消化することができ、フォローアップ後の感想にもあったように、自信につなげることができたのかもしれない。

各回のセッションへの感想によると、本プログラムの対象者は牛乳アレルギーを持つ子どもの生活を管理している母親という共通点があったことが効果的であったようである。同じ悩みを持つ者と集い、これまで牛乳アレルギーを持たない子どもの母親とは共有できなかった悩みについて心を開いて話したり、意見を交換することができ、不安や悩みが低下したことが各セッションの感想から示唆される。また、牛乳アレルギーや牛乳の栄養に関する知識を深める機会にもなり、改めて正しい知識を身につけることができたことも、不安の低下につながったと考えられる。除去食の工夫やメニューの提示により、すぐに実際の生活の中で役立つスキルを身につけることができ、除去食を作ることへの負担感が喜びに変わることもあったようである。さらに、子どもとの接し方の工夫を知ることができ、日々の子育てを振り返る機会にもなり、自分の対応を変えることで子どもの対応も変わることを実感することができたとの感想もあった。また、本プログラムは期間を通して、同じ参加者で行っており、それが安心感をもたらすことができたと考えられる。

これらの結果より、本プログラムは牛乳アレルギーを持つ子どもの母親のストレスを低減させるプログラムであったと考えられる。また、終了後の母親の満足度も非常に高く、継続してほしいという要望が全ての母親から寄せられた。しかし、今後の課題として、今回は対象者が少なかったため、対象者を増やし、統計分析を行うことで因果関係を明らかにしていく必要がある。また、統制群との比較も検討し、プログラムの効果を検討する必要もあるであろう。

さらに、本研究を行ったことで明らかになった検討課題がある。本研究では就学前の子どもの母親を対象としたが、就学前までは子どもの食生活は母親の管理下にある

ことが多いが、就学以降はおやつ交換など子ども同士の食べ物のやりとりが増えたり、多くの学校給食で牛乳が提供されたりすることによる母親の不安が高まることがわかった。また、子どもは他の子どもと同じものが食べられないことへのストレスが強まることも明らかになった。つまり、子ども自身が牛乳アレルギーについての病識を深め、自ら危険を予測・回避する力を身につけることが必要になってくる。そのためには、牛乳アレルギーに対する正しい知識を身につけると同時に自分を守るための対処能力や適切な形で周囲に牛乳アレルギーを知らせるための社会技能を身につける必要がある。加えて、親が子どもの疾患を理解すると共に、誤食への不安を低減させる必要があると考えられ、これらは今後の研究課題としたい。

牛乳を含む食物アレルギーを持つ子どもの母親に関する研究は少ない現状の中、本研究によって支援体制を構築する必要性および方法の提案をすることができたと考えられる。

主な発表等

〔学会発表 計2件〕

日本健康心理学会研究・実践活動奨励賞受賞

「牛乳アレルギーを持つ子どもの母親へのストレス介入プログラムの作成」

日本健康心理学会メンタルヘルス・プロモーション研究集会 話題提供

「家族心理教育を用いた選択的予防プログラム」

心理教育・家族教室ネットワーク第18回大会研究集会名古屋大会 口頭発表

「牛乳アレルギーを持つ子どもの母親への家族心理教育の効果」

研究組織

代表研究者 国立成育医療研究センター 小西瑞穂

引用文献

- 1) 日本小児アレルギー学会食物アレルギー委員会 2011 食物アレルギー診療ガイドライン 2012, 協和企画
- 2) Knibb RC, Ibrahim NF, Stiefel G, Petley R, Cummings AJ, King RM, Keeton D, Brown L, Erlewyn-Lajeunesse M, Roberts G, Lucas JS. 2012 The psychological impact of diagnostic food challenges to confirm the resolution of peanut or tree nut allergy. *Clin Exp Allergy*, **42**, 451-9.
- 3) 佐合真紀・浅野みどり・伊藤浩明・二村昌樹・杉浦太一 2009 食物アレルギー児の母親の食生活管理の現状と負担の関係 日本小児難治喘息・アレルギー疾患学会誌, **7**, 21-27.
- 4) 荒牧美佐子 2008 幼稚園への入園前後における母親の育児感情の変化 家庭教育研究所紀要, **30**, 139-149.


- 5) 中川泰彬・大坊郁夫 1981 第2部 日本版一般健康調査質問紙法の妥当性と信頼性の検討とこの質問紙法の臨床応用 質問紙法による精神・神経症症状の把握の理論と臨床応用 中川泰彬(訳著編) 国立精神衛生研究所モノグラフ、110-197.
- 6) Goldberg DP. 1972 *The detection of psychiatric illness by questionnaire. A technique for the identification and assessment of non-psychotic psychiatric illness.* Maudsley Monograph No. 21. Oxford University Press, London.
- 7) Matsuishi T, Nagano M, Araki Y, Tanaka Y, Iwasaki M, Yamashita Y, Nagamitsu S, Iizuka C, Ohya T, Shibuya K, Hara M, Matsuda K, Tsuda A, Kakuma T. 2008 Scale properties of the Japanese version of the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ): A study of infant and school children in community samples. *Brain & Development*, **30**, 410-415.
- 8) Goodman R. A. 1994. A modified version of the Rutter parent questionnaire including extra items on children's strengths. *J Child Psychol Psychiatry*, **35**:1483-1494.

謝 辞


この研究に参加して下さったお母様方をはじめ、プログラム遂行にご尽力頂いた、アレルギー科医師小室久子先生、栄養治療部鴨志田純子先生、調理師長鈴木真介さん、北里大学大学院生松永祐輔さん、岸本あずささん、緒方麻名さん、研究にご助言を頂いたアレルギー科医師大矢幸弘先生、成田雅美先生、二村昌樹先生、北沢博先生、山本貴和子先生、栄養治療部高橋美恵子先生、対象者リクルートにご協力頂いたアレルギー科医師の先生方、試食の調理をサポート頂いた栄養治療部の皆様に心より感謝申し上げます。

資料 1

対象者リクルート資料



『牛乳アレルギー患者の保護者のストレス研究』 へのご協力をお願い



研究の目的

牛乳アレルギーのお子様を持つ保護者様を対象に、心理教育プログラムを実施し、その効果を検討します。

参加基準


以下の条件を全て満たす方が対象。

条件 ① 患者さまが3-5歳である。
② 患者さまが牛乳アレルギーと診断されている(牛乳を含む複数のアレルギーも可)
③ ①②を満たす患者さまの保護者さまで、患者さまの生活を主として管理している者
④ 研究協力の同意が得られる方。

研究参加の流れ

ご興味を持たれた方には詳しくご説明をさせていただきますので、アレルギー科医師、看護師あるいは担当小西(PHS7791)にお声掛けください。

* 心理教育プログラム *



「家庭での負荷治療、大変だなあ」
「牛乳アレルギーって治るのかなあ」
「誤食したらどうしよう」
「除去食のレパートリーを増やしたい」

病気や治療のことなどで
気になっていることはありませんか？
食生活や栄養面で、心配がありませんか？
専門家からのわかりやすいお話と同じ悩みを持つ
方々と悩みを共有する場を持ちたいと思います。

心理教育プログラムのご案内

日程 2014年11月11・25日、12月9・16日、
2015年3月10日(火曜、全5回)

時間 毎回10時～12時

場所 当センター病院1階会議室11

内容 1.講義
① 牛乳アレルギーについて(医師)
② 牛乳について(栄養士)
③ 栄養について(栄養士)
④ ストレスについて(心理士)
2.グループワーク
困っていることを話し合しましょう！

プログラムにご参加頂く方には複数回、質問紙への回答をお願い致します。

資料 2

食物アレルギー・乳アレルギーについて

食物アレルギー 乳アレルギー

2014.7.29
国立成育医療研究センター
アレルギー科

本日の内容

1. 食物アレルギーのしくみと症状
2. 牛乳アレルギーについて
除去が必要な食品
解除の進め方
3. 緊急時の対応

1. 食物アレルギーのしくみと症状

アレルギー症状が出るまでのステップ

アレルギー曝露 → アレルギー感作 (IgE抗体ができる) → アレルギー曝露 (症状が出る)

どのような反応が体内で起きているか?

1. 食物アレルギーのしくみと症状

体の中で起きていること

<体外> 抗原 (抗原提示細胞)

<体内> 異物が入ってきた! → T細胞 → IgE抗体 → B細胞 → 牛乳IgE抗体を作ろう → 感作されている状態 → 血液検査

1. 食物アレルギーのしくみと症状

即時型反応の症状

充血、眼瞼腫脹、鼻汁、鼻閉、口唇腫脹、違和感、咳、喘鳴、荨麻疹、掻痒、嘔吐、腹痛、下痢

アナフィラキシー 複数系統の症状がみられる 呼吸器症状・循環不全兆候が重視される

誘発症状の頻度 n=3882

ショック症状	~10%
消化器症状	~15%
発熱症状	~10%
呼吸器症状	~15%
皮膚症状	~50%

--- 誘発に影響する要因 ---
食品：量、加熱状態、産前
本人：運動・入浴、嘔吐下痢後熱
--- 判定困難 ---
喘息、皮膚・掻痒、鼻炎など

2. 牛乳アレルギーについて

2. 牛乳アレルギーについて

乳？って何？

生乳 (牛から絞ったままの未殺菌のミルク)
牛乳: 生乳は工場に運ばれて細菌や抗生物質の有無などの厳しいチェックを経て、加熱殺菌、包装されてはじめて「牛乳」になる

牛乳	乳糖成分	12.6%	乳糖乳固形分	タンパク質	3.3%	ホエイ、カゼイン、βラクトグロブリンなど
	水	87.4%		乳糖	4.8%	乳糖
			乳脂肪分	3.8%	カルシウム、ナトリウムなど	
				ミネラル	0.7%	
				ビタミン		ビタミンA、B1、B2、B6

除去について

除去＝アレルギー症状を起こさないように食品を食べない、提供しないこと
目的：症状を起こさないで「食べること」
いつまでもアレルギー回避を続けることではない

除去が必要な場合

- 食べて症状を起こしたことがある
- 食べた事はないがIgEが高く症状を起こすリスクがある

何を、どの程度、いつまで除去するのか
治療の基本：必要最小限の除去

乳は年齢とともに食べられるようになる可能性のある食品。
いつまでも「完全除去」ではなく、除去が必要な状態が適宜判定をして、
症状がでない範囲で少しずつ食べていく

除去継続、免疫療法（減感作）

- ごく少量でも明らかな即時型症状がでる
- 食品解除中にその摂取が原因と疑われる即時型反応や
アナフィラキシーなど重篤な即時型反応がみられた



自宅でどんどん解除を進めるのは危険

除去を継続

or

医師の指導のもと経口免疫療法

(ごく少量ずつ食べて体を食べられる方向に向かわせる治療)

薬の種類

①抗ヒスタミン薬（飲み薬）
アタラックSP、セジテン、ジキリオン、
アレジオン、ジルテック、サイザルEtc

アレルギー反応全般を抑える薬
＝first choice

②気管支拡張薬（飲み薬または吸入）
メブチン（飲み薬、吸入）
ベネトリン（吸入）など

咳、せーせー、呼吸苦

③アドレナリン：アレルギー反応全般を抑える
エピペン（注射薬）

アナフィラキシー、重症時は
速やかに！

④ステロイド（飲み薬、点滴）
フレドニゾン

効果は遅く、あくまで二相性反応を抑えるもの
注：「強いからひどい時に最初に飲む薬」ではない

乳と乳製品

「乳除去」の対象になるもの

乳製品：ヨーグルト、チーズ、バター、生クリーム、発酵乳、乳酸菌飲料、
練乳、粉ミルク、アイスクリーム、
乳を含む加工品：パン、洋菓子など

「乳」を含むと誤解されやすいもの(除去不要)

牛肉、乳化剤、乳酸カルシウム、乳酸ナトリウム

微量のため症状が出る可能性が低いもの

乳糖（食品、薬の賦形剤など）

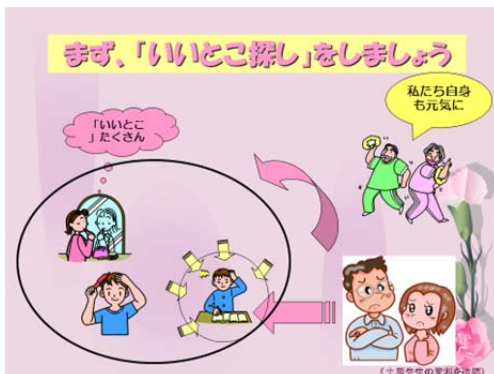
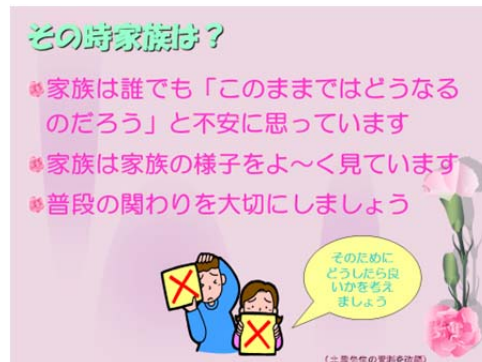
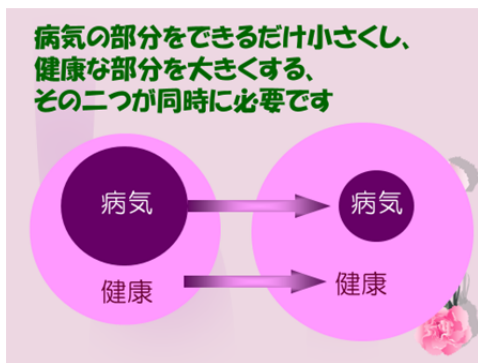
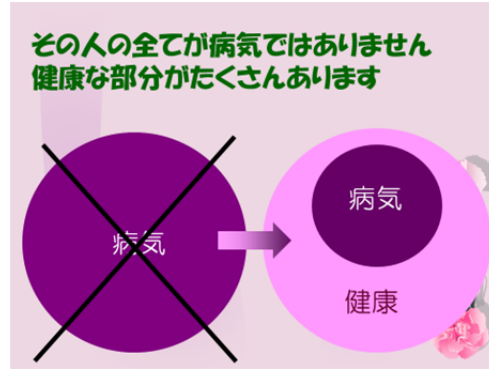
3. 緊急時の対応

まとめ

- 成長とともに摂取できる
or 量が増える可能性あり
- 症状がでるものは無理せず除去、でも除去は
なるべく最小限に食べられるものを食べる。
- おいしく、楽しく、安全に。

資料 3

家族向け講義資料



ご自身の健康を考えましょう

- ※ 友人・仲間を持ちましょう
- ※ リラックス・気分転換を心がけましょう
- ※ 一緒に生活している人と仲良くしましょう



(二重丸の資料を改題)

トライしてみましょ

- ※ 勉強しましょう
食物アレルギーという病気を知りましょう
- ※ 不良になりましょう
一日、家を出て子どもから離れてみましょう
- ※ 少しだけ変えてみましょう
話を聞いてあげる・ほめることを大切に



(二重丸の資料を改題)

話し方のちょっとした工夫

- ※ ゆっくりと話してみましょう
- ※ 質問したらちょっと待ってみましょう
- ※ 「～なさい・こうなさい。」ではなく、
「できればしてもらえると私はうれしいのだけど。」
- ※ **小さくて具体的なこと**
「しっかりしなさい。」
↓
「朝起きてくれるとうれしいな。」



そして、これからの生活は

- ☆ **まず、あなたが健康に過ごしましょう**
- ☆ **相手を変えたいときはまず自分から**
- ☆ **過去は変わらないけれど、未来は変わる可能性がある**



資料 4

牛乳アレルギーの食事について

牛乳アレルギーの食事

2014.11.25

食事のポイント

1. 乳製品を使わなくても、バランスのよい食事を心がけましょう
2. 食品の除去は必要最小限とし、食べられる範囲を広げましょう
3. 乳製品の除去で不足する栄養素は積極的にとるようにしましょう
4. 安全で楽しく豊かな食生活を送りましょう



バランスのよい食事とは

- 1日3回の食事では、毎食、主食（ご飯やパン）、主菜（肉、魚、大豆製品、卵）を1品、副菜（野菜料理）を2品そろえます。果物も1日1回とりましょう。
- 食品の種類を多くして1日30品目を目標に。
- おやつは食事に影響しない量にしましょう。



主食：炭水化物を含む
主菜：たんぱく質を含む
副菜：ビタミン・ミネラルを含む

おやつ：食事で取れない分の補食



食品の除去について

食べられないもの：牛乳と牛乳を含む加工品

〈牛乳を含む加工食品の例〉

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）



- 食べられるもの：牛肉
- 紛らわしい表示（食べられるもの）
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
- 乳糖について
原料の牛乳たんぱく質がごく微量に残っていますが、食品ではほとんどの場合食べられます。摂取してよいか主治医に確認しましょう。

「乳」という文字が入っていますが牛乳を含まず食べられます。

・加工品表示について

7品目（卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば）は特定原材料として表示が義務付けられています。必ず原材料の表示を確認しましょう。原材料に「乳を示す表記」がなければ、牛乳アレルギーでも利用することができます。

「本工場では〇〇を含む製品を生産しています」という表示は、原材料に使用していないにもかかわらずアレルギー物質が意図せずごく微量入ること（コンタミネーション）を意味します。著しく過敏でなければ食べることができますが、主治医に確認してください。また、アレルギー物質を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。よく確認をして誤食を防ぎましょう。



注意する表示

生乳、牛乳、特別牛乳、成分調整牛乳、低脂肪乳、無脂肪乳、加工乳、クリーム(乳製品)、バター、バターオイル、チーズ、濃縮ホエイ(乳製品)、アイスクリーム類、濃縮乳、脱脂濃縮乳、無糖れん乳、全粉乳、脱脂粉乳、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、加糖粉乳、はっ酵乳、乳酸飲料、乳飲料、乳糖

外食や惣菜、お弁当は表示の対象外となっているため、注意が必要となります。



牛乳の栄養について

普通牛乳

3～5歳 1日必要量 300gあたり

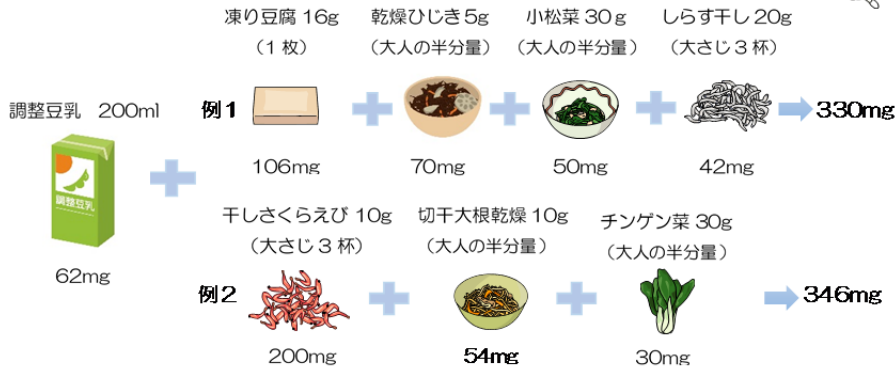


エネルギー 約 200kcal
たんぱく質 約 10g
脂質 約 10g
炭水化物 約 15g
カルシウム 330mg

1日推奨量
550～600mg
の約60%

カルシウムは骨や歯を作る大切な栄養素ですが、どの年代でも不足しがちです。意識的にとるようにしましょう。また、ビタミンDはカルシウムの吸収を良くします。

牛乳分のカルシウムとりかた例



その他カルシウムを多く含むもの

*大豆製品

木綿豆腐
70g



84mg

納豆 50g
(1パック)



45mg

*魚類

わかさぎ 45g
(3尾)



202mg

鮭水煮缶
(30g)



57mg

*野菜類

かぶの葉 30g



75mg

菜の花 30g
(大人の半分量)



48mg

ビタミンDを含むもの

鮭 まぐろ きくらげ 干しいだけ など



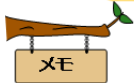
安全で楽しく豊かな食生活を送る

- 主治医の指示に従って、食べて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避けることはしないようにしましょう。様々な食品を見て味わうことも大切です。除去食品がなければ大人と別に作らず同じ料理と一緒に食べることもできます。
- 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。
- 学校給食での食物アレルギー対応については、担任の教諭、学校栄養士と相談してください。
- 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。



参考：「食物アレルギーの栄養指導の手引き2011」

心配なことがある時は主治医、管理栄養士にご相談ください。



.....

.....

.....

.....

.....

国立成育医療研究センター 栄養管理部



資料 5

乳製品を使わないカルシウムたっぷりメニュー(レシピ)

乳製品を使わないカルシウムたっぷりメニュー

2014.12.16



主食

1. 桜えびと枝豆のごはん
2. じゃこと昆布のごはん
3. お好み焼き(米粉使用)
4. ふりかけ

主菜

1. ひじき入りつくね ♡♡
2. かぶと鶏のシチュー
3. 鮭缶ときのこのみそ煮
4. いわしのつくねバーグ

副菜

1. トマトとわかめのサラダ
2. コーンスープ ♡♡
3. チンゲン菜と桜えびのうま煮 ♡♡
4. ひじきの煮物
5. 切干大根とツナの炒め煮
6. 白菜とあさりのクリーム煮
7. 大根と厚揚げのみそ煮
8. 小松菜と高野豆腐の煮浸し

デザート

イチゴと豆乳のスイーツ ♡♡

♡♡ 本日試食の料理

国立成育医療研究センター 栄養管理部

主食

*大さじ:15ml 小さじ:5ml 1カップ:200ml

*1人分は大人の量です

*桜えびは乾燥を使用しています。

1. 桜えびと枝豆のご飯

【材料(4人分)】

精白米 2合
桜えび 大さじ4
酒 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
塩 小さじ1/4
豆乳 100ml
枝豆 正味60g
白いりごま 少々



【作り方】

- 1) 精白米はといでざるにあげる。
- 2) 枝豆は塩ゆでしてさやをむく。
- 3) 炊飯器に米と酒、塩、豆乳を入れ炊飯器の目盛りまで水を入れる。
- 4) 桜えびを入れて混ぜ、普通に炊飯する。
- 5) 炊きあがったら枝豆とごまを混ぜる。

1人分
カルシウム 77mg

2. じゃこと昆布のご飯

【材料(4人分)】

精白米 2合
細切り昆布(乾) 50g
ちりめんじゃこ 20g
しょうが 10g(ひとかけ)
しょうゆ 大さじ1と1/2
塩 小さじ1/3
みりん 大さじ1と1/2

} A



【作り方】

- 1) 精白米はといでざるにあげる
- 2) 昆布は洗って食べやすい大きさに切り、しょうがはせん切りにする。
- 3) 炊飯器に米、Aを入れ炊飯器の目盛りまで水を入れ、昆布、じゃこ、しょうがを加えて炊飯する。
- 4) 炊き上がったら10分蒸らし混ぜて盛り付ける。

1人分
カルシウム 252 mg

3. お好み焼き

【材料(2枚分)】

豚もも肉	40g	} A
キャベツ	250g	
桜えび	大さじ2	
かつお粉	大さじ1 (4g)	
長いも	90g	
だし	200ml	
米粉	100g	
なたね油	小さじ2	

ソース

いわし削り節

青のり

【作り方】

- 1) キャベツは千切りにし、長いもはすりおろす。
 - 2) ボールにAを混ぜ合わせる。
 - 3) フライパンに油を温め2)を流し入れ形を作り、上に豚肉を並べる。
 - 4) 焼き目がついたら裏返し、両面焼く。
 - 5) 皿に盛り付け、ソース、削り節、青のりをかける。
- ★お好みでマヨネーズを添えてください。



1枚 カルシウム
125 mg以上

4. ふりかけ

*桜えびのふりかけ

【材料】 桜えび 30g 焼きのり 2枚 白いりごま 大さじ5
A(酒 大さじ1 みりん 大さじ1 しょうゆ大さじ1/2)

- 【作り方】 ①桜えびはAに約20分つける。のりは細かくちぎる。
②皿にペーパータオルを敷き、えびの汁気をとって並べる。電子レンジで約2分加熱し、上下を返して1分加熱する。
③ポリ袋にいれめん棒などをこころがして細かくする。④③にのりとごまを混ぜる。



主菜

1. ひじき入りつくね

【材料(4人分)】

とりひき肉	240g
生ひじき	25g
玉ねぎ	120g(1/2個)
人参	40g
塩	少々
しょうが	10g(ひとかけ)
木綿豆腐	50g
片栗粉	3g
油	5g
砂糖	大さじ1弱
酒	小さじ2と1/2
しょうゆ	小さじ2と1/2

*付け合せ

人参	20g
ほうれん草	40g



1人分
カルシウム 70mg

【作り方】

- 1) 玉ねぎと人参はみじん切りにして電子レンジで加熱する。付け合せの野菜は茹でておく。
- 2) 豆腐は電子レンジ等で水切りをする。
- 3) しょうがはすりおろして汁をとっておく。
- 4) ひき肉、ひじき、1)～3)と塩、片栗粉を混ぜ、楕円状のかたちにする。
- 5) たれの調味料を合わせておく。
- 6) フライパンに油を温め、両面焼く。
- 7) たれを入れてつくねにからめたれにとろみがつくまで加熱する。

★つなぎに木綿豆腐を使用しました

1. かぶと鶏のシチュー

【材料(4人分)】

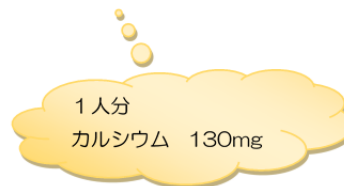
鶏むね肉	180
塩	少々
こしょう	少々
かぶ(葉つき)	250g(3個)
玉ねぎ	200g(1個)
人参	80g
なたね油	大さじ2
米粉	大さじ2
無添加ブイヨン	4g
水	300ml
豆乳	300ml



【作り方】

- 1) 豆乳に米粉大さじ1を溶いておく。
- 2) 鶏肉はそぎ切りにし、塩、こしょうを各少々ふる。人参は5mm厚さの半月切りに、玉ねぎはくし形に切る。かぶは食べやすい大きさのくし切りにし、煮崩れないよう面取りをしておく。葉と茎は茹でて1cmに切っておく。
- 3) 鍋に油を温め、2)を炒め米粉大さじ1をふり入れる。水とブイヨンを加えあくをとりながら煮る。
- 4) 1)を混ぜ、塩で味を調える。最後に茹でたかぶの茎、葉を入れる。

★かぶの茎、葉を入れることでカルシウム量が増えます



1. 鮭缶ときのこのみそ煮

【材料 (3人分)】

鮭水煮缶	1缶 (180g)
えのき	150g
しめじ	100g
ねぎ	100g
酒	大さじ1と1/2
みそ	大さじ1/2
絹さや	15g



【作り方】

- 1) えのきは石づきをとり 4センチくらいに切る。しめじも石づきをとりほぐす。長ネギは斜め3センチ位に切る。
- 2) 絹さやは茹でて半分に切っておく。
- 3) なべに1)と鮭水煮缶を入れる。酒をふりかけ蒸し煮にする。
- 4) みそと絹さやを加え、ひと煮たちさせる。

1人分
カルシウム 90mg

2. いわしのつくね焼き

【材料 (4個分)】

いわし	150g
じゃがいも	110g (1個)
玉ねぎ	30g
とうもろこし	15g
みそ	20g
しょうが	10g (1かけ)
なたね油	小さじ2
でんぷん	3g



*付け合せ

レタス トマト

【作り方】

- 1) いわしは包丁で細かくきざむ。
- 2) じゃがいもをすりおろし1)とよくまぜる。
- 3) 2)の中におろしたしょうが、みそ、茹でたとうもろこしを入れハンバーグのように成型する。
- 4) フライパンに油を温め、両面焼く。

★いわしは、たたきを購入すると便利です。
あじでも作れます。

1個分
カルシウム 34mg



副菜

1. トマトとわかめのサラダ

【材料（4人分）】

トマト	400g(2個)
きゅうり	100g(1本)
乾燥わかめ	4
ちりめんじゃこ	15g 大さじ3
ポン酢	8g
ごま油	1g



【作り方】

- 1) トマトは乱切り、きゅうりは薄く輪切りに切る。
- 2) わかめは水で戻し、ちりめんじゃこは熱湯をかけて水を切り、冷ます。
- 3) 1)と2)をポン酢とごま油であえる。

1人分
カルシウム 110mg

2. コーンスープ

【材料（4杯分）】

玉ねぎ	100g (1/2個)
なたね油	大さじ2
水	40ml
無添加ブイヨン	小さじ1/2
コーンクリーム缶	240g (1/2缶)
豆乳	360ml
塩	小さじ1/5
パセリ	1



【作り方】

- 1) 玉ねぎはみじん切りにする。
- 2) なべに油を温めて1)を炒め、透き通ってきたら水とブイヨンを入れて2～3分煮る。
- 3) コーンクリームと豆乳を入れひと煮立ちさせる。
- 4) 塩で味をととのえる。
- 5) 器に盛り付けてパセリを添える。

1人分
カルシウム 46mg

1. チンゲン菜と桜えびのうま煮

【材料（4人分）】

チンゲン菜	280g(芯を含む)	
きくらげ(乾)	5g	
桜えび	10g	
油	大さじ1/2	
酒	大さじ1	
鶏がらスープ	小さじ1/2	
塩	1g(小さじ1/6)	
片栗粉	小さじ1	} A
水	小さじ2	



【作り方】

- 1) チンゲン菜は芯を落とし3cm位に切り、きくらげはぬるま湯でもどす。
- 2) 鍋に油を熱し、1)と桜えびを炒め、水、酒、鶏がらスープを入れる。
- 3) 塩で味を調整し、いったん火をとめて水溶き片栗粉Aでとろみをつける。

1人分

カルシウム 126mg

2. ひじきの煮物

【材料（4人分）】

芽ひじき(乾)	15g	
高野豆腐	1個	
人参	30g	
大豆水煮	40g	
だし	150ml	} A
砂糖	大さじ1/2	
みりん	大さじ1と1/2	
しょうゆ	大さじ1と1/2	
ごま油	大さじ1/2	



【作り方】

- 1) ひじきはたっぷりの水でもどし、水気をきる。
- 2) 高野豆腐は表示どおりにもどし、水気をしぼり7~8mm角に切る。人参は5~6mm角に切る。
- 3) 鍋にごま油を温め、ひじきを1~2分炒める。2)、大豆を加えてさっと炒めAを加える。ふたをして、汁気がほとんどなくなるまで弱火で10~15分煮る。

1人分

カルシウム 96mg

5. 切干大根とツナのいため煮

【材料（4人分）】

切り干し大根(乾)	30g	
人参	20g	
枝豆	正味 40g	
なたね油	小さじ2	
ツナ水煮缶詰	60g(1缶)	
白ごま	小さじ1	
だし	120ml	} A
砂糖	小さじ1	
しょうゆ	小さじ4	



【作り方】

- 1) 切り干し大根は水に浸して戻し、水を絞り食べやすい大きさに切る。
- 2) 人参は千切りにする。枝豆は塩茹でしてさやから出しておく。
- 3) 鍋に油を温め、汁気を切ったツナ、1)、人参、白ごまを加えていためる
- 4) 3) にAを入れてさっと煮る。最後に枝豆を入れる。

1人分
カルシウム 55mg

6. 白菜とあさりのクリーム煮

【材料（4人分）】

白菜	300g
人参	60g
あさり水煮缶	80g
豆乳	400ml
米粉	大さじ2
無添加ブイヨン	6g
なたね油	小さじ4



【作り方】

- 1) 白菜は葉を2cm角、芯は1cm角に切る。人参も1cm角に切る。あさはり汁と身を分けておく。
- 2) 鍋に油を温め、白菜の芯の部分と人参を炒め、あさりの汁を加え、残りの白菜を加える。
- 3) しんなりしたら、米粉をまぶし、ブイヨン、あさりの身、豆乳を入れて煮る。

1人分
カルシウム 101mg

7. 大根と厚揚げのみそ煮

【材料（3人分）】

大根	150g		
大根の葉	20g		
厚揚げ	70g		
人参	20g		
きくらげ(乾燥)	4g		
豚口スライス切	40g		
なたね油	小さじ2		
だし	250cc		
酒	小さじ1	A	米粉 3g 水
しょうゆ	小さじ1/2		
みそ	小さじ2		
砂糖	大さじ1/2強		



【作り方】

- 1) 大根と人参は1cmの薄切りにする。厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、同じ位の大きさに切る。きくらげはぬるま湯でもどし、1cm長さの細切りにする。豚肉も1cm長さに切る。大根の茎、葉は7~8mmに切る。
- 2) 鍋に油を温め、豚肉、大根、人参、きくらげの順に加えて炒める。だしを加えて5分煮る。Aと厚揚げを加えて大根がやわらかくなるまで煮る。
- 3) 水で溶いた米粉を加えてとろみをつける。

1人分
カルシウム 96mg

8. 小松菜と高野豆腐の煮浸し

【材料（4人分）】

小松菜	240		
高野豆腐	1個		
人参	20g		
だし	240ml	A	
酒	大さじ1/2		
しょうゆ	大さじ1弱		
砂糖	小さじ2		



【作り方】

- 1) 小松菜は茹でて冷水にとり、水気を絞って3cmに切る。
- 2) 高野豆腐は表示とおりにもどし、水気をしぼり短冊切りにする。人参も短冊切りにする。
- 3) 鍋にAと2)を入れ、人参に火がとおったら1を加えあわせる。

1人分
カルシウム 137mg

資料 6

子どもとともに暮らす(フォローアップ資料)


子どもと元気に暮らす

国立成育医療研究センター
小西 瑞穂



今日のキーワード

- “見守り力”
- “3分マジック”
- “かわいい子には旅をさせよ”
- 大切なのは“あなた”




よくある相談の一例


Mo:「お友だちと同じお菓子が食べられなくて かわいそうで。ストレスを感じているんじゃないかと思うんです。」

SC:「気になりますよね。息子さんはそのことについてどう思っているのですか？」

Mo:「本人はあまり気にしてないようです。でもこれからどう思うのかなあと思って・・・」




- これは一体誰の不安でしょう？
- まず、不安の居所を確かめてみましょう



親が思うより子どもはたくましい！

=

親の“見守り力”を育みましょう



想像してください

①お腹が空いている時、カップラーメンの出来上がりを待つ3分

②朝、お弁当を作っている時の3分

どちらが長いですか？

3分マジック



同じ3分なのに、なぜこんなに違う？

❁問題に集中すると、それがとても重大なことに思え、それに支配されてしまう



❁少し離れて見守る心のゆとりを持ちましょう



❁子どもに近寄りすぎるのは子どもにとっても親にとっても良くありません。



つまり

“かわいい子には旅をさせよ”



と言われても・・・

毎日顔を合わすし、
気になるし・・・



どうしたらいいの～？



ついついこんな事を思ってしまう

口答えをしても
ご飯だけは
倍食べる

何かあれば
体調のせいにして

いつも
ごろごろして。

なんでなの？
どうしてなの？

☆よく見ている証拠ですよ

まず、「いいところ探し」をしましょう

「いいところ」
たくさん

私たち自身
も元気に



自分自身に目を向ける

体の状態が「悪化する」
・なんらかの慢性疾患、や生活習慣
・長く治療している病
・心の健康状態やご自身の生活
・負担と思っていること

自分の楽しみ
充実感
夢や希望



ご自身の健康を考えましょう

※友人・仲間を持ちましょう

※リラックス・気分転換を心がけましょう

※一緒に生活している人と仲良くしましょう



トライしてみましょう

※勉強しましょう

幼児のころを知りましょう

※不良になりましょう

一日家を出て子供から離れてみましょう

※少しだけ変えてみましょう

話を聞いてあげる・ほめることを大切に



話し方のちょっとした工夫

※ ゆっくりと話してみましょう

※ 質問したらちょっと待ってみましょう

※ 「～なさい・こうなさい。」ではなく、

「できればしてもらえると私はうれしいのだけど。」

※ 小さくて具体的なこと

「しっかりしなさい。」

↓
「朝起きてくれるとうれしいな。」



そして、これからの生活は

☆まず、あなたが健康に過ごしましょう

☆相手を変えたいときはまず自分から

☆過去は変わらないけれど、
未来は変わる可能性がある



でも私が変わっても子どもは
変わらないんじゃないか・・・？



今日のキーワード

- 🌸 “見守り力”
- 🌸 “3分マジック”
- 🌸 “かわいい子には旅をさせよ”
- 🌸 大切なのは”あなた“

さっそく実践してみましよう



きっと何かが変わります

資料 7

プログラムの風景



教育セッション



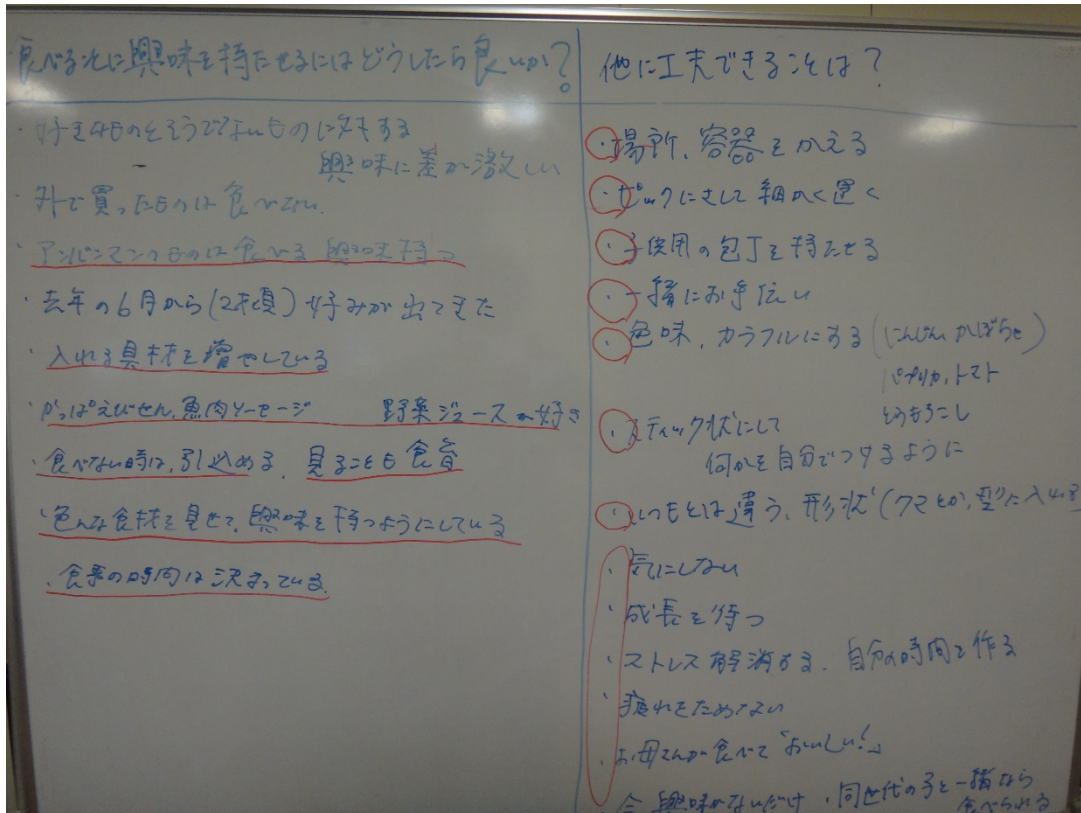
牛乳・乳製品の除去食メニューの試食



ヨガ



グループセッションの様子



問題解決志向型グループワーク