

# 栄養科だより



2017年3月号

病院の周辺の桜も満開！もう緑の葉が出てきていますね。

栄養科だよりを配るころには散ってしまっているでしょうか…

温かい日もあり、寒い日もあり、ですね…

皆さん、体調は崩していないでしょうか？

インフルエンザも流行っていますので、体調管理に気を付けましょう。

さて、今月号は前号に引き続き食物アレルギーについて取り上げます。

## ▼今月は、牛乳アレルギーについて取り上げます。

### ●牛乳アレルギー

当院での表記:牛乳禁(料理×)アレルギー

〈牛乳アレルギーの特徴〉

牛乳・乳製品は、加熱や発酵処理をしてもアレルギーを起こす力はほとんど変わりません。

なので、どのような食品に含まれる場合も注意が必要です。

アレルギーの方は、牛乳・乳製品、乳製品が入った食品を除去する必要があります。

〈乳製品〉 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、アイスクリームなど

〈乳製品が入った食品の例〉 パン、パン粉、洋菓子など



加工食品は原材料をよく確認しましょう。

乳(牛乳・乳製品)は、加工食品に微量でも含まれる場合、必ず表示しなければならない「特定原材料」です。

### 乳を示す表示(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、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、無糖脱脂れん乳、加糖れん乳、加糖脱脂れん乳、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、調製粉乳、はっ酵乳、乳酸菌飲料、乳飲料

〈特定加工食品〉

生クリーム、ヨーグルト、ミルク、ラクトアイス、アイスマルク、乳糖

加工食品に、これらの表記がある場合には、アレルギーを起こす危険性があるため除去の必要があります。

### 紛らわしい表示(食べられるもの)

乳化剤⇒水分と油分を混ぜる役割をするもの(水と油が混ざることを見化と言います)

乳酸菌⇒乳酸という物質を作り出す細菌

乳酸カルシウム、乳酸ナトリウム⇒乳酸という物質と結合したカルシウム、ナトリウム

カカオバター⇒カカオ豆の脂肪分

乳製品かな?とってしまうものもあると思いますが、これらは乳とは関係のないものなので除去の必要はありません。