

栄養科だより



2020年8月号

雨が続き、ジメジメした日々が続いてますね！7月に入ってから毎日雨が降っているそうです。栄養科だよりが配られる頃には、連続の雨は途切れるでしょうか？梅雨明けしてるでしょうか？今月は、前回のアレルギーをもう少し掘り下げて、「牛乳アレルギー」について説明していきます。

●牛乳アレルギーの特徴

牛乳アレルギーの多くは、牛乳の中のカゼインというタンパク質が原因となっています。カゼインは耐熱性があり、加熱してもその性質はほとんど変わりません。また、発酵をしても分解されにくく性質はほとんど変わりません。そのため牛乳、乳製品が含まれる発酵食品、加工食品など、乳製品が含まれるすべての食品に対し、アレルギーに注意し除去する必要があります。牛以外の乳、たとえばヤギの乳なども交差反応といって、同じようにアレルギーを引き起こす可能性があります。



牛乳(普通牛乳、低脂肪牛乳など)

乳製品(ヨーグルト、チーズ、バター、生クリーム、はっ酵乳、
練乳、アイスクリーム、乳酸菌飲料、など)

乳製品を含む食品(パン、パン粉、洋菓子、チョコレート、シチュールウ、など)

当院で使っている加工食品等で下記のものには除去の必要があります、
今一度確認してみてください。禁食、アレルギー対応表で確認できます。

パン粥ミックス、ホワイトルゥ、中華風だし、ウインナー、ベーコンなどや、
プロテインパウダー、ロイシン、メイバランスゼリー、E7-11などにも含まれています。



●加工食品で使われる、紛らわしい材料

下記は乳やバターなどの文字が含まれる紛らわしい材料ですが、牛乳由来のものではないため除去の必要がないものになります。

乳化剤(水分と油分を混ぜる役割の材料です)

乳酸菌(乳酸を作り出す細菌、乳酸菌飲料のほとんどは乳製品を含んで作られているため、
乳製品除去の必要がある食品ですが、乳酸菌自体は牛乳由来ではありません)

カカオバター(カカオ豆の脂肪分で牛乳由来ではありません)

加工食品の使用の際は原材料表示をぜひ確認してみてください！