



よく尋ねられる質問 FAQ

アレルギー

卵にアレルギーをもつ人はチーズを避けたほうが良いと勧めるのは何故ですか？

卵にアレルギーをもつ人の少なくとも3人に1人は、卵白に存在するたんぱく質リゾチームにアレルギー反応を示します。リゾチームは細菌を殺す性質を持つので、ある種のチーズに用いられています。卵アレルギーの場合は、リゾチームが表示されていなくても大半のチーズは食事から排除すべきです。

牛乳たんぱく質にアレルギーを示す場合、ラクチトールを含む食品を食べることができますか？

乳糖から製造されるラクチトールは甘味料として用いられます。ラクチトールはごく微量のたんぱく質 (カゼイン約 3 mg/kg とベータラクトグロブリン 10 mg/kg) を含みます。しかしながら、欧州食品安全局は通常の食事であれば、ラクチトールの甘味料は原則として、牛の乳たんぱく質のアレルギー患者にはリスクがないと定めています。

乳業で用いる加熱処理は乳たんぱく質のアレルゲン性に影響しますか？

加熱工程 (クッキング) は、アレルゲン性に全く影響がないか、アレルゲン性を消滅させるか、加熱前に隠されていたアレルギー性たんぱく質の配列を露わにするかです。異なる乳たんぱく質成分間の相互作用 (例えば、可溶性たんぱく質やカゼインミセル) や乳糖とたんぱく質の反応 (メイラード反応) を刺激します。これらの相互作用により、起源となる食品のアレルゲン性を変化させることが可能となります。

牛乳たんぱく質アレルギーと乳糖不耐症との違いは何ですか？

牛乳たんぱく質アレルギーと乳糖不耐症は過敏症反応で、その症状は特定の成分、すなわち、それぞれ乳たんぱく質と乳糖に通常の人が耐えることができる量を暴露することにより刺激されます。どちらも消化系に関連する症状を示すので、混同することがよくあります。アレルギーは免疫作用により引き起こされますが、乳糖不耐症は、酵素の不足に起因する反応です。アレルギーの場合は、全ての乳たんぱく質を食事から除外すべきです。一方、乳糖不耐症患者の多くは特段の問題なく乳および乳製品 (特に、ヨーグルトと熟成チーズ) を食べ続けることができます。

乳糖を摂取したときにアレルギー反応を起こした経験がありますか？

医薬品用の乳糖を除く、一般の乳糖は糖だけの成分ではありません。乳糖は常に乳たんぱく質を含み、牛乳たんぱく質にアレルギー性が高い人にアレルギー反応を引き起こす可能性があります。このことが乳糖をアレルギー表示している理由です。



IDF 栄養ホームページ <http://www.idfdairynutrition.org/Public/FAQPage> より

乳たんぱく質にアレルギー反応を起こす人がバターやクリームを食べることができますか？

クリームはたんぱく質を含みます。バターもごく微量のたんぱく質を含みます。一般的には、これらの乳製品は、乳たんぱく質にアレルギー症状をもつ人の食事から除外されています（バターについては医師から相反する指示がある場合は例外）。乳たんぱく質に対する反応の閾値が特定の人にとっては非常に低い（微生物のレベル）ことがあります。

牛乳にアレルギー症状を示す子供に、山羊乳や綿羊乳もしくは豆乳を与えることができますか？

牛乳にアレルギー症状があるときは、山羊乳や綿羊乳を摂取しないように専門家はアドバイスしています。これら3種の乳に含まれるたんぱく質は、非常に構造がよく似ています。牛乳にアレルギー性を示す子供はその他の乳にもアレルギー性をもつリスクを抱えています。さらには、山羊乳や綿羊乳のたんぱく質に対するアレルギー症状は牛乳よりも普通に見られます。加水分解していない大豆たんぱく質をベースとする飲料があります。アレルギー専門医は、この飲料も同様の理由で飲まないようにアドバイスしています。米をベースとする「乳」飲料や、いわゆるアーモンドや栗の「乳」も飲まないアドバイスをしています（子供の成長にとって栄養的に不適切で、他のアレルギーを二次的に発症させるので）。アレルギーをもつ子供の食事は専門家が処方すべきです。医師にご相談ください。

乳たんぱく質を摂り過ぎると乳たんぱく質アレルギーになりますか？

たんぱく質の摂取量はアレルギー現象とは一切関係ありません。アレルギーは免疫学的な反応であり遺伝的に感化されやすい人が影響を受けます。少量のたんぱく質でも発症の起爆剤となる可能性があります。

ヨーグルトや発酵乳はアレルギーの予防になりますか？

イン・ビトロ（試験管内の）研究や動物試験によれば、ヨーグルトや発酵乳は免疫系を刺激する効果があります。アレルギーに関する人での研究では、ある種の乳酸菌には予防効果や治療効果さえ示すことがあります。とはいえ、免疫化を高める、局所的炎症反応を改善するなどを期待する効能は、今後確認する必要があります。医師の指導もなくアレルギーを「治療」する試みを行ってはなりません。

アレルギー症状かどうか分かる方法ありますか？

アレルギーの診断は（病院の）アレルギー専門医が下すべきです。質問票、臨床問診、試験および適切な分量投与が判断基準となります。

仮訳：JIDF事務局

編者注：仮訳の正確性、完全性、有用性等についてはいかなる保証をするものではありません。参考資料として扱い、内容に疑義が生じた場合は英文の原文をご確認ください。