

2024.11

給食だより

令和6年11月1日発行

さつまいものレモン煮～お弁当にも～



＜材料＞作りやすい量

さつまいも	大1本
レモン	1個
水	3カップ
砂糖	大さじ8
塩	小さじ1/2
バター	10g

- ①レモンは薄切りに、さつまいもは適当な大きさに切って、水にさらす。
- ②鍋に①と水、砂糖、塩を入れて火にかける。沸騰したら火を弱め20分程煮込む。
- ③煮汁が少なくなってきたら、バターを入れてからめる。

*冷やして食べてもおいしいです。

乳児アトピー性皮膚炎の治療にアレルギー除去食は有用か？

「アトピー性皮膚炎ではアレルギーになり得る食材を除去した方が良い」

等と言われる事がありますが、どうでしょうか。

アトピー性皮膚炎診療ガイドライン2021からアレルギー除去食が有用化どうかの記述がありますので紹介します。

以下引用

“特定食物によるアトピー性皮膚炎の悪化が確認されている場合を除き、一般的にアレルギーになりやすいという理由で特定食物を除去することは推奨されない。

2008年コクラン共同計画においてシステマティックレビューが報告されており、randomized control trial (RCT) が9編抽出されている。全体的にこれらのRCTの報告は研究の質が低いものであり、エビデンスレベルが低いと考えられる。一方、厳格な食物制限は体重減少や栄養障害など健康への悪影響を引き起こす危険性が高い。アトピー性皮膚炎に食物アレルギーが関与する場合もあるが、食物除去を行うためにはアトピー性皮膚炎に対して抗炎症外用薬による治療を十分に行った上でアレルギー除去試験を行うべきであり、アレルギーになりやすい食物というだけで摂取する食物の種類を制限することはアトピー性皮膚炎の治療のために有効ではないと考えられる。”

以上引用終わり

このように、ガイドラインでは特定食物がアトピー性皮膚炎の悪化が確認されている場合を除き、特定食物の除去は推奨

されていません。

アトピー性皮膚炎ではお肌が荒れていると食べ物の影響なのかどうかの判断は簡単ではありません。

ガイドラインでは炎症外用薬をしっかり塗ってお肌の状態を安定させながら判断をすることが勧められています。お肌が荒れていると、食べ物のアレルギーが皮膚から侵入しやすく、食物アレルギーを起こしてしまうことも知られています。

きちんと洗って、炎症外用薬、保湿剤等を適切に塗ってきれいなお肌を目指しましょう。

食物アレルギーの関与があるかどうかは勝手な判断をせず専門医に確認しましょう。

「不必要な除去、食事制限」

は過度なストレスを生み、アトピー性皮膚炎の症状を悪化させる可能性もあります。

アトピー性皮膚炎＝食事制限は誤りです。
。特定の食物で悪化する事が明らかである場合だけ、その食物のみ除去します。



佐久川 大
管理栄養士

質問募集中です！



LINE公式アカウント



@kantan_recipe



Instagram