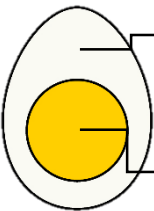


鶏卵

アレルギーの食事療法の基本は
正しい診断にもつじた必要最小限の除去です。
原因食物でも食べられる範囲までは食べる
ことを続けることで食べられる量が増えて
いきます。

「念のため」や「心配だから」という
必要以上に除去する食べ物を増やさないように
することが大切です。

卵の栄養



卵白：主な栄養素としてはたんぱく質
です。その中オボムコイドは加熱により
アレルギー性が低下しにくいです。

卵黄：ビタミンD、鉄分を含んでいます。

栄養素の代替え

たんぱく質を多く含む食品

卵1個 50g(Mサイズ)のたんぱく質と同等の食品の量



ビタミンDを多く含む食品

魚、きのこ類



鉄分を多く含む食品

小松菜、ほうれん草、
ひじき、納豆、牛肉赤身



調理の工夫

色彩	コーン、さつまいも、黄パプリカなどを使ったり、南瓜パウダー、サフランで色をつけます。
つなぎ	でんぷん(片栗粉・タピオカ粉)や、すりおろした芋やレンコンなどで代用できます。
揚げ衣	小麦粉やでんぷん(片栗粉・タピオカ粉)を水で溶いてからめると、衣がつきやすくなります。
膨張剤	ケーキなどを作る場合は、生地をふんわりさせるためにベーキングパウダーで代用できます。

紛らわしい食品表示

レシチン	乳化剤です。レシチン(卵由来)と表示されている場合は、卵黄が含まれている為、注意が必要です。レシチン(大豆由来)あるいはレシチンとだけ記載されている場合は、鶏卵は使用されていません。
卵殻カルシウム	卵の殻から作られるカルシウムです。アレルギーの原因となる卵の成分はほとんど含まれないため食べることができます。
魚卵・鶏肉	たんぱく質の種類が異なるため、鶏卵アレルギーの原因にはなりません。

食品表示については下記を参考にしてください。
消費者庁ホームページ

<https://www.caa.go.jp/>



食品表示について

表示義務があるもの (特定原材料8品目)	卵、乳、小麦、そば、落花生(ピーナッツ)、えび、かに、くるみ*
表示が推奨されているもの (特定原材料に準ずるもの20品目)	アーモンド、あわび、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、いか、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

*移行措置期間あり。R7/3/31まで

表示の対象は、あらかじめ容器包装されているもの、缶や瓶に詰められた加工食品です。飲食店や量り売りの惣菜、出店など対面販売の食品は対象外です。

対象



対象外



別の名称で表記されることがあります。

代替え表記	玉子、たまご、タマゴ、エッグ、鶏卵、あひる卵、うずら卵
拡大表記の例	厚焼玉子、ハムエッグ

卵不使用の加工品

マヨネーズタイプ調味料

アレルギー対応の
ハム・ウインナー・
ハンバーグ



市販の除去食品の検索や購入ができるサイト
くみたすホームページ

<https://www.kumitasu.com/#page/1>



卵の量と食べられる加工品対応表(Mサイズの卵)

■：乳を含む食品
★：小麦を含む食品



START 固ゆで卵黄

POINT 指 ↑ パサついて食べづらいときは、汁物やお粥に混ぜると食べやすくなります。

固ゆで卵白1g
全卵1/40個

POINT 指 ↑ 量が少ないので、0.1g単位で量ることができるはかりを使いましょう。

固ゆで卵白2g
全卵1/20個



固ゆで卵白5g
全卵1/8個



固ゆで卵白10g
全卵1/4個



固ゆで卵白20g
全卵1/2個



固ゆで卵白40g
全卵1個



注意 低温加熱の卵料理



※加工食品のとりかた、食べ進め方は医師の指示のもと決めましょう。

小林貴江ら. 日本小児アレルギー学会誌, 27: 692-700, 2013
海老澤ら. 食物アレルギーの栄養指導の手引き 2022

固ゆで卵の作り方

- ①卵がかぶるくらいまで水を入れ、強火で火にかけます。
- ②沸騰したら中火にし、20分加熱します。
- ③茹で終わったら流水で冷やします。



・沸騰してから20分加熱する
・卵黄を食べる場合は加熱後すぐに卵黄と卵白を分けましょう

ステップアップ

炒り卵の作り方

茹で卵の食感が苦手で、ゆで卵白1/4個以上食べられる場合に！

- ①泡だて器で黄身と白身をしっかりとまぜます。
- ②熱したフライパンに流し入れ、泡だて器で細かくパラパラになるまで強火で約2分間炒ります。



薄焼き卵の作り方

茹で卵の食感が苦手で、ゆで卵白1/4個以上食べられる場合に！

- ①卵を割り、泡だて器で黄身と白身をしっかりとまぜます。
- ②熱したフライパンにできるだけ薄く均等に流し入れ、両面をしっかりと加熱します。



・加熱により水分が蒸発して重量が変化します。調理後の卵1個分の重さを測って食べる量を計算しましょう。