

# 小麦

アレルギーの食事療法の基本は  
正しい診断にもと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。

## 小麦の栄養



小麦には炭水化物が豊富に含まれています。  
炭水化物は体のエネルギー源になります。  
小麦のたんぱく質の80%以上はグルテン  
(グリアジン、グルテニン) です。

## 紛らわしい食品表示

<b>グルテン</b>	小麦のたんぱく質のため除去の必要があります。米粉パンにもよく利用されているため、アレルギー表示や店側にグルテン(小麦由来)が利用されているか確認が必要です。
<b>その他の麦類</b>	小麦と交差抗原性を持つ大麦やライ麦、オート麦(燕麥)など麦類は、症状なく摂取できる場合もあるため、小麦アレルギーを理由に麦類全般を除去する必要はありません。特に麦茶については、摂取可能であることがほとんどです。
<b>麦芽糖</b>	主にとらもちが原料のため、除去の必要はありませんが、小麦由来のものもあります。「麦芽糖(小麦を含む)」と記載されていれば、除去が必要な場合があります。
<b>麦芽エキス(モルトエキス)</b>	ほとんどは大麦から作られています。
<b>でんぷん</b>	主にじゃがいもやとうもろこしが原料のため、除去の必要はありません。まれに小麦由来のものがあるため「でんぷん(小麦を含む)」と記載されていれば除去が必要な場合があります。

## 小麦の代替について 【小麦を含む食品】



# 代替



## 食品表示について

<b>表示義務があるもの(特定原材料8品目)</b>	卵、乳、小麦、そば、落花生(ピーナッツ)、えび、かに、くるみ※
<b>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)</b>	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。



別の名称で表記されることがあります。

<b>代替え表記</b>	こむぎ、コムギ
<b>拡大表記の例</b>	小麦粉、こむぎ胚芽

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/>



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>



# 小麦の量と食べられる加工品対応表 (100gあたりたんぱく質2.6gの茹うどん)

● : 卵を含む食品  
■ : 乳を含む食品



## 栄養表示より、 食べられる量を換算する方法

小麦は、加熱などの加工によりたんぱく質が変性しにくいため、食べられる食品の量は、その食品に含まれる“たんぱく質量”で決まります。



うどん100g中に  
含まれるたんぱく質 **2.6g**

〈例えば、うどん50gまで解除の場合〉  
摂取できる小麦たんぱく質量 **≒ 1.3g**

### クラッカー

1パック6枚(標準18.9g)あたり  
エネルギー 84kcal  
たんぱく質 **1.8g**  
脂質 2.4g  
炭水化物 13.6g  
食塩相当量 0.4g

1枚あたり  
0.3g



このクラッカーなら  
**4枚** 食べられる

解除になったうどんの量

g

摂取できる小麦たんぱく質量

g

- ・加工品のひとつが食べられても、他の加工品や相当するうどんそのものが摂取できるとは限りません。
- ・小麦以外のたんぱく質（鶏卵や乳製品など）が含まれる場合には、この換算法は利用できません。
- ・複数の食物に対してアレルギーがある場合は、他の副材料に注意しましょう。
- ・体調によっては症状がでることもあります。

## START 小麦を含む 調味料



POINT 小麦のたんぱく質が発酵などにより分解されているため醤油、味噌、酢、麦茶などは多くの場合、摂取できます。

うどん5g  
(たんぱく質0.13g)

薄力粉  
1.3g



コンソメ



魚などの形をしたスナック菓子10個

うどん10g  
(たんぱく質0.26g)

薄力粉  
2.6g



ムニエル  
1切



クッキー  
1枚



ビスケット  
1枚



シュウマイ  
1個



乾燥マカロニ  
2g



から揚げ  
3個

うどん30g  
(たんぱく質0.78g)

薄力粉  
7.8g



コロッケ1個



餃子1個(皮1枚6g)



天ぷら1個(7cm程度)

うどん50g  
(たんぱく質1.3g)

薄力粉  
13g



天ぷらかき揚げ  
1個



とんかつ  
1枚



カレー  
1人前



シチュー  
1人前



春巻き  
1本

うどん100g  
(たんぱく質2.6g)

薄力粉  
26g



食パン8枚切り  
1/2枚



ロールパン1/2個



フランスパン(2-3cm厚)  
28g



ホットケーキ  
1/2枚



中華麺  
1/4玉



パスタ(乾燥)18g  
(ゆで)40g



そうめん(乾燥)24g  
(ゆで)35g

※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。

小田菜穂ら. 日本小児アレルギー学会誌, 27:701-709, 2013  
海老澤ら. 食物アレルギーの栄養指導の手引き2022

2023年9月作成 小倉医療センター