

牛乳

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」といって
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。

牛乳の栄養



牛乳にはカルシウムが多く含まれます。
たんぱく質のうちカゼインとβ-ラク
トグロブリンが代表的なアレルゲンです。
カゼインは加熱によってアレルゲン性
は低下しません。

栄養素の代替え

カルシウムを多く含む食品

牛乳1杯(100ml/カルシウム110mg)と同等の食品

- ・ しらす干し 20g
- ・ 煮干し 5g
- ・ 干エビ 5g
- ・ 干ひじき 10g
- ・ 干わかめ 15g
- ・ 高野豆腐 17g
- ・ 木綿豆腐 120g
- ・ 小松菜(ゆで) 75g
- ・ 調整豆乳 360ml
- ・ アレルギー用ミルク 200ml



カルシウムの摂取推奨量(mg/日)

年齢(歳)	男子	女子
1~2	450	400
3~5	600	550
6~7	600	550
8~9	650	750
10~11	700	750
12~14	1000	800

(日本人の食事摂取基準2020年版より)

紛らわしい食品表示

ホエイ カゼイン	牛乳のたんぱく質が含まれているため、注意が必要です。ホエイパウダー、カゼインナトリウムと表示されているものもあり注意しましょう。
乳糖	牛乳から作られており、牛乳のたんぱく質が微量に含まれていますが、牛乳アレルギーがあっても食べられる場合があります。
乳酸菌 乳化剤 乳酸カルシウム 乳酸ナトリウム カカオバター	「乳」や「バター」という文字が含まれていますが、除去の必要はありません。
牛肉	除去の必要はありません。

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	ミルク、バター、バターオイル、チーズ、アイスクリーム
拡大表記の例	アイスマルク、加糖れん乳、乳たんぱく など

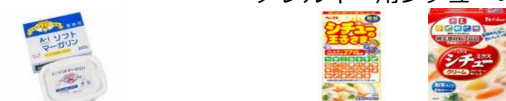
乳不使用の加工品

豆乳加工品
ヨーグルト、チーズ、ホイップ



なたねマーガリン

アレルギー用シチューの素



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>



牛乳の量と食べられる加工品対応表 (100mlあたりたんぱく質3.3gの牛乳)

● : 卵を含む食品
★ : 小麦を含む食品



栄養表示より、 食べられる量を換算する方法

牛乳・乳製品は、加熱や発酵などの加工によりたんぱく質が変性しにくいいため、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。

POINT 普通牛乳100ml中に含まれるたんぱく質 **3.3g**

〈例えば、牛乳30mlまで解除の場合〉
摂取できる牛乳たんぱく質量 **≒ 1.0g**

●●キャンディーチーズ 3粒(標準15g)あたり
エネルギー 45kcal
たんぱく質 2.7g
脂質 3.6g
炭水化物 0~0.1g
塩分相当量 0.34g
カルシウム 90mg

1粒あたり 0.9g

このキャンディーチーズなら **1粒** 食べられる

解除になった牛乳の量 **ml**

摂取できる牛乳たんぱく質量 **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牛乳そのものが摂取できるとは限りません。
- 牛乳以外のたんぱく質（鶏卵や小麦など）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 3ml
(たんぱく質0.10g)

バター6g ヨーグルト味ラムネ3粒 スライスハム1/2枚

10ml
(たんぱく質0.33g)

食パン6枚切り1枚

30ml
(たんぱく質1.00g)

板チョコ1/4枚 乳酸菌飲料(ミニサイズ) キャンディーチーズ1個 ロールパン1個

50ml
(たんぱく質1.65g)

コーヒー牛乳、フルーツ牛乳(100ml) インスタント★カップスープ1杯 ホイップクリーム90g 加糖練乳20g

100ml
(たんぱく質3.3g)

ヨーグルト(100g) スライスチーズ(1枚14g) 粉チーズ(7.5g) アイスクリーム1個(100g) プリン1個 シチュー1皿★

200ml以上
(たんぱく質6.6g以上)

ピザ(ナチュラルチーズ26g)★ グラタン1皿★

※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月改定 小倉医療センター