

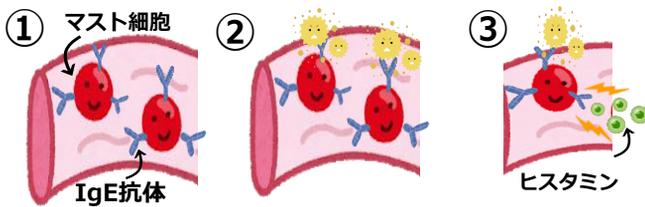
テーマ「花粉症と 口腔アレルギー症候群」

花粉症が起こる仕組み

花粉症はアレルギー症状の一つです。アレルギー症状の原因となる、花粉やほこり、食品のことをアレルギーといいます。このアレルギーが身体へ入ると、細胞が異物と認識してBリンパ球に伝えられて、Bリンパ球が異物と戦うための「IgE抗体」を作ります。異物が入り体内に抗体が作られ、異物を倒そうとするこの仕組みを「免疫」と言います。この免疫反応が過剰に起こることを、アレルギー反応と言います。



作られたIgE抗体は、「マスト細胞」にくっつき待機しています(図①)。マスト細胞とは様々な組織に存在しており、くしゃみや痒み、蕁麻疹、気管支喘息などを引き起こす「ヒスタミン」等の化学伝達物質が作られる細胞です。花粉が体内に入ってくると、待機中のIgE抗体にくっつき、マスト細胞に刺激を与えます(図②)その後ヒスタミンを放出します(図③)。それにより、花粉症の症状である目の痒みやくしゃみが引き起こります。



<今月のおすすめレシピ>

菜の花と豚肉の オイスターソース炒め



季節の菜の花を使ったレシピです。独特のえぐみが苦手な方は一度茹でて調理すると、えぐみが和らぎます。

1人あたり
266カロリー 塩分1.8g

【材料 (2人分)】

菜の花…100g 油…大さじ1
豚肉…160g オイスターソース…大さじ1+1/2
にんじん…70g 塩麴…小さじ1/2

こんにちは！管理栄養士の藤井です。
先月に引き続き、今月も花粉症についてお話しします！

口腔アレルギー症候群

一部の花粉と食物のアレルゲンの構造が似ていることから、花粉症の人が下記の食品でアレルギー反応を起こすことがあり、花粉との交差反応性により果物や野菜を摂取した際にアレルギー反応を起こすことがあります。症状は口がヒリヒリ、ピリピリといったことが多く、口腔アレルギー症候群といわれており、ひどい時には喘息発作やアナフィラキシーショックが出現することもあります。



花粉の種類	食品名
ハンノキ (1～5月)	りんご、桃、梨 メロン、スイカ、キウイ
スギ・ヒノキ (2～5月)	トマト
シラカンバ (4～6月)	りんご、桃 さくらんぼ
ブタクサ (8～10月)	メロン、スイカ きゅうり、バナナ
ヨモギ (9～10月)	セロリ、 人参、マンゴー

口腔アレルギー症候群の治療には
(1)原因食物を食べない等アレルギーの回避
(2)抗アレルギー剤の使用などの薬物療法
(3)アレルギーを投与して、アレルギーに反応しないよう治療する免疫療法 があります。
上記の食品は、熱や加工処理においてアレルギーが壊れやすいので、生の果物や野菜で引き起こることが多く加熱処理などをすると摂取可能になることもあります。しかし、症状が必ずしも出現しないとは限らず、治療の基本は(1)のように原因食物を摂取しないことにあるので、原因食物を調べたい方は皮膚科でのご相談をおすすめします。

「これだけで分かる食物アレルギー」より
「口腔アレルギー症候群の現状」より

調理時間
の目安 20分

【作り方】

- ① 菜の花、にんじんをサッと洗い
菜の花は5cm位のにんじんはいちょう切りで切る。
- ② フライパンに油をひき、豚肉を焼く。
- ③ 火が通ってきたら、野菜を入れ炒める。
- ④ 野菜がしんなりしてきたら調味料を入れ炒め合わせ少し蓋をして火を通して完成。

写真付きの
作り方は
クックパッド
をcheck→



認定栄養ケア・ステーション

ひとすじ