

# 求める会ニューズ No. 909

## 食料環境セミナー報告

「親と子どものための食物アレルギー

予防から治療まで」

2015年11月25日(水) 10:30~12:00

同志社女子大学生活科学部

特任教授 伊藤節子さん

### □食物アレルギーとは

食べる、触る、吸い込むなど非毒性食物に対する免疫システムの過剰反応。原因食物が体内に入ると、IgE (アイジーイー)抗体を仲介してマスト細胞からヒスタミンなどの化学伝達物質が放出され、それによってじんま疹やかゆみ、くしゃみなどの「アレルギー反応」が起ること。

### □年齢別原因食物 (=抗原、アレルゲン)

0歳児 ①鶏卵②牛乳・乳製品③小麦がほぼ90%

1~2歳児 ほぼ80%

3歳児 ほぼ71%

以後、ピーナッツ、甲殻類、そば、魚類などが加わっていきます。食物アレルギーは、主にタンパク質がアレルゲンとなって発症します。

### □学童、生徒にみられる食物アレルギー

小学校に入るころまで症状が残る場合は治りにくい。最近は学校でも把握するようになってきたが、自分で身を守る教育が必要です。“自分で言える” “友達にも言っていて知ってもらう”が大事。本当に理解しないで大事をとる、では、ダメです。

### □アナフィラキシーとアナフィラキシーショック

「緊急性が高い症状」です。皮膚、呼吸器、消化器、循環器、神経など複数の臓器に重篤な症状が現れた場合をアナフィラキシーと呼び、ショック症状(血圧低下、意識障害)で生命の危険な症状をアナフィラキシーショックと呼びます。その時は安静にし、エピペ

ン(アドレナリン自己注射製剤)を持っていたらすぐに打ち、救急車を。

### □食事療法

基本は、正しい診断に基づく必要最小限の食品除去。「QOL(生活の質)の向上」を心掛けます。

①卵：卵黄は加熱によってアレルゲン性が低下しますが、卵白は複雑です。

②牛乳、小麦、大豆：牛乳は加熱では低下しない。小麦・大豆の加工品(醤油、みそなど)は、発酵により蛋白質が分解されて症状は出ない。

③魚、甲殻類：魚はビタミンDの重要な供給源なので除去は避ける。青魚の方がアレルギーが少ない。エビで出てもタコ、イカ、貝類は食べられることが多い。

④肉類、野菜、果物：肉類はほとんど食べられる。野菜は加熱や消化によりアレルゲン性が低下することが多いので、調理して。

⑤加工品：表示義務のあるもの7品目(卵、乳、小麦、そば、落花生、エビ、かに)。

表示を推奨しているものは20品目。

### □予防はできるか

残念ながら「こうしたら大丈夫」と言うものはありません。また、妊娠中、授乳中の食物除去も科学的な証拠はないので、勧めていません。

ただ、アレルゲン除去食の補いなど実施を容易にする方法としては、一汁三菜など和食を基本にするのをお勧めします。(鶴甲団地G 飛田みえ子)

### 次回食料環境セミナー

「和食の魅力と、次世代に継承することの意義」

2015年12月16日(水) 10:30~12:00

関西福祉科学大学客員教授

的場輝佳さん

## 2015年 収穫感謝祭

～ みんな、いっぱい、働いて、食べて、楽しめました！ ～



←↑ 市島から届いた  
大量の野菜を切って、  
笹がきにして、ゆでて  
皮をむいて、刻んで…  
豚汁の出来上がり！  
← 食器は倉庫から出  
して、熱湯消毒

11月28日(土)、恒例の求める会収穫感謝祭が、神戸学生青年センターで行われました。昨年は40周年記念パーティーだったため、2年ぶりの開催です。

→前日午後から準備作業。倉庫から、求める会の食器などを運び出して熱湯消毒。食堂係は、ベテランの高橋さんの指示のもと、食堂のメニュー、豚汁の下準備に大わらわでした。事業部はリンゴを袋に詰めたり、商品の値札付けなど即売の準備。喫茶係もコーヒーマーカーの試運転をして、みんなに試飲してもらいました。会員手作りのお菓子、佃煮などの受け付けも行われました。

当日は10時30分から祭りはスタート。中庭では、市有研メンバーの有機野菜の販売、フランクフルト、丹波太郎の玄米みどりもちの実演・販売、ロビー、ホールでは、果物・ハム・調味料、手づくりケーキ・佃煮の即売、氷上低温殺菌牛乳・ヨーグルトの試飲会と販売でにぎわいました。食堂の旬の野菜たっぷりの豚汁と有機新米、喫茶の手づくりケーキとコーヒー・紅茶のセット、立礼式のお茶席も好評でした。展示コーナーでは、DVD「ミツバチからのメッセージ」上映と「農薬ネオニコチノイドについて」の展示、「福島支援」の報告。骨密度・体脂肪測定健康チェックコーナーも。神戸女子短大の6人の学生さんたちも手伝ってくれました。

午後1時30分からは、篠山市の新規就農者で、「風風(ふうふう)」というバンド活動もしている高橋健一郎夫妻によるコンサートが始まりました。赤ちゃんと小さな息子さんも加わって、みんな、楽しそうに耳を傾けました。最後に交流会が開かれ、大徳醤油、丹波乳業(株)、影山製油所、池野さん、高木さん、市有研のメンバーら、生産者からは、食物・農業を取り巻く現在の状況への危機感が語られました。橋本さんの、韓国と中国の有機農業・提携運動についての報告も興味深いものでした。私たち消費者も、求める会が取り組んできた運動の原点に立ち返って、次の世代にしっかり発信していくことの大切さを、あらためて考えさせられました。

(逆瀬川G 今田 裕子)



↑「風風」の演奏と、聞き入る参加者たち    ↑ 丹波太郎の餅つきを手伝う女子大生  
←↑ 会員手作りのケーキ、佃煮、市島の野菜の即売

年に一度の収穫感謝祭で わいわいガヤガヤ。皆さん、来年こそは参加されませんか？

初めて前日のお手伝いに参加しました。倉庫から食器を出すのも初めて。ウロウロしているあいだに、大鍋にたっぷりの湯が沸かされ、食器の消毒が始まります。太いごぼうがゴシゴシ洗われ、こいもはゆでてむかれ、大根、ニンジン、ネギ・・・。わいわいガヤガヤ、豚汁が大鍋に準備されます。別の部屋ではケーキやおつけものが集まり、喫茶ではコーヒーマーカーの試し。宣伝のポスター、のぼりも準備されます。

さて、28日の当日はどうだったでしょう。楽しくすごしていただけただけでしょうか？ いつものとおり、みんないっぱい働きました。

感謝祭の準備を始めたとき、会員それぞれが年を重ね、いろいろな状況にあるなか、大勢が集まったらいいなあと思いました。学生センターに年に一度いらっやいませんか？

(西山G 岡 和美)

2日間にわたった豚汁づくり、皆さま、お疲れさまでした！

お客様の人数を予測できないので、豚汁はたっぷり用意できていましたが、二つのガス釜で、2回ずつご飯を炊くタイミングと量に気を使いました。例年よりお客様が少なかったのか、一時に集中しなかったためか、少なめの人数でもパニックになることなく対応できました。

前日の豚汁の仕込み、食器の煮沸消毒など、遅くまで働いていただいた方、当日、長時間立ちっぱなしで洗いものやウェイトレスをしてくださった方がたのおかげで何とか無事に終わることができました。皆さま、お疲れさまでした。

(加古川東G 小原 恵子)