

栄養だより

vol.22



1月号

豆乳等のアレルギーにご注意を！

近年、健康志向の高まりから大豆を原料とした飲料（豆乳）の人気が高まっています。豆乳にはコレステロール低下作用など様々な効果が期待でき、当クリニック栄養相談でも多くの方に積極的な摂取をお奨めしています。ところがこの度、国民生活センターより、豆乳等のアレルギーについて消費者に注意喚起する旨の報告が発表されました。

大豆による食物アレルギーは、大豆を原材料とした食品を食べたことにより発症する症例と、主にカバノキ科（シラカンバ、ハンノキ）花粉症を持つ人が豆乳などを摂取した際に発症する「口腔アレルギー症候群」が知られており、近年、花粉症の増加に伴い後者の症例が増加しているとされています。その特徴として「豆腐や納豆など大豆加工食品での発症は稀」「リンゴ、モモ、サクランボ、ナシ、ビワなどのバラ科の果物アレルギーも持っていることが多い」が上げられます。カバノキ科花粉症や、リンゴやモモを食べると口の周りがかゆくなる果物アレルギーの方は、今後豆乳等による口腔アレルギーを発症する可能性もありますので、初めて豆乳を飲む際は少ない量から試すなどの注意が必要です。また、症状が出てしまった場合は自己判断せず、すぐに医療機関を受診しましょう。

ハタハタのオリーブ焼き ちょっと洋風な塩焼きで

材料（2人分）

作り方

ハタハタ・・・4尾
塩・・・適量
こしょう・・・適量
オリーブ油・・・適量

- 1 ハタハタはエラと内臓と取り除き、よく洗って水気をふきとり、塩こしょうする。
- 2 キッチンペーパーをひいたトレイなどにのせ、冷蔵庫で半日から一晩おく。
- 3 オープンシートなどをひいた天板にのせオリーブ油を回しかけ、200℃のオーブンで、15～20分くらい焼く。



冷蔵庫で身をしめる

（フライパンで焼いてもいいが、オーブンで焼くとカリッと焼ける）

※ハタハタは塩こしょうして片栗粉をまぶし、唐揚げにしても頭から丸ごと食べられてとても美味しいです。

食事や栄養に関する質問に栄養士がお答えします。気軽にお声かけください。

