

子供の食事
なぜなぜ

花粉症と食物アレルギー

花粉症になると食物アレルギーも発症すると聞きますが、
花粉-食物アレルギー症候群ってどんな疾患？

花粉症を罹患している方が、食物を摂取すると口腔、咽頭、口唇粘膜の刺激感や搔痒感などのアレルギー症状を発症する疾患です。食物中に花粉に含まれるアレルギーの原因物質(アレルゲン)とよく似た構造のものが含まれていることがあるためです。

花粉-食物アレルギー症候群になると、
どのような食物でアレルギーが起きるようになるの？

主な食物として果物、豆類、生野菜が挙げられます。

最も多い例としては、カバノキ科(シラカンバ、ハンノキ)の花粉症の方で、バラ科の果物(リンゴ、モモ、サクランボなど)やマメ科(大豆、主に豆乳)で食物アレルギー症状が誘発されています。

その他、イネ科(オオアワガエリ、カモガヤ)・キク科(ブタクサ)の花粉症の方ではウリ科果物(メロン、スイカなど)、ヨモギ花粉症の方ではセリ科野菜(ニンジン、セロリなど)で食物アレルギー症状が出ると報告されています。

このように、アレルギーの原因となる食物は罹患している花粉症の種類に応じて異なります。しかし、過度な心配は必要ありません。不安な点がある場合は、アレルギー専門医がいる病院を受診してください。

引用文献:藤田医科大学医学部 アレルギー疾患対策医療学講座 HP 令和6年3月8日

腸活のための
本日の一品

ちくわと切干大根のキムチ和え



材料(2人分)
ちくわ 1本
切干大根 20g
きゅうり 1本
塩 小さじ1/4
白菜キムチ 50g(好きなだけ)
ゴマ油 小さじ1
しょう油 小さじ1

作り方

1, ちくわは、5mmの厚さの輪切り(やや太いかなくらい)
2, 切干大根は、水に10分つけて、戻したらよく水気を切って食べやすく切る。
きゅうりは、細切りにし塩を振って10分おいて水気を切る。
キムチは荒く刻む。
3, ボウルに切った材料を入れゴマ油・しょう油で味を調える。