

アレルギー対応の献立についての研究

1. はじめに

食物アレルギーを持っている人たちは食べることのできる食材が限られている。そこでアレルギーの有る無しに関わらず食べることのできる給食の献立を実現したいと考え、研究することにした。

2. アンケート結果

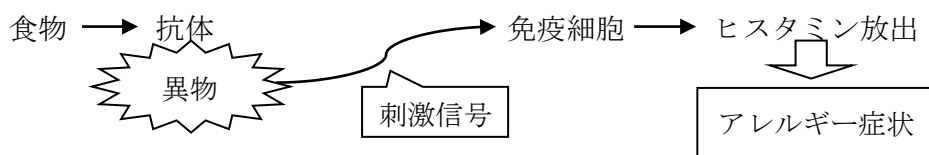
高津高校2年生の3クラス(120人)にアンケートを取った。

そのうち80%の人が「食物アレルギーを持っていない」と回答。

「食物アレルギーを持っている」「小さいとき食物アレルギーを持っていたが今は治っている」と回答した人は、どちらも全体の10%であった。

3. 食物アレルギーとは

体内の抗体が食物を異物と捉え、その刺激信号が免疫細胞へと伝わり、ヒスタミンが放出され全身に作用してアレルギー症状が起きること。



4. 主な食物アレルギー

・卵アレルギーについて

オボムコイドというタンパク質が原因の一種。

熱と消化酵素への耐性がある。

・乳アレルギーについて

カゼインというタンパク質が原因の一種。

耐熱性がある。

・小麦アレルギーについて

グリアジンというタンパク質が原因の一種。

小麦が含まれる石鹼や粘土が皮膚に触れるだけでもアレルギー反応が出る。

5. 実験方法と内容

献立1 シチュー

- ・牛乳→豆乳に代用
- ・小麦粉→片栗粉 or 米粉 or コーンスターチで比較

献立2 米粉パン

- ・小麦粉→米粉に代用・白神こだま酵母 or ドライイーストで比較

献立3 かぼちゃのコロッケ

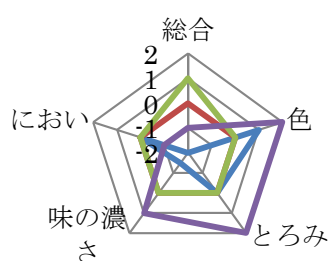
- ・パン粉→おから or 高野豆腐で比較
- ・卵→水溶き米粉



写真1:米粉パン

6. 結果

・シチューの官能検査結果



- 片栗粉
- 小麦粉
- コーンスターチ
- 米粉

小麦粉を基準として、片栗粉、コーンスターチ、米粉を比較した結果、味の濃さ、とろみ、色において、コーンスターチが最も基準値に近かった。全項目でコーンスターチの評価が高かった。

7. 考察・まとめ

一つのアレルゲン食材に対する代用品は想像以上にたくさんあり、何を作るかによってどの代用品が最も適しているかも違った。今回はインターネットで調べた中から代用品を選別したが、代用品として使える食材はよく知られているもの以外にもたくさんあるように思う。

今後の課題として、誰もが美味しく食べられるという目的はそのまま、卵・乳・小麦以外のアレルゲンを除去したメニューも開発したい。

<参考文献> <http://sakumix.wix.com/alekole-kitchen>