

# 表1 食物アレルギー予防・緩和のための食生活

## 1, 乳幼児期の発症を極力さけるための方策

- (1) 母親の妊娠中における食生活の工夫—卵、牛乳の多用を避け  
食材のローテーションを工夫
- (2) 離乳食は6ヶ月ぐらいから、穀類、野菜、芋類から初めて、極端な高タンパク質＋高脂肪食は控えめに
- (3) タンパク質源は大豆や魚介類を中心に、牛乳、卵系は控えめに

## 2, 体質改善食の勧め (n-6系プロスタノイドは症状を悪化させる)

- (1) n-6系脂肪酸の過剰摂取をさげ (n-3系脂肪酸の摂取に心がける)、魚介類、海藻、野菜類の調理の摂取を増やす (植物油を使いすぎない);  $n-6/n-3 \div 4$  or  $< 4$  が望ましい
- (2) プロバイオティクス (乳酸菌関連食品の利用)

## 3, 食生活・環境改善・浄化の勧め

(低ストレス食品の利用、ハウスダスト、ダニ対策など)

- 4, ラテックスアレルギー (純正ゴム手袋多用を避ける)、花粉症対策 (花粉の種類と食品の相関情報、環境アレルゲンへの配慮)