

今月のグレース
Monthly Grace

大豆、チョコレートと金属アレルギー

2月は節分、バレンタイン、3月はひな祭り、ホワイトデーと大豆やチョコレートを多く食べる季節です。(雖あられは、もち米だけではなく大豆に砂糖をまぶした物が入っている地域もあるようです。)



豆、チョコから連想するのが金属アレルギーです。

金属製のアクセサリーや時計などが直接皮膚に触れてかぶれを起こすのを金属アレルギーと言います。しかし、金属は食物にも含まれるため、皮膚の触れる部分だけではなく、金属を多く含む食物を食べた影響でアレルギー反応が出ることがあります。

下記に食物内金属の含有量を示します。比べるために、はちみつも載せています。

食物内金属の含有量 (食べられる部分 100g 当たり μg)

	ニッケル	クロム	亜鉛	銅	マンガン
大豆	590	26	3,500	1,000	2,500
チョコレート	260	42	2,100	900	1,400
はちみつ	5	6	200	12	27

(食品の微量元素含量表 鈴木泰夫編より引用)



金属を多く含むお食事は、上記の豆類、チョコレート以外にナッツ類、貝類、海藻類、香辛料、嗜好飲料(特にココア)等があります。

診断方法はパッチテストという検査を行います。お背中や腕などに17種類の金属を貼りかぶれるかどうかを診る検査です。

チョコレートや大豆が好きで、原因がはっきりしない湿疹があるとき検査してみてもいいかもしれません。