

『増えている?! 食物アレルギー』

原因となる食べ物も、現れる症状も人によって様々な食物アレルギー。最近では、食物アレルギーの患者数は増加しており、子供の頃はもちろん、生まれる前から気にかかるお母さんも少なくありません。食物アレルギーの方も、そうでない方も、これを機に知識を身に付けてみましょう!!

食物アレルギーってなに？

私たちの体には、異物を排除して自らを守る免疫機能が備わっています。異物を排除するために、様々な種類の白血球が連携して武器となる抗体というものを作り、異物を攻撃します。食物アレルギーは、体が食べ物を異物と認識してしまい、免疫機能が過剰に反応している状態です。乳幼児期に発症した食物アレルギーは、消化器官の発達とともに軽快していくことが多いと言われています。

症状

鼻 ●鼻水、鼻づまり
●くしゃみ

眼 ●かゆみ

呼吸器 ●せき
●ゼーゼーする
●呼吸困難

口 ●口腔・唇・舌の違和感
●のどのかゆみ、イガイガ感

皮膚 ●かゆみ
●湿疹
●じんま疹

消化器 ●下痢
●嘔吐
●腹痛

全身症状

●アナフィラキシー
●意識障害
●元気がない
●ぐったりしている

調理アレンジ

卵アレルギーの場合



例: ひき肉料理のつなぎ

・つなぎなしで、よくこねて粘りを出す
・すりおろした山芋で代用
・でんぷん(片栗粉や米粉など)で代用

例: 揚げ物のつなぎ

・米粉と水を1対1の割合で
混ぜたもので代用

牛乳アレルギーの場合



例: ホワイトソース

・コーンクリームと水を混ぜ合わせる
・豆乳100mlと米粉小さじ2を混ぜ合わせる
※グラタンやシチュー、パスタのソースに

旬の食材でクッキング★

アスパラ

多く含まれる栄養素

- アスパラギン酸
- ルチン
- カロテン

効 果

- 疲労回復、滋養強壮
- 新陳代謝を促す
- 高血圧、動脈硬化予防
- 抵抗力を高める

～アスパラのコーン煮～

材料 (4人分)

グリーンアスパラ 2束
玉ねぎ 1/4個
人参 1/4本
しめじ 50g
バター 大さじ1
牛乳 1/2カップ
コーンクリーム缶 1缶
塩 小さじ1/4
こしょう 少々



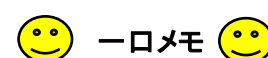
栄養成分 (1人分)

エネルギー 102kcal
たんぱく質 3.5g
脂質 3.7g
塩分 0.8g
食物繊維 3.1g
カリウム 356mg

今回はバターと牛乳を、
油と豆乳に替えてみました。
食パンにのせてトーストし
美味しいです☆

<作り方>

- ①アスパラは根元の硬い部分を切って、下1/3の皮をむき、食べやすい長さに切る。
- ②玉葱はみじん切り、人参はアスパラに合わせて切る。しめじは石づきを取ってほぐす。
- ③熱したフライパンにバターを入れ、玉ねぎと人参を炒める。
- ④③に牛乳、コーンクリームを加えて、ある程度人参が柔らかくなったら、アスパラとしめじを入れる。
- ⑤アスパラが柔らかくなったら、塩・こしょうで味をととのえる。



一口メモ

5月8日は世界赤十字デー



赤十字の創始者アンリー・デュナンに敬意を表して、誕生日である5月8日を『世界赤十字デー』とされています。1859年、戦場で「苦しむ人を敵味方の区別なく救護する」という思いから創設されたそうです。

3月11日に起きた東日本大震災では、日本国内のみならず世界各国から多くの義援金が赤十字社を通して寄せられているそうです。4月14日現在で1,304億4,605万3,639円の義援金が寄せられているそうです。(これには海外の赤十字社からの義援金は含まれていません)

また、赤十字社をはじめ民間の団体が救済活動のために現地に足を運んでいることは皆さんもご存知だと思います。

このたび被災された多くの方々に、心よりお見舞い申し上げます。自分が今出来ることを精一杯していきたいと思っています。それが少しでも支援へと繋

