

~栄養だより~



Vol.11(2021/4)

【今月のテーマ】

食物アレルギーについて

寒さが和らぎ、春を感じられる季節になりました！
今月は、食物アレルギーについてお話いたします。



食物アレルギーとは？

食物が原因となってアレルギー反応が起きることを、**食物アレルギー**と呼びます。
食物を食べた場合だけでなく、触ったり、食物のある場の空気を吸ったりしただけでも
症状が出る事もあります。



←特定原材料
主な原因食物

アナフィラキシーって？

皮膚や呼吸器など、**2か所以上にアレルギー症状が急激に出た状態**を
アナフィラキシーと呼びます。

アナフィラキシー症状が進行し、**血圧が下がり始めた状態**を
アナフィラキシーショックといいます。

これが起きると意識もうろうとするなど命に関わるため、早急で適切な治療が必要です。



食事の工夫

お子さんにとって、他の人と同じものが食べられないのはつらいこと。
食品を変えてみたり、食材を組み合わせることで見た目を似せてみたりなど、
いろいろ工夫をしてみましょう！

食材を変えて同じ物を！の例) 小麦・牛乳アレルギーの場合

パン ⇒ 小麦粉 から 米粉 に



ヨーグルト ⇒ 牛乳 から 豆乳 に



見た目を同じに！の例) 卵アレルギーの場合

オムレツ ⇒ ペースト状の**カボチャ** + 長いもの**とろろ**



卵とじ ⇒ ペースト状の**カボチャ** + **絹ごし豆腐**



栄養相談受付中！

電話やメールにて対応いたします！
お近くのスタッフまでお声がけください♪