



Let's enjoy
study and cooking!

うさこさんの パクパク教室

うさこ栄養士の食育アドバイス

今回のテーマ

知っていますか

食物アレルギー

特定の食べものを食べることで、下痢や嘔吐、発疹などさまざまな症状を引き起こす病気を食物アレルギーと言います。

はじめての食べものに対して不安や間違いから必要以上に怖がり、食べさせるのを遅らせたり制限するのではなく、正しい知識を持って少量から進めていくことが大切です。

自己判断で食事制限をするのはやめ
ましょう



食物アレルギーが心配な方はまず医
師に相談しましょう。

アレルギーと診断を受けた場合でも
様々な方法で進めることが大事です



除去する・代替品で対応する・少量
から進めるなどの方法があります。

除去…成長に従って食べられるよう
になっている可能性があります。病院
で定期的を受診をし、医師と相談しな
がら再度検査などで確認しましょう。

代替品…除去した食品の栄養と同じ
役割をしてくれる食品で補っていけ
ば心配ありません。心配な方は管理
栄養士に相談しましょう。

少量から…「食物経口負荷試験」と
いい、疑わしい食べ物を少しずつ食
べて症状が出るかどうか観察する方
法です。症状を起こす摂取量や症状
の強さなども確認する大切な検査で
あり、強い症状が出ることもあるの
で、必ず専門医のもとで実施するこ
とが大切です。

▶ はじめての食べものを与える際のポイント

- 体調のいい時に
- 受診できる時間帯に
- ごく少量から
- 火を通すか、電子レンジで加熱殺菌する
(食材の中心温度を75℃で1分以上加熱することでほとんどの菌は死滅します)

簡単豆腐の ふわふわ ハンバーグ



■材料(2人分)

豚ひき肉	100g	片栗粉	大さじ1
木綿豆腐	150g	塩	少々
(キッチンペーパーで包んで水気を切っておく)		黒こしょう	少々
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個	サラダ油(焼き用)	適量

- 1 ボウルに豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、片栗粉、塩、黒こしょうを入れてしっかりこねる。
- 2 半量に分けて小判型に成形し、空気を抜く。
- 3 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、②を入れて焼く。焼き色がついたら裏返してふたをし、5分程度蒸し焼きにする。(焦げそうな場合は裏返して弱火で蒸し焼きにする)
- 4 中まで火が通ったことを確認し、器に盛り付け出来上がり。

* お好みでソース&ケチャップやポン酢をかけてお召し上がりください。