

食物アレルギー



皮膚のかゆみ、くしゃみ、
じんましん、充血など…
様々な症状が現れます。

私たちの体には、有害な細菌やウイルスなどから体を守る「免疫」という働きがあります。食物アレルギーは、この「免疫」が本来無害なはずの食べ物に過敏に反応するようになった状態のことをいいます。食べた時だけではなく、触ったり吸い込んだりした時にも起こります。

アレルゲン除去食のポイント

※アレルゲン…アレルギー反応の原因になる物

原因食材を 除去

基本の方法ですが除去しすぎると栄養バランスの偏りやQOL(生活の質)の低下が起きかねないため医師の診断に基づいた最小限の除去にする事が大切です。卵の除去ではタンパク質が不足しないよう肉・魚・豆製品などで、牛乳の除去ではカルシウムが不足しないよう豆製品・小魚などで補うよう心がけましょう。

加熱で 低アレルゲン化

加熱でアレルゲン性を低下させられる食材があります。その代表的な食材が卵です。しかし、完全にアレルゲンが消える訳ではありませんので医師に相談の上実践することをおすすめします。牛乳や小麦など、加熱してもアレルゲン性が低下しない食材も多いので注意しましょう！

低アレルゲン化食品 を活用

低アレルゲン化食品とは、主要なアレルゲンが処理・除去された食品です。牛乳アレルギー用に加工されたミルクがありお子様の為によく活用されます。また大豆・小麦から作られる醤油も実は製造によりほぼアレルゲンが除去されるので、使える方も多いです。※使う場合は医師へ相談してみましょう！

除去や工夫の例

	卵アレルギー	牛乳アレルギー	小麦アレルギー
除去する	鶏卵、 鶏卵を含む加工品	牛乳、乳製品、 乳製品を含む加工品、 乳を示す表記がある物	小麦粉、 小麦を含む加工品
除去の必要がない	鶏肉、魚卵	乳糖、牛肉	醤油、味噌、穀物酢、麦茶
代替食品と調理の工夫	固めたい時 ⇒寒天、ゼラチン、米粉を使用 揚げ衣 ⇒片栗粉や米粉を水で溶く ひき肉料理のつなぎ ⇒すりおろしたイモ類や片栗粉で代用	お菓子作りなど ⇒豆乳やアレルギー用ミルク、ココナッツミルクで代用 シチュー・グラタン作り ⇒豆乳などで代用し、米粉や片栗粉、煮崩したイモ類でとろみづけする	パン・ケーキ作り ⇒米粉、雑穀粉で代用 うどんなど麺料理 ⇒フォー、ビーフンなど米の粉の麺で代用 餃子・しゅうまい ⇒ライスペーパーで代用

※症状には個人差がある為、除去や食べられる範囲の確認は専門医に相談しながら行ってください。



レンジで簡単！米粉蒸しパン

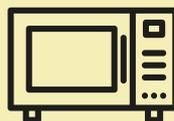
【材料】（2人前）

米粉	100g
ベーキングパウダー	4g
砂糖	10g
塩	ひとつまみ
油	大さじ1
水	150cc



【作り方】

- ①耐熱容器に水以外の材料をいれて混ぜる。
- ②水を少しずつ加えてダマがなくなるまで混ぜる。
- ③レンジで500W、3分30秒加熱する。



アレンジも楽しい！

- ・生地に抹茶やココアを混ぜてカラフルに！
- ・ジャムや蜂蜜をかけて風味豊かに華やかに！

オススメ健康食品

カロリー^{ゼロ}の自然派甘味料
ラカントS

カロリーゼロ飴

カロリーゼロ&糖類ゼロ！
おいしさ長持ちの2層タイプ！



珈琲ミルク味
いちごミルク味
抹茶ミルク味

各種 276円(税込)

低糖質 スイートナッツ

栄養豊富なナッツで
ほんのり甘くて褒美おやつ！



3種の
スイートナッツ
1058円(税込)

スイート
アーモンド
699円(税込)

オナカマ食堂のご案内

配食サービスを活用した食堂です。
食べにくい・飲み込みにくい
糖尿病や高血圧の食事など相談できます。

4・5月の開催日

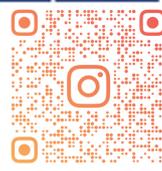
【富田林】ご予約受付中
4/10(水)・5/8(水)
富田林市向陽台2-2-12
フェリスカフェ

【河内長野】ご予約受付中
4/19(金)・5/17(金)
河内長野市立交流センターキックス
5/19(日) ご予約受付中
河内長野市西之山町7-2
キタバ河内長野店2F

※ご予約は店舗のスタッフまで



チェック
Instagramにて
栄養についても
毎週更新中！



KITABAEIYO