

食物アレルギーとは

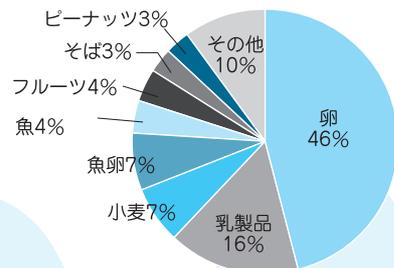
食物アレルギーはアレルギーの一種ですが、そもそもアレルギーとはどのようなものなのでしょう。身体にとって異物であるもの（抗原またはアレルゲン）が体内に入ったとき、それに対抗する物質（抗体）を作って、抗原を排除するシステムが存在します。このシステムの反応が過剰に反応した場合はアレルギーとなるのです。

症状

- 胃腸症状：下痢、嘔吐など
- 皮膚疾患：湿疹、じんましん、アトピー性皮膚炎など
- 呼吸器疾患：喘息、気管支収縮など

食べ物が体内に入ってから反応がでるまでには個人差がありますが、15分～12時間ぐらいの短時間で反応がでてきます。

しかし、反応が出たとたんに「これは食物アレルギーだ」と安易に自己判断してはいけません。本当に食べたものが原因か専門医に相談することを忘れずに！



厚生労働省・食物アレルギー研究班
2001～2002年の症例分析報告より

食物アレルギーのでやすい食品の中には表示されているものがあります。

① 必ず表示されるもの<義務品目> 5品目 ●卵 ●乳 ●小麦 ●そば ●落花生



② 表示が勧められているもの<推奨品目> 20品目

- あわび ●いか ●いくら ●えび ●オレンジ ●かに ●キウイフルーツ ●牛肉 ●くるみ ●さけ
- さば ●大豆 ●鶏肉 ●豚肉 ●まつたけ ●もも ●やまいも ●りんご ●ゼラチン ●バナナ

※食物アレルギーであることがわかったら「食事記録」をとりましょう。原因がわからない時期は「これかもしれない」と気づくきっかけになったり、原因がわかってからも食生活全体の把握や改善に役立ちます。



さつまいものようかん

【材 料】(1人分)

さつまいも60g、砂糖7g、水30ml、粉寒天0.4g

【作り方】

- ①さつまいもはゆでてつぶす。
- ②鍋に水と粉寒天を入れてよく混ぜる。弱火にし煮立って1～2分したら砂糖を加えて混ぜて火を止める。
- ③さつまいもの中に寒天液を少しずつ加え、その都度混ぜる。
- ④ぬらした型に入れて冷やす。
- ⑤食べやすい大きさに切り分ける。

医食同源

アレルギーの人へ 和風おやつ



かぼちゃの茶巾

【材 料】(1人分)

かぼちゃ60g、砂糖4g、干ぶどう4g

【作り方】

- ①かぼちゃは皮、種を取り、適当な大きさに切りゆでる。
- ②水を切り、砂糖を加えて、火にかけ水気をとばす。
- ③ホクホクとしてきたら火からおろす。
- ④湯につけて柔らかく戻したレーズンを加える。
- ⑤ラップに少量ずつ取り、ひねって茶巾にする。

問合せ

健康福祉課（城里町常北保健福祉センター内）

☎ 029-240-6550（直通） ☎ 029-288-3111（代表） 保健師まで

次回、3月号のまごころ通信は「うつ病」です。