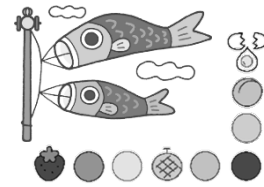


食育ひろば



5月に入り、さわやかで過ごしやすい季節になってきました。今月はゴールデンウィークがあり、お休みが多くなります。体調をくずさないためにも、規則正しい食生活を心がけましょう。



食物アレルギーのお話



食物アレルギーをもつこどもは増加傾向にあります。乳児期には5~10%のこどもが食物アレルギーを持っているといわれています。身近になっている食物アレルギーについて考えてみましょう。

食物アレルギーとは？

特定の食べ物を食べたり、触ったり、吸い込んだりすることで、からだを守る免疫システムが過剰に反応して起きる有害な症状をいいます。



食物アレルギーの原因になりやすい食べ物？



- 特定原材料(8品目)
…食品に表示義務がある

えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ

※くるみは2025年3月まで経過措置期間で表示がない場合もあり

- 特定原材料に準ずるもの(20品目)
…食品に表示が推奨されている



さば・さけ・いか・いくら・あわび・大豆・ごま・カシューナッツ・アーモンド・牛肉・豚肉・鶏肉・ゼラチン・やまいも・オレンジ・バナナ・キウイフルーツ・もも・りんご・まつたけ

食物アレルギーの症状は？

即時型食物アレルギー(典型的な食物アレルギー)は食べた直後から2時間以内に起こります。

【皮膚症状】

かゆみ、じんましん、唇・まぶたの腫れ など

【消化器症状】

腹痛、嘔吐、下痢 など

【呼吸器症状】

せき、ゼーゼーとした呼吸、呼吸困難 など

重篤になると、呼吸困難・意識障害をとまなう『アナフィラキシーショック』を起こす



原材料を確認しましょう

練製品やお菓子、パン、調味料などの加工食品は見た目では材料が何かわかりません。加工食品は原材料の表記を必ずチェックしましょう。また、粘土やクレヨンなどにも注意が必要な場合があります。



？ アレルギークイズ

乳アレルギーがあるとき、「乳」という表示がない、次の原材料が含まれる食品は食べられる？

- ①バター ②脱脂粉乳 ③乳化剤

【答え】①②:食べられない ③:基本、食べられる

①②バターや脱脂粉乳など、乳を含んだ食品であると理解できるものには「乳」と表示されない場合がある。③乳化剤の「乳」は、「乳」が含まれているという意味ではない。



最近ではさまざまな研究や取り組みが進み、乳児期や幼児期の早い段階の発症は、適切な診療を受けることで、小学校に入るころまでには改善されるといわれています。あれっと思う症状があれば、何を食べたか、いつ、どんな症状が出たかを記録して専門医の診察を受けましょう。

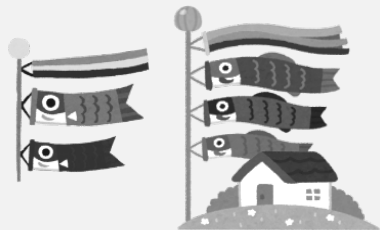


端午の節句



季節の節目を祝う五節句の一つで、日本では奈良時代から伝わる風習だといわれています。元々は女性が主役の行事であったといわれていますが、近世以降は、男子の誕生や成長を祝う行事となりました。

こいのぼり



中国の故事
「登竜門」
にちなみ
“立身出世”を願う

柏餅



縁起がよい
柏の葉を使い、
“子どもが
無事に育つ”
ことを願う

鎧兜(よろいかぶと)



「自分の身を
守るもの」で
あるため、
“災いをさける”
ことを願う

菖蒲(しょうぶ)



お風呂に菖蒲
(勝負とかけて)
をいれて
“無病息災”を願う

簡単「柏餅」を作ってみませんか！

<材料> (約4個分)

上新粉 65g 水 90g こしあん 180g
柏の葉(なくても大丈夫!!)

<作り方>

- ① こしあんを、個数分に分けて丸めておく。
(粒あんでも大丈夫!)
- ② 耐熱性のボールに上新粉・水を混ぜ合わせ
ラップをかけて、レンジで6分間蒸す。
- ③ クッキングシートの上に流し出し、手で良くこねる。
- ④ 生地を一つにまとめ大きめのビニールに入れ、
口をあけたまま冷水に20分ほどつけてあら熱を取る。
(ビニールの中に水が入らないように注意して下さい。)
- ⑤ ④が冷めたら再び練り4等分にする。
楕円形に伸ばしあんこを乗せ合せ閉じ、柏の葉で包む。

端午の節句にお子さんと
一緒に楽しく作ってみて下さい。

