

知っておきたい 食物アレルギーのこと

年々、食物アレルギーがある子どもたちが増えています。そこで、食物アレルギーについて知ってほしいことをまとめました。

食物アレルギーとは

ある特定の食べ物が原因となり、体を守る免疫が働き、じん麻疹や、湿疹、下痢、せきなどのアレルギー症状が出ることを食物アレルギーといいます。

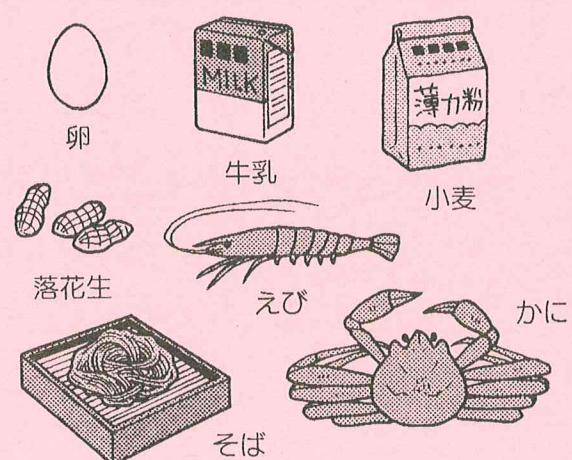
食物アレルギーがあることで、特定の食べ物を一生食べられないという人もいますが、乳児期に発症した子どもの多くが、年齢と共に症状がよくなるといわれています。



食物アレルギーの原因になりやすい食品

食物アレルギーの原因は、食品の中に含まれるたんぱく質です。そのため、たんぱく質を多く含んでいたり、大量に食べる機会が多くなったりする食品ほど、アレルギー反応を引き起こしやすくなります。

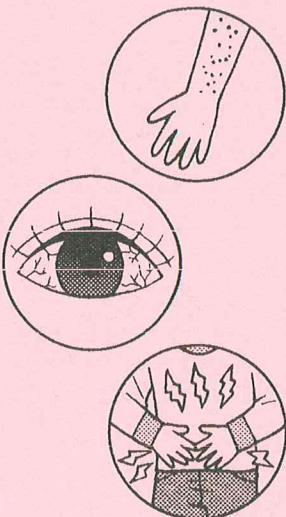
食物アレルギーの原因となりやすい食品は、年齢によってもかわってきます。例えば、乳児では卵、牛乳、小麦が多く、1歳から6歳までは、魚卵、落花生、そば、木の実類などが新たな原因となります。



食物アレルギーのさまざまな症状

症状の多くは、皮膚や粘膜（唇やまぶたの腫れ）^はに現れます。そのほかにも消化器や呼吸器、また全身性症状として現れることもあります。

皮膚症状	かゆみ、じん麻疹、赤み、湿疹（乳児期を中心とする）
粘膜症状	眼症状：目の充血、腫れ、かゆみ、流涙、まぶたの腫れ 鼻症状：くしゃみ、鼻水、鼻詰まり 口腔咽頭症状：口・唇・舌の違和感、腫れ、のどのかゆみ、イガイガ感
消化器症状	腹痛、恶心、おう吐、下痢、血便
呼吸器症状	のどが絞められる感覚、声がれ、せき、ぜん鳴、呼吸困難
全身性症状	アナフィラキシー



アナフィラキシー 症状とは

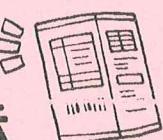
お子さんが食物アレルギーだと思ったら……

食物アレルギーは、自己判断せずに必ず医師の診療を受けましょう。

食物アレルギーがある 友だちと食事をする時に 気をつけてほしいこと

食物アレルギーがあるお友だちと食事をする時やおやつを食べる時は、子どもたちに食べ物を交換してはいけないことを伝えましょう。また、保護者同士でコミュニケーションを取り合い、お友だちの原因食品を聞いておきましょう。

加工食品の アレルギー表示



アレルギーの原因となる食品のうち、患者数の多さや症状の重さから表示が義務づけられているものや、表示が推奨されているものがあります。

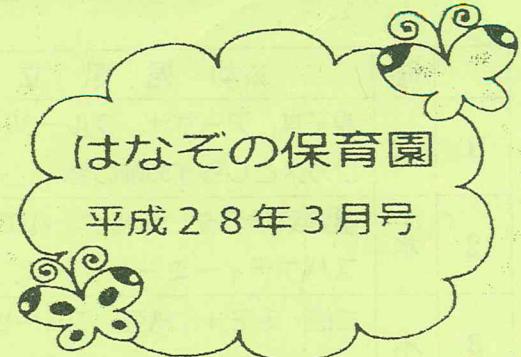
特定原材料等	
義務 (7品目)	卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに
推奨 (20品目)	いくら、キウイフルーツ、くるみ、大豆、バナナ、やまいも、カシューナッツ、もも、ごま、さば、さけ、いか、鶏肉、りんご、まつたけ、あわび、オレンジ、牛肉、ゼラチン、豚肉



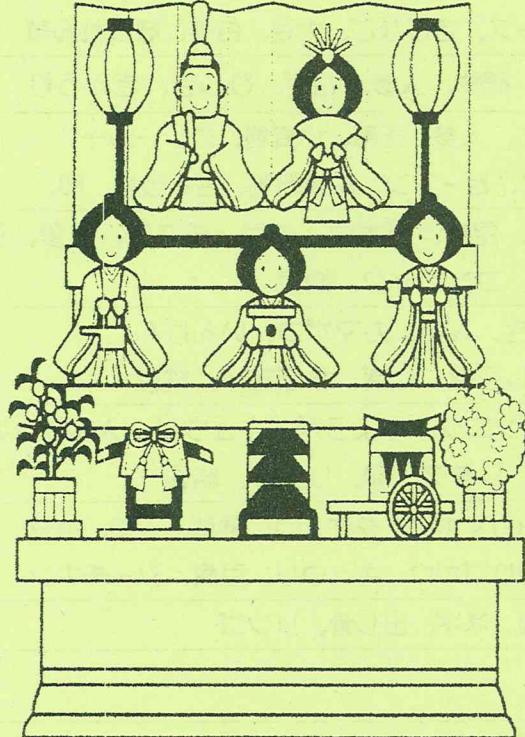
食育だより



はなぞの保育園
平成28年3月号



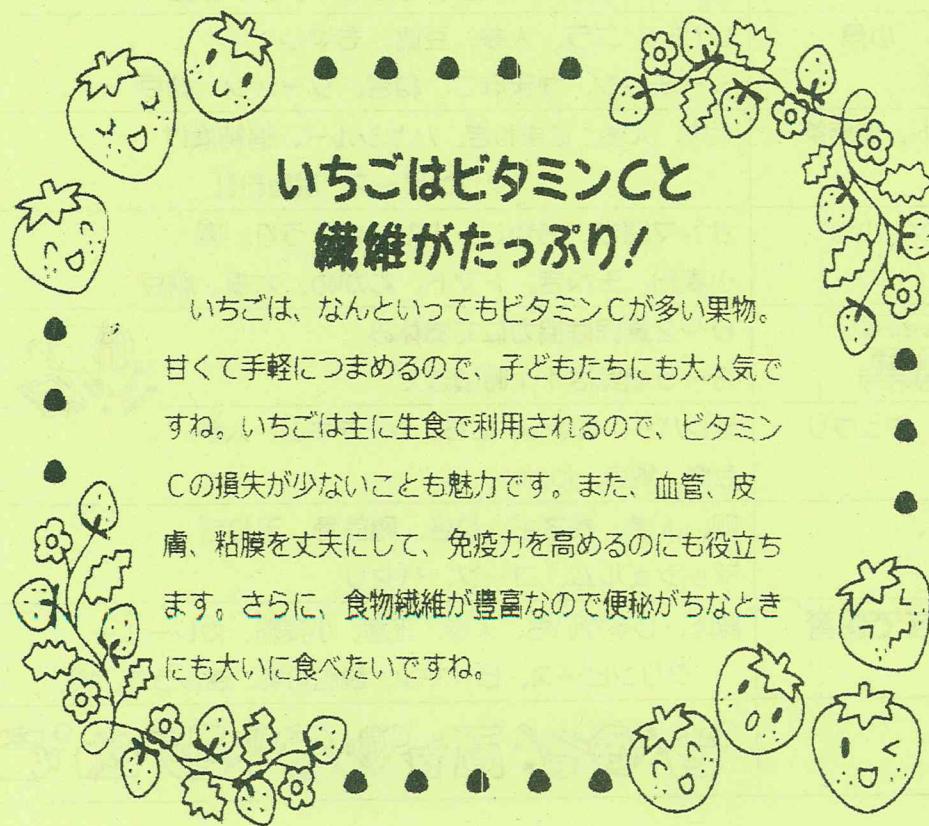
少しずつ暖かい日が増え始め、春が近づいてきました。早いもので本年度もまとめの月となり、もうすぐ進級、卒園の時期を迎えます。季節の一回りと共に、子ども達の心もからだも大きく成長しました。今年度最後の3月、一年間一緒に過ごしたお友達と、みんなで楽しく食べる時間を大切にし、次年度への力となるようにしたいと思っています。



3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び（公家の間で行われていた）が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

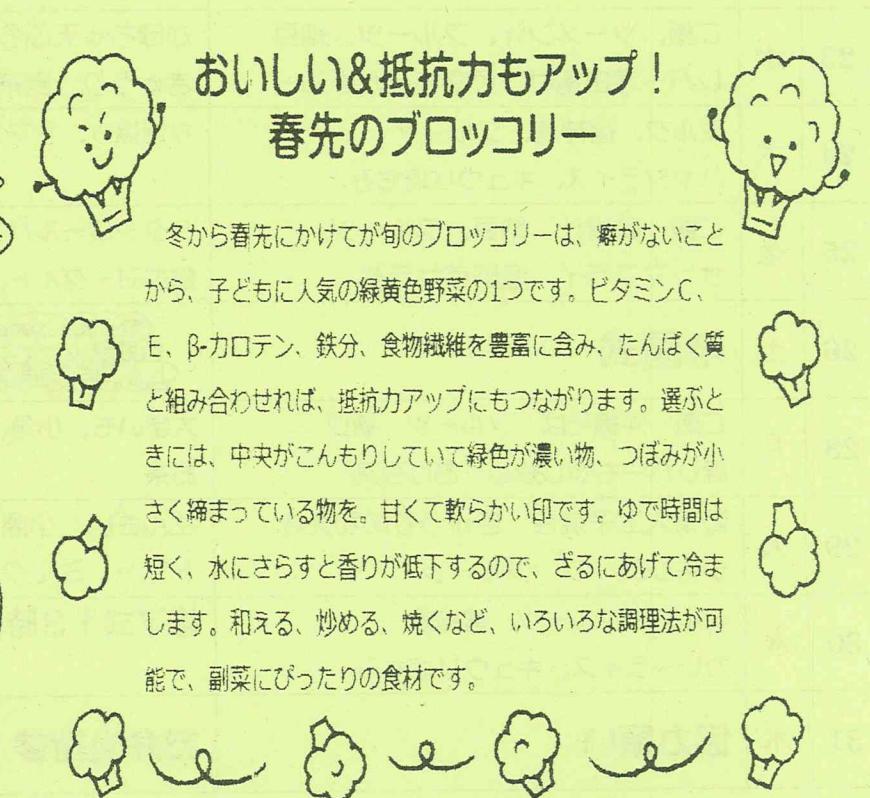


はまぐりは一対になっていて、ほのかの貝とは決して合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。



いちごはビタミンCと 繊維がたっぷり！

いちごは、なんといってもビタミンCが多い果物。甘くて手軽につまめるので、子どもたちにも大人気ですね。いちごは主に生食で利用されるので、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。また、血管、皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫力を高めるのにも役立ちます。さらに、食物繊維が豊富なので便秘がちなときにも大いに食べたいですね。



おいしい&抵抗力もアップ! 春先のブロッコリー

冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは、癖がないことから、子どもに人気の緑黄色野菜の1つです。ビタミンC、E、β-カロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、たんぱく質と組み合わせれば、抵抗力アップにもつながります。選ぶときには、中央がこんもりしていて緑色が濃い物、つぼみが小さく締まっている物を。甘くて軟らかい印です。ゆで時間は短く、水にさらすと香りが低下するので、ざるにあげて冷まします。和える、炒める、焼くなど、いろいろな調理法が可能で、副菜にぴったりの食材です。