



## 2月のテーマ：アレルギー

私たちの体には「免疫」という病気を引き起こす異物（ウイルスや細菌など）から体を守る仕組みがあります。この仕組みが、ある特定のダニやスギ花粉、食物などの異物に対して免疫が過剰に反応して、体に症状が引き起こされることを「アレルギー反応」といいます。

アレルギーの疾患としては、ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギー、アレルギー性結膜炎、アレルギー性鼻炎、花粉症などがあります。



### 食物アレルギーについて

#### 即時型アレルギーとは？

通常食後2時間以内に出現するアレルギー反応のことです。一般的にイメージされる食物アレルギーの症状になります。乳児から成人まですべての年齢で起こりえます。症状はじんましん、持続するせき、呼吸困難、嘔吐などさまざまです。

#### ● 食物アレルギーによって起こる症状

##### 皮膚症状

肌の赤み  
じんましん など



##### 呼吸器症状

くしゃみ  
せき など

それぞれの症状について軽症、中等症、重症と重症度が分類されます。複数の臓器に症状があらわれるアナフィラキシーは最も重症で命に危機を与えてしまうこともあります。

##### 循環器症状

血圧低下  
頻脈 など

##### 消化器症状

腹痛  
嘔吐 など

#### ● 即時型食物アレルギーの原因食物

	原因食物
1位	鶏卵
2位	木の実(クルミ、カシューナッツ、マカダミアナッツなど)
3位	牛乳

消費者庁「令和6年度食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書」

#### ● 誤った判断で食物を除去しないようにしましょう

食物アレルギーの治療の基本は、医師の正しい診断に基づいて必要最小限の原因食物を除去することです。

しかし、心配するあまり思い込みで食物を除去している例もみられます。食物アレルギーかもしれないと思ったら、医療機関を受診し、適切な治療をしましょう。

### 3大アレルゲン(卵、乳、小麦)不使用のレシピです

#### ～ 豆乳クリームシチュー ～

シチューの素を使わなくても、豆乳と片栗粉を使用して作ることができます。

##### 材料 (2人分)

鶏もも肉	100g
たまねぎ	120g
じゃがいも	中1個
にんじん	1/2本
水	200ml
油	小さじ2
塩	小さじ1/3
片栗粉	大さじ2
水	大さじ1
豆乳	200ml
塩こしょう	適量

##### 作り方

- ① たまねぎはくし切りにする。じゃがいもとにんじんは皮をむいて一口大に切る。
- ② 鶏もも肉は一口大に切る。
- ③ 鍋に油をひき、①を焦がさないように、じっくり弱火で炒める。塩を振り入れ、②を入れて炒める。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、水を入れて煮る。具が柔らかくなったら、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑤ 最後に豆乳を入れて塩こしょうで味を整える。

エネルギー291kcal 食塩相当量 1.2g

所要時間 30分



#### ～ かぼちゃで卵焼き風 ～

見た目が卵焼きそっくりに作ることができます。

##### 材料 (2人分)

かぼちゃ	30g
豆乳	100ml
米粉	30g
塩	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/2
油	小さじ1

##### 作り方

- ① かぼちゃは皮を取り除き一口大に切り、電子レンジに500w4分加熱する。
- ② ①が柔らかくなったら潰す。
- ③ ②に米粉、塩、砂糖、豆乳を入れてよく混ぜる。
- ④ 卵焼き器に油をひき、弱火で焼いていく。生地に火が通ってきたら奥から手前に巻いていく。

エネルギー120kcal 食塩相当量 0.5g

所要時間 15分



## ～ お米でつくるトマト蒸しパン ～

家にあるお米でできる蒸しパンになります。具材は好きなようにアレンジしましょう。

### 材料（カップ5個分）

米（浸水させたもの）	150g
油	大さじ2
はちみつ	大さじ1
トマトジュース	60g
塩	小さじ1/3
ベーキングパウダー	6g
コーン	40g

### 作り方

- ① 米は2時間浸水させ、水気を切る。
- ② コーン以外の材料をすべてミキサーにかける。
- ③ ②の生地にざらつきがなくなったら、カップに入れて、コーンを乗せる。
- ④ フライパンに水を張り、③を並べて入れ蓋をして12分蒸す。

所要時間 20分

エネルギー162kcal 食塩相当量0.6g



市のホームページにはレシピの写真も掲載しています

### 3月のテーマ「骨粗しょう症」

作成：二戸市総合福祉センター 健康福祉企画課

健康福祉支援センター 管理栄養士 TEL 23-1314



過去のレシピと過去の  
レシピを組み合わせた  
レシピ集はこちら