

令和3年度

にこにこ 二戸二戸健康レシピ

3月19日「食育の日」発行

3月のテーマ「食物アレルギー」

食物アレルギーは食べたものでじんましんや湿疹、下痢、咳、ゼーゼー等の症状が出て、まれにショック状態により死にいたるアナフィラキシーを起こすこともあります。自己判断せず医師の指示に従って適切に対処しましょう。



こんなアレルギーもあります ※異変があったら診察を受けましょう

★ 口腔アレルギー

主に花粉症や天然ゴムアレルギーの人が、特定の果物や野菜、豆乳等を口にした後、唇や口の中、のど、耳の奥などにかゆみや腫れ、痛み等が現れるアレルギー

花粉症・・・キウイ、メロン、桃、パイナップル、りんご、すいか、トマト、オレンジ、セロリ、豆乳など

天然ゴムアレルギー・・・アボカド、キウイ、バナナ、パイナップル、栗など

★ 食物依存性運動誘発アレルギー

特定の食品（主に小麦や魚介類）を食べた後に激しい運動をした時、じんましんや呼吸器症状、アナフィラキシーを起こすアレルギー

アレルギーマーチを防ごう!!

アレルギーマーチは、さまざまなアレルギー症状が次々に出現することをいいます



アトピー性
皮膚炎

食物
アレルギー

気管支喘息

アレルギー性
鼻炎

予防のため、特に乳児期にアトピー性皮膚炎を悪化させないことが重要

皮膚の
清潔

皮膚の
保湿

肌の炎症
の治療

ダニ・カビ
のない環境

子ども対象の食物除去についての注意点

子どもの場合、症状によって主に卵、牛乳等の食物除去が必要な場合もあります。

しかし、心身の成長に大きく影響を与えるため、次のことを守りましょう。

- 自己判断で除去したり、離乳食の開始時期を遅らせないようにしましょう
- 妊娠・授乳期のお母さんの不必要な除去は止めましょう
- 医師の正しい診断に基づいた必要最小限の除去にしましょう
- 除去によって不足する栄養素をきちんと補いましょう
- 定期的に受診し、除去の継続が必要か見直しをしましょう
- 間違っって食べないように、本人や家族、関係者で共通認識を図りましょう



除去中には食品のアレルゲン表示も確認してください

表示義務があるもの7種類

卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば

表示が推奨されているもの21種類

あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、牛肉、キウイフルーツ、くるみ、ごま、鮭、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、桃、山芋、りんご、ゼラチン、アーモンド



原材料名

表示のない外食
や市販品にも
注意しましょう

～ じゃがいも入りハンバーグ ～

じゃがいもをつなぎに使い、卵・乳・小麦不使用のアレルギー対応メニューです。



材料（3人分）

牛豚合いびき肉	200g
たまねぎ	1/4個
じゃがいも	1個
油	小さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう、ナツメグ	少々
油	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
中濃ソース	大さじ1

エネルギー239kcal、塩分 1.1g

作り方

- ① たまねぎはみじん切りにし、油小さじ1をひいたフライパンで炒め、少し冷ます。
- ② じゃがいもは皮をむいてすりおろす。
- ③ 合いびき肉は粘りが出るまでよく混ぜ、たまねぎ、じゃがいも、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜる。
- ④ フライパンに油大さじ1をひき③の形を整えて入れ、じっくり焼いて皿に盛り付ける。
- ⑤ ハンバーグを焼いたフライパンの肉汁にケチャップと中濃ソースを加えて弱火で煮詰め、ハンバーグの上にかける。

～ 米粉のピザ ～

柔らかくふわふわ食感のピザです。

お好みでいろいろな具をのせて作ってください。



材料（4枚分）

おろした長芋	90g
米粉（上新粉）	90g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
重曹	小さじ1/2
砂糖	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1・1/2
水	40cc
ミックスベジタブル	大さじ2
ケチャップ	大さじ2
ツナ水煮缶	1缶

エネルギー169kcal、塩分 0.4g

作り方

- ① ボウルに長芋、米粉、オリーブオイル、ベーキングパウダー、重曹、砂糖を入れて、水を加減しながら加えてよく混ぜる。
- ② ①の生地を4等分して直径10cmに広げ、190度で予熱したオーブン皿にのせ8分焼く。
- ③ 焼いた生地にケチャップを塗り、ミックスベジタブルとツナをのせて、180度のオーブンで4分焼く。

～ 米粉と豆腐のドーナツ ～

もちもち、さっくりのドーナツです。

時間がたつと硬くなるので、揚げたてを楽しみましょう。



材料（5個分）

米粉	80g
ベーキングパウダー	小さじ1
絹ごし豆腐	70g
砂糖	30g
揚げ油	

エネルギー111kcal 塩分 0.1g

※生地が硬い時は水で調節します

揚げすぎると硬くなります

作り方

- ① ボウルに米粉とベーキングパウダーをふるって入れる。
- ② 別のボウルに絹ごし豆腐と砂糖を入れ、ペースト状になるまで混ぜ、①を入れ、耳たぶより柔らかくなるよう練る。
- ③ 生地を5等分にして、ボール状や棒状、リング状など好みの形にする。
- ④ 170度の油で4～5分揚げる。