



まめかなつしん

第333号：R3.2.1
発行：関市
編集：関保健所管内行
政栄養士研究会

今月のテーマは

みずな・にんじん です！



食物アレルギーについて知ろう！

○ 食物アレルギーとは？

食物アレルギーとは、特定の食べ物に含まれる「アレルゲン（アレルギーの原因となる物質。ほとんどはタンパク質）」に免疫機能が過剰に反応してしまい、体にさまざまな症状をおこすものです。「免疫」はもとと体に害となるものを排除する働きです。

通常は、体の栄養源となる食べ物が消化され吸収されても反応しませんが、免疫機能や消化機能に何らかの問題があると、食べ物を害があるものとみなして排除しようとし、様々な症状がみられます。

食物アレルゲンは、口から食べた物だけでなく、吸入や皮膚接触、注射などの経路から入ることもあります。

○ 食物アレルギーにはいろいろな症状があります。

皮膚症状	じんましん・かゆみ・赤み・むくみ・しっしん
粘膜症状	鼻水・鼻づまり・くしゃみ・口まわりの違和感
呼吸器症状	せき・あえぎ・声がれ・呼吸困難
消化器症状	嘔吐・吐き気・下痢・腹痛
神経症状	頭痛・活力低下・意識障害
循環器症状	血圧低下・不整脈・心拍数増加（頻脈）

お子さんに食物アレルギーの心配がある場合は、アレルギー専門の医療機関を受診しましょう。

自己判断による食物除去は、子供の健全な発育発達を妨げる可能性があります。



卵のアレルギーがあります！



○ 食品の表示を確認しましょう。

必ず表示される7品目 （特定原材料）	えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）
表示が勧められている21品目 （特定原材料に準ずるもの）	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン



ぎふの食育

節分



節分という言葉は「季節の変わり目」という意味が含まれています。本来は春・夏・秋・冬の季節にも節分はあるのですが、春が始まる(立春)の前日、新しい1年が始まる前日に「これから始まる新しい1年が、不幸や災いがない1年になりますように」との願いを込めて、1年に1度、節分をこの時期に行うそうです。

食生活改善推進協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

問い合わせ先：関市健康づくり食生活改善推進協議会事務局まで

関市市民健康課（保健センター） TEL：0575-24-0111

※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。（アドレス：<http://www.city.seki.lg.jp/0000000132.html>）

※関市で「クックパッド（料理レシピの投稿・検索サービス）」に写真付きでレシピ紹介をしています。ご活用ください！※

まめかなつしん 関市

検索

◎主菜：鶏肉と根菜のオイスターソース炒め（4人分）

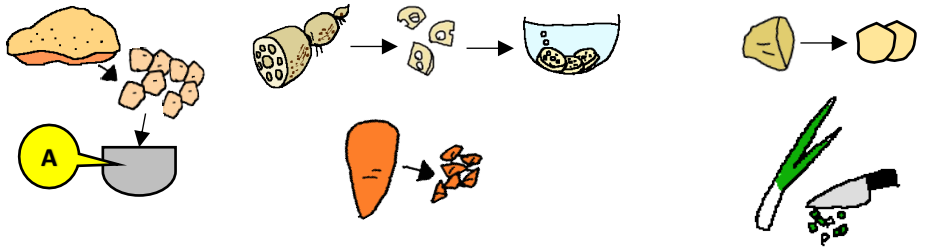
味付けをひと工夫！

鶏もも	300g
A 酒	小さじ2
しょうが汁	小さじ1
れんこん	1節(200g位)
にんじん	1/2本(75g)
しょうが	1片(10g)
ねぎ	20g
サラダ油	大さじ1
B 水	100cc
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
オイスターソース	大さじ1

(ひとり当たり)

エネルギー	194kcal
たんぱく質	16.9g
カルシウム	25mg
食物繊維総量	1.8g
食塩相当量	1.4g

- ① 鶏肉はひと口大に切り、Aで下味をつける。
れんこんは1cm厚さのいちょうに切り、酢水にさらす。
にんじんは小さめのひと口大に切る。
しょうがは薄切り、ねぎはみじん切りにする。



- ② 油でしょうがとねぎを炒めて香りをだし、肉を加えて炒める。
れんこん、にんじんを加えて軽く炒め、Bで煮る。



- ④ 野菜が柔らかくなり、水気がなくなったら、オイスターソースで調味する。
※水気が多いようであれば、水溶き片栗粉でからめてもよい。



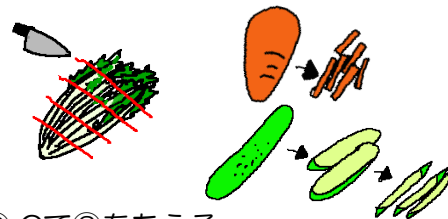
◎副菜：水菜とツナのサラダ（4人分）

水菜	1袋(200g)
にんじん	1/2本(75g)
きゅうり	1本(100g)
ツナ	1缶(70g)
C しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ2

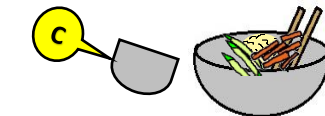
(ひとり当たり)

エネルギー	51kcal
たんぱく質	1.8g
カルシウム	122mg
食物繊維総量	2.5g
食塩相当量	0.9g

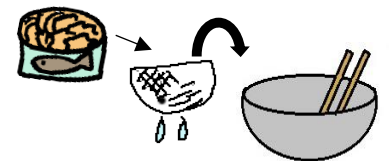
- ① 水菜は2～3cm位の長さに切り、水気を切っておく。
にんじん、きゅうりは千切りにする。



- ③ Cで②をあえる。



- ② ツナは油を切り、①の野菜と混ぜておく。



ぎふ野菜ファーストのInstagram

料理を作って、写真をInstagramに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆



◎副菜：にんじんのポタージュスープ（4人分）

にんじん	小2本(200g)
たまねぎ	小1玉(100g)
じゃがいも	小1個(100g)
バター	10g
D 固形コンソメ	1個
水	300cc
牛乳	200cc
こしょう	少々

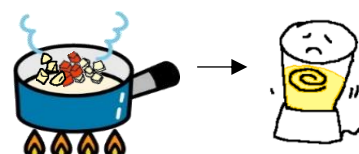
(ひとり当たり)

エネルギー	100kcal
たんぱく質	2.9g
カルシウム	84mg
食物繊維総量	2.6g
食塩相当量	0.6g

- ① 野菜は1cm角程度の大きさに切る。



- ③ 粗熱がとれるまで冷まし、ミキサーにかける。
※ミキサーがない場合、スプーン等で粗つぶしにしたり、そのままでもOK



- ② バターで玉ねぎを炒める。
にんじん、じゃがいもを加え、Dで柔らかくなるまで煮る。



- ④ 牛乳を加えて沸騰直前まで温める。
こしょうで味を整える。



お好みの野菜でもアレンジ可

※この3品とご飯を組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります！野菜の総量は238g！