



2020年5月 あいせん保育園

新年度を迎えてひと月が経ちました。新しいクラス、環境にだいぶ慣れてきたのではないのでしょうか。急に暖かくなり、気温差が激しい時期となりました。4月の頑張りが疲れとなって出てくる頃でもあります。毎日の食事は、子どもたちの元気の源です。朝・昼・晩と3食しっかり食べて、休息をきちんととりましょう。今月は、食物アレルギーについてご紹介いたします。



### ○そもそも食物アレルギーって？

皆さんもよく耳にするとおと思いますが、アレルギーとは、食物や花粉など、本来は病原性のないものに対して免疫機能が過剰に反応を起こしてしまう現象です。これにより、気管支炎やアトピー性皮膚炎、アナフィラキシーショックによる呼吸困難や意識障害などを引き起こし、最悪死に至ります。食物アレルギーの場合、食べ物に含まれる主にタンパク質が異物(アレルゲン)と認識されて症状が引き起こされます。なるべく早くに検査を行い、お子さんのアレルギーについて把握しておきましょう。

### ○もしもアレルギー反応が出たら…

食物アレルギーの症状は、原因食物を食べたあと2時間程の間に出てくる場合(即時型)がほとんどです。その患者さんに合った対処法をあらかじめお医者さんと相談しておきましょう。基本的な対処として、以下のことが推奨されます。

- ・ 症状の変化に注意をはらい厳重に観察する。
- ・ 食べた直後であれば食べたものを吐かせる(食べてから30分以上経っていたら行わない)。
- ・ 主治医から処方されているお薬がある場合は必要に応じて使用するが、効果を過度に期待しない。
- ・ 症状の進行がない場合は、最低1時間は経過を観察し、後日医療機関を受診する。
- ・ 症状が進行したり、治まらない場合は迅速に医療機関を受診する。

### ！アナフィラキシーショックが起きてしまったら！

アナフィラキシーショックを起こす可能性の高い患者さんには、お医者さんからアドレナリン自己注射薬が処方されることがあるので、速やかに筋肉注射を行い、注射の後は直ちに救急車などで医療機関を受診するようにしましょう。



## 食物アレルギーの種類について

食物アレルギーは実に多種多様で、アレルギー物質は身の回りに沢山存在しているということを認識しておきましょう。

代表的なアレルギー物質は**卵**、**大豆**、**牛乳(乳製品)**、**小麦**です。どれも私たちの食生活には欠かせないものですが、これらは調味料やお菓子にはもちろん、ハムやウインナーなどの食肉加工品などにも含まれていることがあります。

他にも、**えび**や**かに**などの**甲殻類**や、**そば**、**ピーナッツ**、**果物**もアレルギー物質となります。

また近年では、**卵**、**乳製品**、**小麦**、**落花生**、**そば**、**えび**、**かに**のアレルギー物質の表示が義務化されたので、お店でお買い物する時は必ず確認しましょう。

## アレルギー物質に代わるもの

### ○牛乳の代わりには…豆乳！

グラタンやシチューなどのクリーム系の料理や、お菓子作りには欠かせない牛乳ですが、豆乳で代替することも可能です。また、豆乳にはグルタミン酸といううまみ成分がたっぷり含まれているので、もしかしたら牛乳よりも美味しい料理ができるかもしれませんね。



### ○卵での衣や肉料理のつなぎには…でんぷん！

でんぷんは火を通すと粘り気が出て、つなぎの役割を果たしてくれます。

### ○マヨネーズの代わりには…卵不使用のマヨネーズ風調味料！

サラダには欠かせないマヨネーズ。トーストや魚の焼き物など料理の調味にも使う方も多いのではないでしょうか。そんなマヨネーズには卵が含まれていますが、実は卵不使用でマヨネーズとほぼ変わらない味の調味料がお店に売られているので、是非探してみてください。

### ○小麦粉の代わりには…米粉やでんぷん！

ルウなどのとろみ付けや、粉衣にはこれらが代替できます。また、パン粉の代わりに米粉パンから作った粉衣を使うと、常食と遜色ないです。

保育園では、新しいアレルギーを発症させないために、必ず提供前におうちで食べてもらうことをお願いしています。冬には、魚卵アレルギーの対象になる、ししゃもや、さば、ぶり、さわらなど体調によって発疹が出たりする青魚も出ますので、献立表の食材の確認にご協力いただけたらと思います。



### グリーンアスパラ

名前の由来は豊富に含まれるアスパラギン酸から。血圧を下げ、免疫力を増強し、疲労回復に役立ちます。

## 旬を味わう 春野菜

### たけのこ

食物繊維が豊富なので便秘予防・肥満防止の効果があります。



### 響キャベツ

みずみずしくてやわらかく、ビタミンCが豊富。ふわっとしていて丸みがあるものおいしいです。



### 新たまねぎ



肉厚でやわらかく、みずみずしいのが特徴です。血液をサラサラにしてくれます。

### 新じゃが

皮が薄く、全体に張りがあるものがおすすです。水分が多く、保存がきかないので早めに食べましょう。

