



## 食物アレルギー

### 食物アレルギーの基礎

#### ★ 食物アレルギーって?

食物アレルギーは、特定の食べ物を食べたときに赤ちゃんから成人まで幅広く起こるアレルギー疾患をいいます。私たちのからだは、細菌やウイルスなど外部からの病原体の侵入を防ぎ守る、「免疫」という働きが備わっています。しかし、時にこの「免疫」は、本来外敵ではない「食べ物」にも過敏に反応し私たち自身を傷つけることがあります。これをアレルギー反応と呼んでいます。

#### ★ 食物アレルギーの症状

- 皮膚の症状……かゆみ、じんましん、湿疹
- 目の症状……充血、かゆみ、まぶたの腫れ
- のどの症状……のどのかゆみ、イガイガ感、口の中の違和感など
- 鼻の症状……くしゃみ、鼻汁、鼻づまり
- 気管支の症状…息苦しい、咳など
- 消化器症状……腹痛、吐き気、嘔吐、下痢、血便など

はじめは、食中毒と間違いやすい症状もありますが、危険を伴うケースもあるので、いつもと様子が違うときには、必ずお医者様に診てもらいましょう。

#### ★ こわい症状「アナフィラキシー」

即時型アレルギー反応の中でも、皮膚などの表面だけでなく、呼吸器、消化器、神経など複数の臓器症状があらわれる場合を「アナフィラキシー」とよびます。アナフィラキシーは、生命の危険を脅かす可能性がありますので、素早い対処が必要です。

食物アレルギーの治療は、ご自身が、どんな食物にアレルギー反応があるのかを知ることからはじまります。治療は、症状を起こさないための食物アレルギー原因となる食品を除くこと（除去食）と薬物療法があります。しかし、除去食の目的は、アレルゲンの回避を続けることではなく、症状を起こさずに食べることが目的とされています。

\*アレルゲンとは、アレルギー症状を引き起こす原因となる物質（ここでは、原因食品を指します）。

#### ★ アレルギーを起こしやすい食品

食物アレルギーは、食べ物を食べたとき、主に食べ物中のたんぱく質が原因となって起こります。

**特定原材料（食品表示義務）**：小麦、乳製品、鶏卵、えび、ピーナッツ、そば、かになど

加熱など調理の過程でアレルゲン性が低下、消化酵素でアレルゲン性が弱くなることもあります。また、子どもの発育に伴って免疫力が高まり食物アレルギー症状が軽減することもあります。

お医者様と相談しながら、「食べること」を目的に長い目で取り組んでいきましょう。

## 洋風筑前煮



### 材 料 2人分

|        |       |         |           |
|--------|-------|---------|-----------|
| 鶏肉     | 100 g | オリーブオイル | 小さじ 1     |
| れんこん   | 80 g  | バター     | 大さじ 1/2   |
| ごぼう    | 80 g  | 塩、こしょう  | 少々        |
| 人参     | 50 g  | コンソメ    | 1粒        |
| 里芋 (小) | 6個    | 水       | 500cc     |
| 絹さや    | 6枚    | みりん     | 大さじ 1     |
|        |       | 砂糖      | 大さじ 1・1/2 |
|        |       | しょう油    | 大さじ 1・1/2 |

### 作り方

- ① 鶏肉は適当な大きさに切っておく。根菜・里芋は、皮をむき乱切りにし、下ゆでしておく。
- ② 絹さやは、すじを取りさっと湯通ししておく。
- ③ 軽く塩、こしょうした鶏肉をオリーブオイルで炒め、温めたコンソメスープの中に入れる。さらに根菜も加え、調味料を加えて柔らかくなるまで煮る。仕上げにバターを加える。
- ④ 器に盛り付け、絹さやを添える。