

しょくいく 食育だより 2月

令和7年1月31日
江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木恵子
栄養士 齋藤沙菜

食物アレルギーへの理解を深めよう

スギやヒノキの花粉が飛散するこの季節、「花粉症」の症状に悩まされている方も多いかと思えます。花粉症もアレルギーの一つですが、アレルギーとは、本来は病原菌などの異物から体を守る仕組みである「免疫」が、ある特定の異物に対して過剰に反応し、症状を引き起こすことです。その中で、食べ物が原因となるものを「食物アレルギー」と呼びます。

食物アレルギーの原因食物は？

消費者庁では、重篤度・症例数の多い8品目を「特定原材料」として、加工食品などへの表示を義務付けています。そのほかにも原因食物はさまざま、人によって反応が出る量、症状の重さは異なり、体調によって変わることもあります。

★特定原材料：8品目（義務表示）

食品表示基準が一部改正され、2023年3月9日から「くるみ」が特定原材料に追加されました。くるみにアレルギーがある場合は、ペカンナッツにも注意が必要です。

★特定原材料に準ずるもの：20品目（推奨表示）

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、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

アナフィラキシーについて

アナフィラキシーは、複数の臓器にわたって全身のアレルギー症状が現れることで、アナフィラキシーのうち、血圧低下や意識障害を伴う場合をアナフィラキシーショックといい、一刻も早く治療しないと命に関わります。

花粉症と食物アレルギー

花粉症の人の中には、生の果物や野菜を食べると、口の中や喉にかゆみやしびれなどが起こる「口腔アレルギー症候群」（花粉-食物アレルギー症候群ともいう）を発症することがあります。まれに、アナフィラキシーを起こすこともありますので、注意が必要です。

給食レシピ【れんこんのはさみあげ】 江戸川区にゆかりのある食材「れんこん」を使ったレシピです。

【材料】8個分	
小さめのれんこん	200g
とりひき肉	200g
ねぎ	20g
しょうが	2g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
酒	小さじ1/2
米粉	80g
揚げ油	適量
塩	少々
カレー粉	少々

- 【作り方】
- れんこんを厚さ3~5mm位の16枚に切る。水にさらす。
 - ねぎとしょうがをみじん切りにする。
 - ②、ひき肉、塩、こしょう、酒を入れてこねる。
 - ①のれんこんに③を挟む。
 - ④に米粉をまぶして、揚げる。
 - ⑤にカレー粉と塩を混ぜたものをまぶして完成。
- ※大量調理用のレシピなので、調味料の調整をお願いします。

