

子育て中のアレルギー対応食ストツ法

災害時は食物アレルギー対応食品が入手困難となる可能性がありますが、ローリソフストツ法を活用し、2週間分の食料を準備しましょう。

買う → **準備する** → **食べる**

主食	レトルト(ごはん、粥、乾パン、アルファ米、乾麺、シリアルなど)
主菜	缶詰、レトルト食品、粉ミルク、豆乳など
副菜	缶詰、フリーズドライ食品、レトルト食品、野菜ジュースなど



災害時に備え家庭備蓄の実践法

食物アレルギーの定義

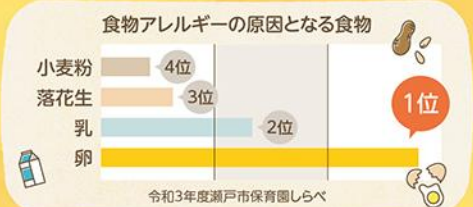
食物アレルギーとは、食べた、皮膚に触れた食物に対して、体を守るはずの免疫システムが過剰に反応して様々な症状を引き起こす病気です。

食物アレルギーの主な症状

- 皮膚症状: かゆみ、じんましん、赤み
 - 目の症状: 結膜の充血、かゆみ、まぶたの腫れ
 - 呼吸器症状: 咳、声がかすれる、息苦しい、ゼーゼー・ヒューヒューする呼吸
 - 循環器症状: 手足が冷たい
 - 消化器症状: 腹痛、吐き気、嘔吐、下痢
 - 神経症状: 元気がない、ぐったり、意識もうろう
- ※お子さんの様子に変化がないか確認しましょう。

気になる症状がでたら

自己判断はせず、小児科やアレルギー専門医等が在籍する医療機関へ相談しましょう。受診の際は、食べた食品のメモや発症時の写真を持参すると良いでしょう。



チョコレート

幼児期向け
卵・乳・小麦を使用しない

材料 フリン型容器2個分
●豆乳ホイップ……………200cc
●アレルギーフリーチョコレート……………100g

作り方
①チョコを包丁で細かく刻みボウルに入れる。
②豆乳ホイップの半量を温め、1に入れた、チョコが滑らかになるまで溶かす。
③残りのホイップはとろみがつく程度に泡立て、②とよく混ぜる。
④容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

メニュー提供: アレルギーっ子の会in瀬戸

ぷるぷる寒天グミシシ

幼児期向け
卵・乳・小麦を使用しない

材料 2cmサイアス約20個分
●お好みのジュース……………100cc
●はちみつ(1歳以上)……………大さじ2
●寒天パウダー……………3g

作り方
①鍋に材料を全て入れる。
②中火でかき混ぜながら1分間かき混ぜ、火を消す。
③シリコン型に②を流し入れ、常温で冷まし、固まったら型からはずす。

メニュー提供: アレルギーっ子の会in瀬戸

お子さんの食事に関するご相談

瀬戸市健康福祉部健康課
住所 瀬戸市川端町1丁目31番地 やすらぎ会館4階
電話 0561-85-5511
内容 離乳食、幼児食等の進め方
瀬戸市健康福祉部保育課
住所 瀬戸市追分町64番地の1 瀬戸市役所2階
電話 0561-88-2630
内容 市内保育所給食に関すること

せとコラボレーションプログラム事業
●アレルギーっ子の会in瀬戸 ●瀬戸市
協力機関
●NPO法人アレルギー支援ネットワーク
令和3年11月作成

アレルギーサポート

アレルギーっ子の会in瀬戸
E-mail seto.allie@gmail.com

食生活アレルギーなど、アレルギーを持つお子さんの親の会です。情報交換や勉強会などを企画しています。瀬戸市やその周辺にお住まいの方はお気軽にお問合せください。

市民活動団体

先輩マツからひとこと
一緒に「そうそう分かる…」と顔いってもらえる仲間や先輩マツとの出会い。悩みを吐き出してよかった場所に出会えました。一緒に話しませんか?

山折り

子どものお役立ち情報 Book



乳幼児期の食物アレルギーは食事制限による栄養不足や日々の食事作り、緊急時の対応など、育児における不安や負担が心配されます。この冊子では、同じ悩みを持つ仲間との交流の場やお役立ち情報を紹介しています。食物アレルギーを多くの方に知っていただき、この疾患を持つお子様方の一助となれば幸いです。