

星総合病院  
栄養科

# 食物アレルギー料理教室を開催しています

食物アレルギーをもつお子さんが増えています。

食物アレルギーの有病率は、乳児で5~10%、幼児で5%、学童期以降で1.5~3.0%との報告があり、最近の調査では増加傾向にあるとされています。

乳幼児の  
10~20人に1人



乳幼児に多い原因食物は、「鶏卵・牛乳・小麦」。

乳幼児期に発症した食物アレルギーの多くは、成長とともに治癒することが期待できますが、一定期間の除去を必要とします。鶏卵・牛乳・小麦は、市販の調味料や加工食品の原材料として広く使用されており、これらを利用できないことによる、患者さんとそのご家族の食生活の負担はとても大きいものです。

少しの工夫やアイデアで食生活を豊かに！

患者さんとそのご家族が、安全で楽しい食生活を送るには…？

原因食物を使わない調理方法や加工食品を知ってもらうには…？

食物アレルギーをもつ親子同士や医療スタッフの交流の場にするには…？

当院では、平成29年8月より、

**食物アレルギー料理教室** をスタートしました。

料理教室の  
コンセプト

- ①簡単でおいしい！
- ②入手しやすい材料で作る！
- ③不足しがちな栄養素を補給できる！



**対象**

・食物アレルギーをもつお子様(1歳半～就学前)とその保護者様

**調理内容**

・特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば)不使用の料理2-3品

**参加費**

・¥500/組(親子ペア)



卵なしパン粉なしでも  
うまいく  
白身魚のフライ

手作り豆乳マヨの  
彩りタルタルソース

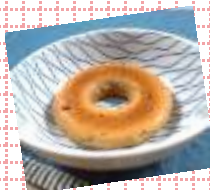
市販のルーを使わない  
大豆入りキーマカレー

カルシウム補給に♪  
切干大根のサラダ



野菜たっぷり  
ミートローフ

クリスマスツリーの  
ポテトサラダ



きなことごまの  
焼きドーナツ

乳なし小麦なしでもできる  
マカロニグラタン



食物繊維がとれる♪  
ひじきと春雨のサラダ

万能ダレで作る  
ビビンバ丼



豆乳ヨーグルトで作る  
レアチーズ風ゼリー

チーズ風ソースの  
米粉ピザ(4人前)



**料理教室の様子**

野菜を切ったり  
炒めたり♪

みんなでおいしく  
いただきます♪

