



あけましておめでとうございます。新たな1年のはじまりです。空気が冷たく乾燥し、風邪などが流行る季節ですが、今年もバランスのよい食生活をして、よく遊び、十分な睡眠をとり、元気に毎日を過ごしましょう！

本号では、近年増加している食物アレルギーについてお伝えします。

## 食物アレルギーって何？

食物アレルギーとは、有害なものから体を守る「免疫」の働きが過剰になり、本来無害な「食物」を異物として認識してしまい、じんましんや湿疹などの症状がでることです。

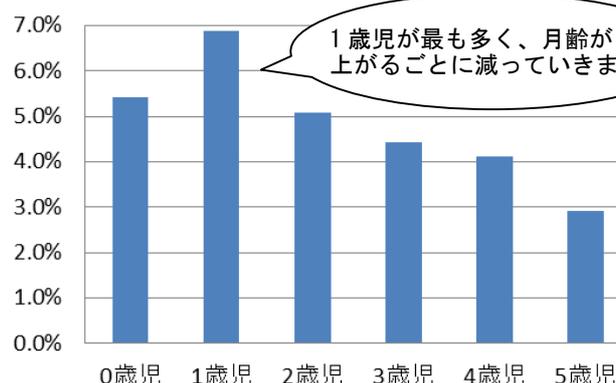
平成 28 年 4 月現在、さいたま市立保育園に在園しているお子さんのうち 290 人（園児全体の 4.5%）が食物アレルギーを持っています。

### さいたま市立保育園 アレルギー児数

（平成 28 年 4 月）

	在園児数	アレルギー児数	割合
0 歳児	332 人	18 人	5.4%
1 歳児	828 人	57 人	6.9%
2 歳児	1064 人	54 人	5.1%
3 歳児	1355 人	60 人	4.4%
4 歳児	1413 人	58 人	4.1%
5 歳児	1469 人	43 人	2.9%
合計	6461 人	290 人	4.5%

### 食物アレルギー児の歳児別割合



### 食物アレルギーの原因食品として多いもの

（平成 28 年 4 月）

	原因食品	人数	全アレルギー児中の割合
1	鶏卵	201 人	69.3%
2	牛乳	94 人	32.4%
3	ピーナッツ	49 人	16.9%
4	魚卵	23 人	7.9%
5	小麦粉	18 人	6.2%

卵アレルギーが最も多くアレルギー児全体の約 7 割を占めています。

これらの他にもエビ、カニ、そば、大豆、野菜、果物、魚、肉など多岐に渡ります。



※ ピーナッツ、魚卵、エビ、カニ、そばは給食の食材として使用していません。

## 原因成分

食物アレルギーの原因となるのは食物中の「たんぱく質」です。

それ以外の成分（脂質や糖質など）では基本的に食物アレルギーは起きません。

（例）「ごま」アレルギーのお子さんでも「ごま油」は食べられます（重症な場合を除く）。



# 食物アレルギーの診断



食物アレルギーは「原因食品を食べてアレルギー症状がでるかどうか」で診断されます。そのため、血液検査だけで食物アレルギーを診断することはできません。血液検査は診断のための補助的な位置づけであり、血液検査で陽性であっても症状が出ないこともあります。

“念のため”や“心配だから”といって必要以上に食物を除去してしまうと、必要な栄養素が不足しお子さんの発達に影響を及ぼしかねません。また、社会生活が制限されてしまうこともあります。医師の診断のもと「必要最小限の除去」をすることが大切です。



## 離乳食の開始を遅らせない

離乳食の開始を遅らせたり、卵や乳製品などの摂取を遅らせても、食物アレルギーを予防することはできません。お子さんの発育・発達のために、離乳食は月齢に応じて進めていきましょう。

## 妊娠中・授乳中もバランスの良い食生活を



妊娠中・授乳中にお母さんが卵や乳製品などを除去してもお子さんの食物アレルギー発症の予防にはつながりません。バランスの良い食生活を送りましょう。

## レシピ紹介（卵・乳・小麦不使用）

保育園では食物アレルギーのお子さんと一緒に食べられるように卵・乳・小麦を使用しないメニューを積極的に取り入れています。その中から人気の「米粉のチヂミ」のレシピをご紹介します。

### ■材料

（幼児のおやつ4人分）

玉葱	：1/4 個	【タレ】	
にんじん	：1/6 本	酢	：小さじ1
もやし	：軽く1にぎり	しょうゆ	：小さじ2
にら	：2 株程度	砂糖	：小さじ1
米粉	：80g	水	：小さじ1 強
水	：80ml	ごま油	：小さじ1
しょうゆ	：小さじ1	いりごま	：小さじ1
ごま油	：適量（焼く用）		



### ■作り方

- 1 玉葱、にんじんはせん切りにする。もやしは食べやすい大きさに切り、にらは2cm程度に切る。
- 2 米粉、1の野菜、水、しょうゆを合わせて混ぜる。
- 3 フライパンにごま油をひいて、2の生地を焼く。
- 4 タレの調味料を全て合わせる。焼きあがったチヂミにかけて出来上がり。

