

# きゅうしよく だより

2021年  
2月号



寒い日が続きますが、春はもうすぐそこです。  
寒さに負けず、元気に過ごしましょう!!

## 2月20日 「アレルギーの日」

1966年2月20日に石坂公成氏、石坂照子氏がIgE(免疫グロブリン)を発見し、米国のアレルギー学会で発表しました。そのため1995年から財団法人アレルギー協会が、2月20日を「アレルギーの日」と制定し、2月17日～2月23日を「アレルギー週間」として各種啓発活動を行うようになりました。

## 食物アレルギーってなに?

食物アレルギーは、特定の食物が原因で、身体の一部または全身にさまざまな症状が現れることをいいます。症状の多くは、かゆみやじんましんなどの皮膚症状ですが、ときには腹痛や鼻水、呼吸が苦しくなるなど多臓器に症状があらわれるアナフィラキシーを起こすことがあります。さらに症状が重くなると呼吸困難や血圧低下などショック症状を起こし、死に至ることがあります。症状があらわれたら速やかな対応が必要です。食物アレルギーの原因食物は卵、牛乳・乳製品、小麦が多く、原因食物の7割を占めています。また、料理をするときは、原因食物を混入させないよう、食品表示を確認し、調理器具は洗ってから使うように注意しましょう。

### ～除去により不足した栄養素は他の食品で補いましょう～

卵	卵にはたんぱく質が含まれていますが、たんぱく質は、豆類や肉、魚で補うことができます。卵アレルギーの場合「イクラ」や「鶏肉」の除去をする必要はありません。
牛乳・乳製品	牛乳・乳製品にはカルシウムが多く含まれていますが、カルシウムは、しらす干しなどの小魚やさくらえび、ひじきなどの海藻類、小松菜などの緑黄色野菜で補うことができます。カルシウムを含む食品とビタミンDを含む食品(鮭や鯖、きのこ類)と一緒に食べることで、カルシウムの吸収を高めることができます。
小麦	小麦の代わりに、米粉や雑穀を使ったパンやめんを上手に活用しましょう。料理に使用する場合は、片栗粉やコーンスターチ、米粉などで代用することができます。



### キッズチャレンジ クイズ

チーズはなにからつくられるでしょう?

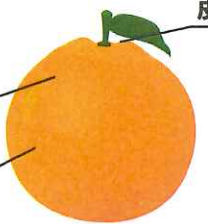


このクイズは、アレルギーに関する知識を深めるためのものです。正解は「牛乳」です。チーズは牛乳を原料として作られます。

## きせつの食べ物探偵団♪「いよかん」

### 選び方

へたの部分が小さく、皮に張りつつやがある  
浮き皮になっていない  
皮の色が濃い



### \*栄養価\*

ビタミンC(肌の健康維持に役立つ)

### \*豆知識\*

「いよかん」の名称は、主な生産地である愛媛県の旧名(伊予国)にちなんでつけられています。いよかんは人工的に交配されたわけではなく、みかん類とオレンジ類が偶然に自然交配したものと考えられています。

## つくろう食べようお料理大好き!

### かんたん「特定原材料」を使用しないおやつ

## いよかんクリーム

### 材料: イヨカン1個分

イヨカン	240g(1個)	砂糖	45g(大さじ5)
豆乳	200ml(1カップ)	コーンスターチ	18g(大さじ2)
オレンジジュース	200ml(1カップ)		



\*特定原材料: 重篤度、発症数が多く、表示が義務化された7品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)を指します。

### 作り方

- ①イヨカンは、全て薄皮から果肉を取り出し、飾り用に4つ取り置き、それ以外は小さく割いておく
  - ②鍋にイヨカン以外の材料を全て入れ、ヘラでよくかき混ぜてから弱火にかける
  - ③②が沸騰したら(フツフツと沸いてきたら)、火からおろし、粗熱を取る
- ※コーンスターチを用いたクリームは、しっかりと沸騰するまで火を通すことで、冷えたときにクリーム状になります
- ④③に①の割いたイヨカンを加えてよく混ぜる
  - ⑤器に小分けにして、①の飾り用イヨカンを飾り、冷蔵庫で1時間ほど冷やす



### 小魚を使用した簡単料理

## ニラとシラスの野菜炒め

### 材料: 2人分

シラス(干し)	20g	醤油	6g(小さじ1)
油	適量	酒	2.5g(小さじ1/2)
ニンジン	10g(1/20本)	みりん	3g(小さじ1/2)
干し椎茸	1g	砂糖	2g(小さじ2/3)
ニラ	50g(1/2束)	塩	少々
モヤシ	100g(1/2袋)	干し椎茸の戻し汁	22.5g(大さじ1・1/2)
		片栗粉	1.5g(小さじ1/2)
		水	7.5g(大さじ1/2)



### 作り方

- ①フライパンにシラスを入れ、キツネ色になるまで中火で炒って、お皿に取り出しておく
- ②①のフライパンに油をしいて熱し、ニンジン(短冊切り)、干し椎茸(60mlの水で戻して、薄くスライス)を入れて中火で炒め、ニンジンに火が通ったら、ニラ(5cmの長さ)とモヤシを加えて更に炒める
- ③モヤシがしんなりしたら、【調味料A】を回し入れ、とろみがついたら、①のシラスを加える

