

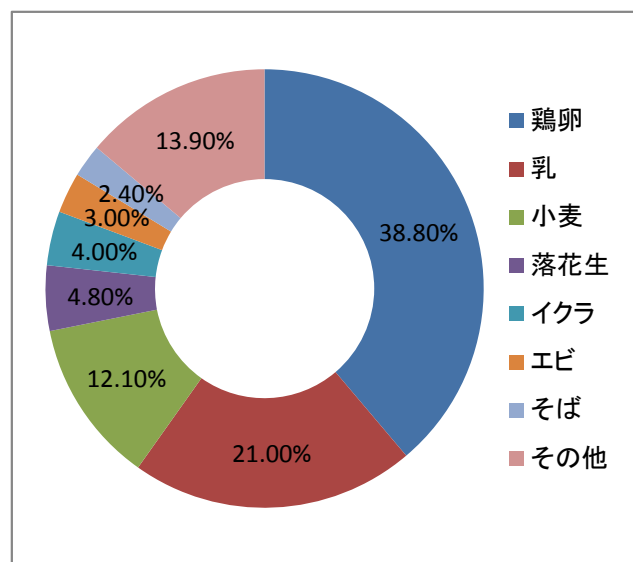
まごころ～栄養課だよりNo.7～H26年10月発行

～食物アレルギー対策～

○食物アレルギーとは、特定の食物を摂取した際、体を守る免疫機能が過剰に働いて、皮膚や呼吸器、消化器などに様々な症状が表れる病気を「食物アレルギー」と言います。

○症状は、じんましん等のように皮膚に現れるものがほとんどですが、呼吸困難や意識喪失など命に関わる症状（アナフィラキシーショック）を示すこともあります。食物アレルギーの原因食物の割合を、右図に示します。また、食物アレルギーを引き起こす原因となる食品は、年齢によって変化したり、新たに増えることもあります。

アレルギーの原因食物(H18年～H20年度)



○厚生労働省食物アレルギー対策委員会が、重篤なアレルギー症状を示した原因食品を調査した結果、最も多かったのが卵で、ついで乳製品、小麦、魚類、そば、えび、果物、ピーナッツ、大豆の順でした。食物アレルギーは、ごく微量のアレルギー物質であっても発症する場合があります。アレルギー物質の表示は、重篤度の高い7品目には義務表示、過去に一定の頻度で健康被害があった18品目には表示が推奨されています。

アレルギー表示対象品目

義務表示	特定原材料(7品目)	卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに
任意表示	特定原材料に準ずるもの(18品目)	あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・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

・食品の製造業者には、アレルギーを持つ人が安全な食品を選択できるように正しいアレルギー表示をすることや、アレルギーの原因物質が製造工程で混入しないような防止策を講じることが求められています。食物アレルギーを持つ方にとっては、食事にとっても神経を使うと思われれます。病院の食事でもアレルギー対応をし、注意深く調理・配膳をおこなっています。

管理栄養士：田島

～群馬のソウルフード(やきまんじゅう)～

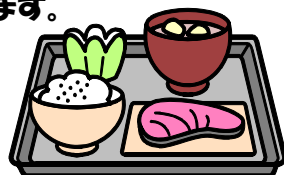
焼きまんじゅうの起源は、幕末(19世紀中期)と言われており、酒を家庭で作っていた時の副産物として誕生したそうです。蒸して作ったまんじゅうを竹串に刺し、黒砂糖や水飴で甘くした濃厚な味噌だれを裏表に塗って火にかけ、焦げ目をつけたもので、軽食として好まれています。まんじゅうは、あんのない薄いもの(素まんじゅう)が普通に用いられていますが、一部にこしあん入りもあるそうです！伊勢崎市では、毎年1月11日の初市の日「焼き饅頭祭」が開催されており、正月の風物詩となっています。群馬県民にとっては、郷愁を誘う食物ですね。

調理師：久保田

～患者様からの声～

退院された患者様からの意見を伺うため、アンケート調査を実施しています。

入院中に「どんな料理が食べたかったですか？」という項目では、麺類が多く中でもうどんが食べたいという意見が多かったです。うどんは、週に一度取り入れています。塩分制限やエネルギー制限等、患者様の状態に合わせておいしく召し上がっていただくために、今後も、さらに検討をしていきたいと思っております。



栄養士：工藤

～旬の食材(秋)～

この時期になると、海の物では秋刀魚にも脂がのって美味しくなり、他はイワシ、ニシンなども旬です。イカ類もアオリイカ、モンゴウイカ、スルメイカなど沢山獲れる時期です。

野菜は、かぶ、大根、人参。果物は柿、ぶどう、梨などです。病院の食事でも、季節の果物や栗ごはん、秋刀魚の焼き魚などを提供予定です！

食欲の秋と言えるこの時期、みなさん美味しいものをいっぱい食べよう！



調理師：船橋

～献立紹介～

<人参マヨネーズサラダ> 調理時間20分

●材料(4人分)

- ・さつまいも…280g(中1本と半分)
- ・人参…40g(5分の1カット分)
- ・玉ねぎ…20g(10分の1カット分)
- ・グリーンピース…小さじ2杯分
- ・マヨネーズ…大さじ5
- ・プレーンヨーグルト…大さじ1
- ・サラダ菜…4枚

●作り方

- ① さつまいもを適当な大きさに切って蒸す。
- ② 人参をイチョウ切りにしてゆでる。
- ③ 玉ねぎを薄めのスライスにし、塩でもんでおく。
- ④ グリーンピースを塩ゆでする。
- ⑤ 潰したさつまいもに、人参、玉ねぎ、グリーンピース、マヨネーズ、プレーンヨーグルトで和える。



1人分 203Kcal
たんぱく質 1.7g
塩分 0.4g

さつまいもはパサパサしやすいですが、プレーンヨーグルトを入れることで、口当たりがなめらかになります！

調理師：阿久澤