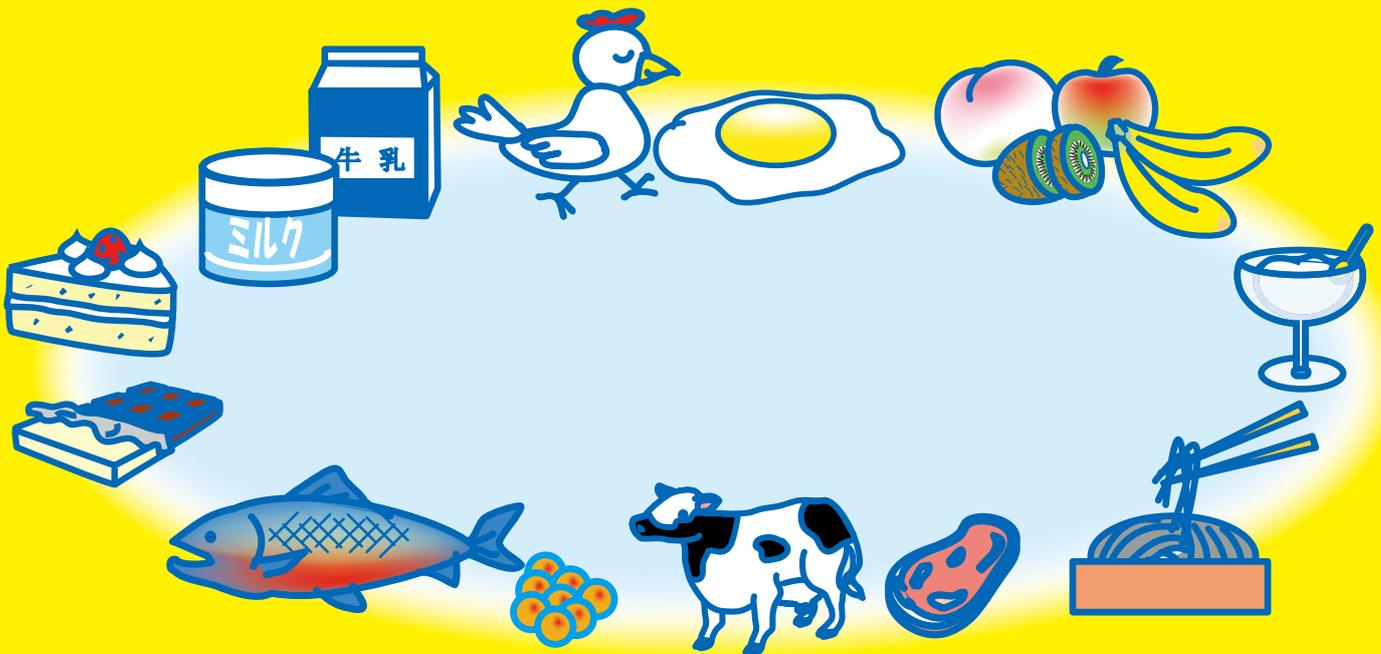
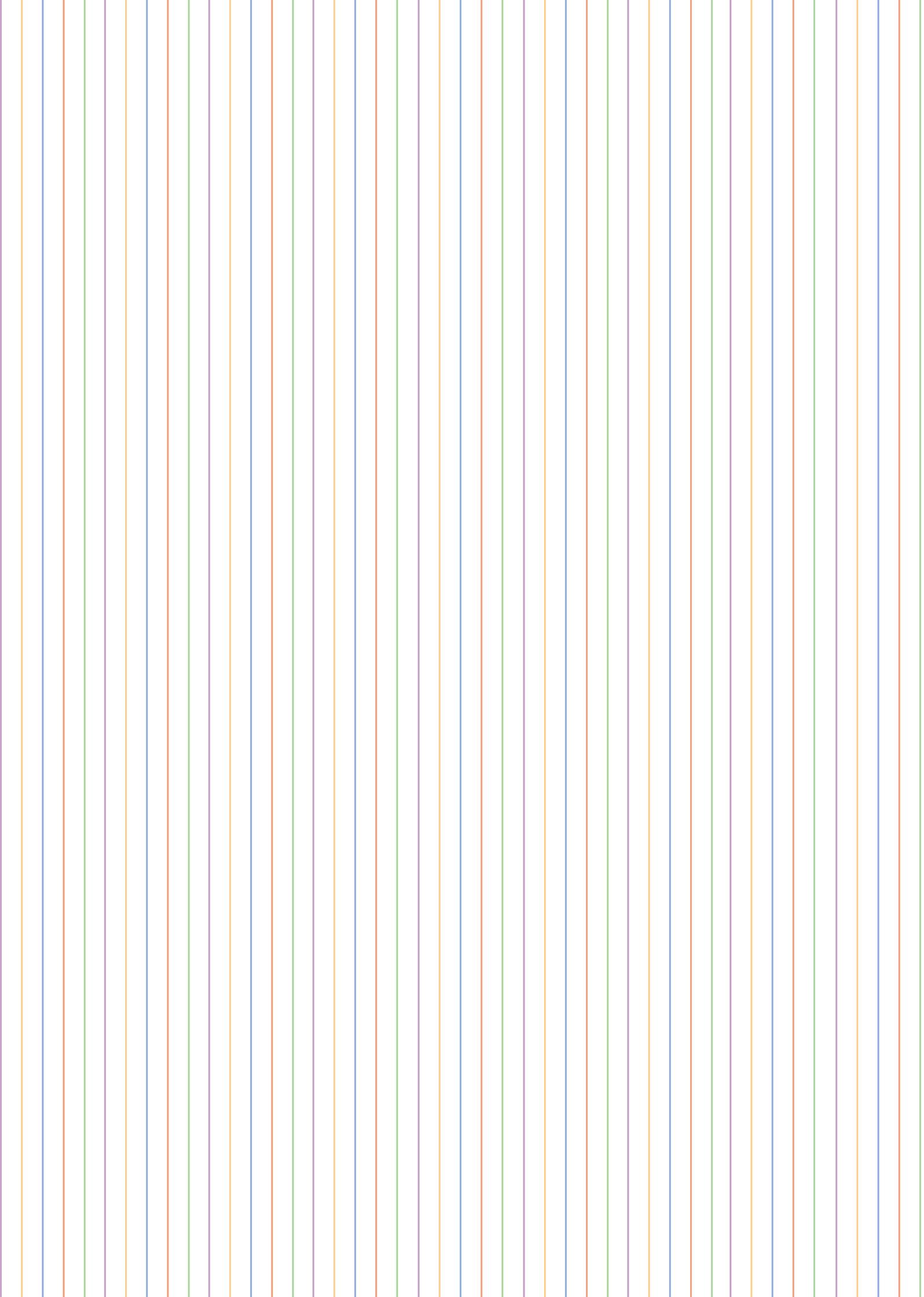


セルフケアナビ

食物アレルギー

お家でできること

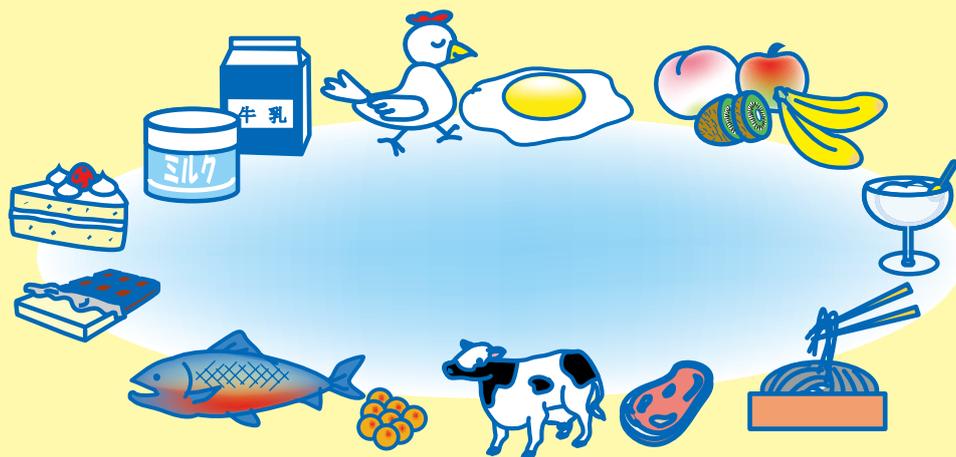




セルフケアナビ

食物アレルギー

お家でできること



厚生労働科学研究

もくじ

はじめに	1
I 食物アレルギーの症状	2-3
II 食物アレルギーの診断と治療	4-5
III 食物アレルギーの診断と治療のフローチャート	6-7
IV 食物アレルギーのセルフケア	
①(症状が現れたとき・間違っ	8-9
②(原因を見つけて避ける)	10-11
V 保育園 幼稚園 学校に通うとき	12-13
乳児のアトピー性皮膚炎と食物アレルギー	14
エピペン [®] の使い方	15
情報ネット	16
食物日記の記入例	17
食物日記	18

作った人たち

秋山 一男：国立病院機構相模原病院副院長／臨床研究センター長
朝比奈昭彦：国立病院機構相模原病院皮膚科医長
石井 豊太：国立病院機構相模原病院地域医療・情報部長／耳鼻咽喉科医長
今井 孝成：国立病院機構相模原病院小児科医師
海老澤元宏：国立病院機構相模原病院臨床研究センターアレルギー性疾患研究部長
大久保公裕：日本医科大学耳鼻咽喉科准教授
大田 健：帝京大学医学部内科学講座呼吸器・アレルギー学教授
栗山真理子：NPO 法人アレルギー児を支える全国ネットアラジーポット専務理事
園部まり子：アレルギーを考える母の会代表
須甲 松信：東京芸術大学保健センター教授
谷口 正実：国立病院機構相模原病院アレルギー科医長
長谷川真紀：国立病院機構相模原病院副臨床研究センター長
松崎くみ子：NPO 法人アレルギー児を支える全国ネットアラジーポット理事
山本 昇壯：広島大学名誉教授
米田富士子：NPO 法人アレルギー児を支える全国ネットアラジーポット理事

はじめに

食物アレルギーは、本来生きるために必要な食べ物が、体に良くない症状を引き起こしてしまうものです。

症状は「皮ふが赤くなる、かゆくなる」、「せきがでる」、「ぐったりする」など、幅広く、その多くは乳幼児期に現れ始め、なかには成人になってから発症する人も増えています。

えびなどの甲殻類や魚、そば、小麦、果物などは成人まで続く事がありますが、卵、牛乳などが原因の多くは小学校にあがるまでの間には食べられるようになる可能性が高いといわれています。

食物アレルギーの情報はいろいろありますが、正しく理解されていないのが現状です。どんな症状が現れるのか、どのように診断され、どのように除去食をすすめればよいのか、また急に症状がひどくなったときにどんな対応をすればよいのか不安な方も多くいらっしゃると思います。この冊子には、食物アレルギーの症状や正しい治療方法、症状が現れたときの対応、園や学校での注意点などが書いてあります。参考にさせていただき、お子さまやご自身の健やかな生活に役立ててください。



治療の原則・目標

- 正しい診断を受けて食物除去をする
除去は栄養のバランスに気をつけて必要最小限にする
- 定期的に診断を受けて治っているかどうかをみていく
- 食物アレルギーの症状をおこさず、皆と同じ日常生活が送れる

I. 食物アレルギーの症状

どんな症状が現れるの？

食物アレルギーの原因になるのは、食べ物に含まれているタンパク質です。食べたり飲んだりしたものを、体が異物と思い攻撃をすることで体が傷つき、様々な困った症状が現れてきます。何に対してアレルギー反応を起こすかは、人それぞれです。またその症状の起きかたもさまざま、身体のいろいろな部分で反応が現れ、軽い場合もありますが、命に関わるほど深刻な場合もあります。



アナフィラキシーとアナフィラキシーショック

上記のようなさまざまな症状がいくつか同時に生じ、急に悪化していく状態をアナフィラキシーと呼びます。特に呼吸困難、血圧が下がる、意識を失うなどショック状態を伴う反応をアナフィラキシーショックとよび、時に命を失いかねません。

エピネフリン自己注射薬を使用したり、救急車を呼ぶなどをしてすぐに医療機関を受診をする必要があります。(P9, P15 をご参照ください)

乳児のアトピー性皮膚炎と食物アレルギー

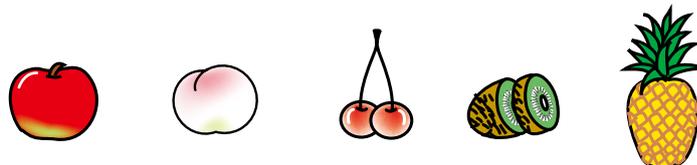
乳児のときに湿疹がなかなか治らなかったり、食事やミルク（母乳を含む）の後に皮膚が赤くなったりかゆがったりする場合は、食物アレルギー症状の疑いがあります。また、アトピー性皮膚炎を併発している場合も多く、その場合は食物アレルギーの治療と併せてスキンケアと外用療法をしていきます。（P6, P14 をご参照ください）



こうくう

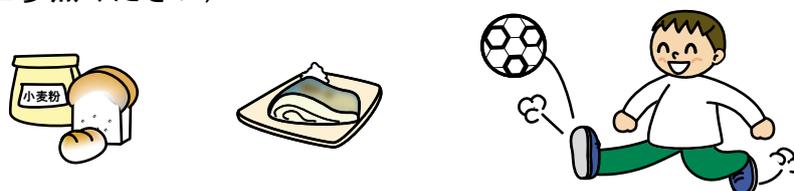
口腔アレルギー症候群

生の果物、野菜、ナッツ、スパイスなどが原因で、原因食物を食べてすぐに、くちびるや口の中がはれたり、かゆくなったり、イガイガしたりします。まれにショック症状を起こすこともあり、注意が必要です。花粉症の人が果物を食べることで、花粉と果物が関係しあって症状を起こすものや、ラテックスアレルギー（天然ゴムアレルギー）と関連して発症するものなどがあります。（P7 をご参照ください）



食物依存性運動誘発アナフィラキシー

原因となる食物（多くは小麦や甲殻類）を食べて数時間以内に運動をしたときに、じんましんやアナフィラキシー症状が現れます。小学校高学年から高校生に多くみられ、学校で発症することも少なくありません。ショック症状を起こしたときは救急車を呼ぶなど素早い対応が必要です。（P7, P9 をご参照ください）



Ⅱ. 食物アレルギーの診断と治療

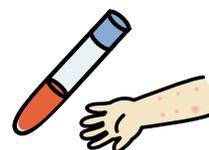
医療機関で調べましょう



まず、医療機関を受診して、食物アレルギーかどうかを相談しましょう。食物除去が必要なとき、お子さまが小さい頃はとくに栄養のバランスを考えなければいけません。自己判断ではなく、医師の判断で原因食物を特定し、正しい食物除去をすることが大切です。

医療機関で伝えること

- ・ 原因と疑われる食物
- ・ 症状の説明（いつ、どんな時に、どのような症状で、どのくらい続いたのか）
- ・ アレルギーの家族がいるかどうか
- ・ 今飲んでいる薬（その薬かお薬手帳を持っていく）
- ・ すでにある病気のこと
- ・ 乳児であれば母乳栄養か人工栄養か
- ・ 食物日記があると医師との相談の参考になります
(P17, P18 の食物日記の見本をご参照ください)



検査の種類

- 血液一般検査 **IgE 抗体**などを調べます。
- 皮ふテスト 疑いのある食物から抽出したエキスを皮ふに直接つけて反応をみます。
- 食物除去試験 アレルギーを起こしていると思われる食物を1～2週間食べないようにして症状がおさまるかどうかを調べます。
- 食物負荷試験 食べてみて症状が現れるかどうかを調べます。
- ・ 安全かつ正しく診断するために原則として医療機関で行います。
 - ・ 除去を続ける必要があるのかを調べるための大事な検査です。

* **IgE 抗体**とは：血液の中にあり、アレルギー反応に関わっている物質で診断の参考にします。

食物除去

原因となる食物がわかったら日々の食生活の中でその食物を除去します。食物除去は自己判断や、血液検査の値だけするのではなく必ず医師の指示の上で行います。

本来除去しなくてよいものや、症状が良くなっているのに除去し続けているとお子さまの栄養のバランスがくずれかねません。除去は必要最小限にし、除去する場合には栄養士さんに助言をしてもらいながら献立の工夫をしていきましょう。(P10, P11 をご参照ください)



食物除去の解除

食物除去はずっと続けるのではなく、食べられる時期がきたら解除することが大切です。乳幼児の場合は半年から1年に1回、成人の場合は必要に応じて、定期的に医師に相談して食べられるようになっているか確認しましょう。例えば、検査の値がグンと下がったとき、間違っって食べて症状が現れなかったときなどが判断の材料になります。食べられるようになっているのに、除去を続けるようなことがないようにしましょう。

食物除去の解除の進め方

まずは血液検査などの結果から総合的に食物負荷試験が出来るかどうかを判断します。負荷試験は安全で正しい診断のために出来るだけ入院をして行います。その結果から食物除去の解除をするかどうか判断されます。



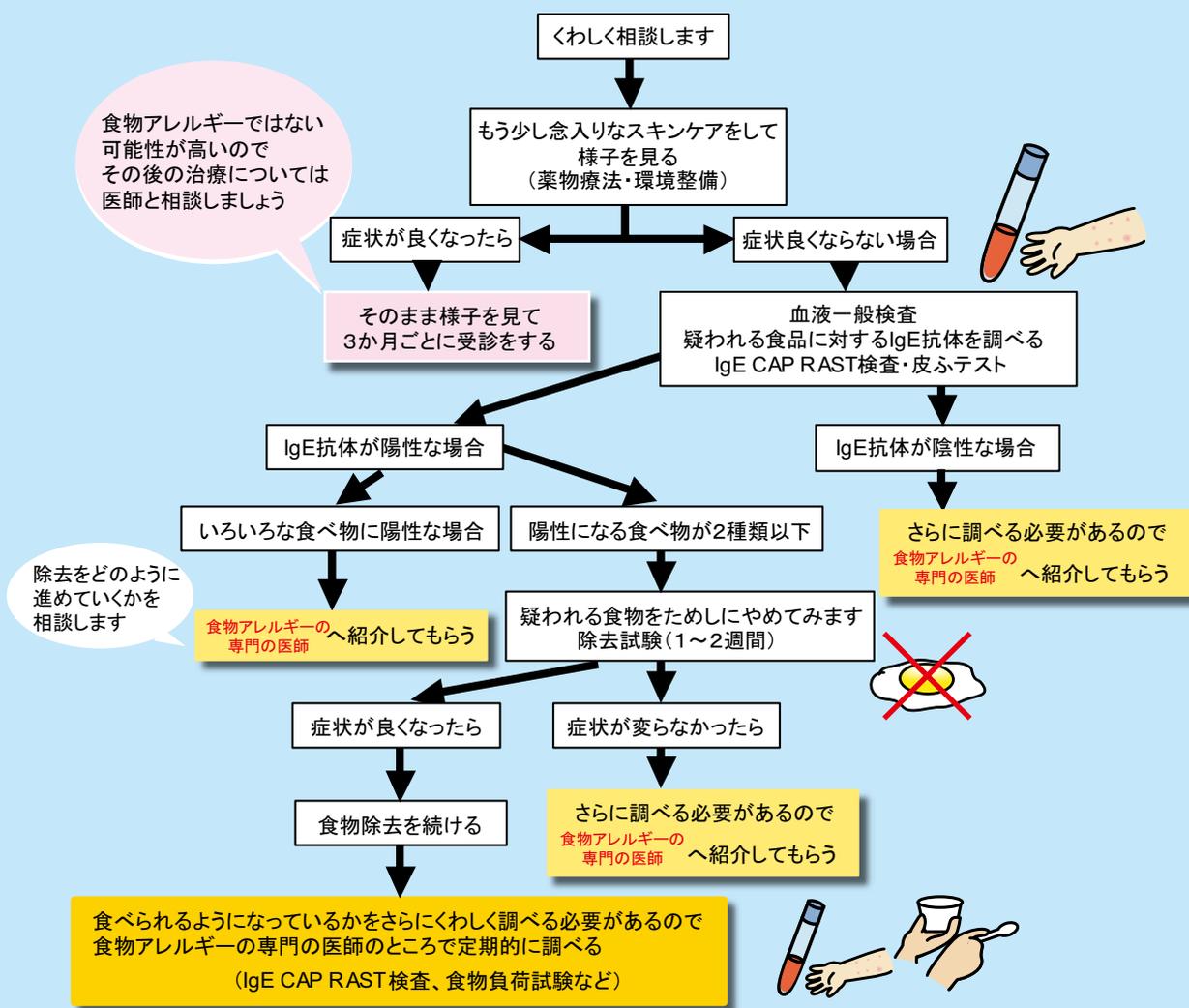
- ①血液検査などでIgE抗体を調べます。
- ②医療機関で食物負荷試験をして、食べても大丈夫かを確認します。

Ⅲ. 食物アレルギーの診断と治療のフローチャート

- 赤ちゃんの顔や頭に2ヶ月以上の湿疹が続いてスキンケア・外用療法をしてもなかなか治らない

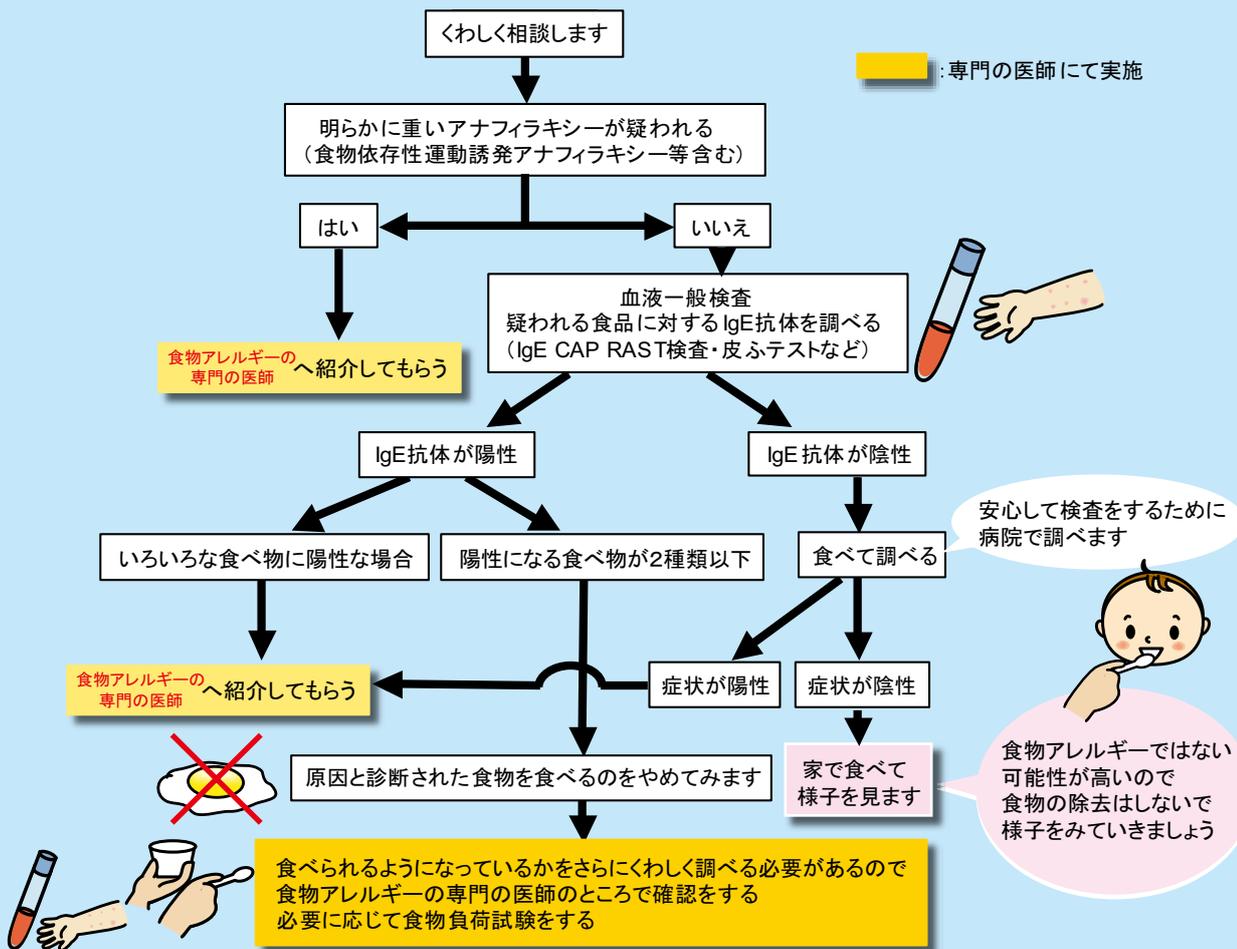
- 食物アレルギーが関わる乳児性アトピー性皮膚炎が疑われます

医療機関を受診しましょう



- ある特定の食品を摂取した後、
2時間以内になんらかの症状が出現したことがある
 - 小学生以上で、小麦製品、魚介類を摂取後、
2～4時間以内に運動したことでなんらかの症状が現れたことがある
 - 花粉症のひどい方で、生の果物や野菜を食べた後、
口の中の違和感など、なんらかの症状が出現したことがある
- 即時型^{こくう}の食物アレルギー
 - 食物依存性運動誘発アナフィラキシー
 - 口腔アレルギー症候群が疑われます

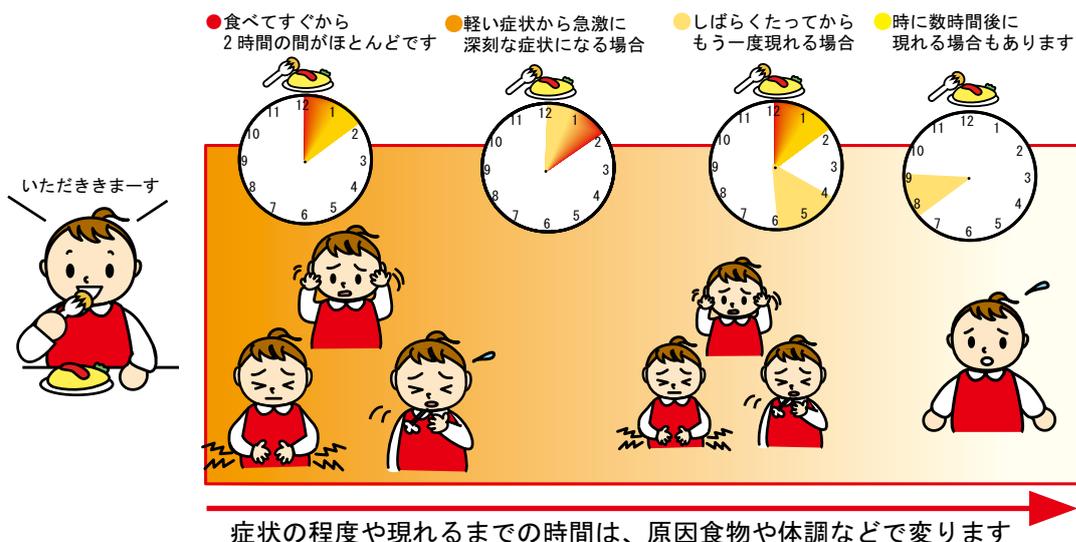
医療機関を受診しましょう



IV. 食物アレルギーのセルフケア①

症状の現れかた

- アレルギー反応を生じる食物を食べた直後～2時間くらいの間に症状が現れる場合（即時型症状と呼びます）がほとんどです。
食べた直後に激しい反応が現れる場合もあります。
- 様子を見ているとだんだんおさまっていく場合もありますが、軽い症状で始まって、短時間に、急激に深刻な症状に変化していく場合もあります。
- 一度症状がおさまったようにみえても、しばらく時間がたってからもう一度症状が現れる場合や、
- 食べてすぐはそれほどはっきりした症状は現れず、時に数時間後に現れる場合などさまざまです。



症状、時間経過との関係、症状が現れる前に何を食べたか、何をしていたかなどについてよく観察することで診断が容易かつ確実にになります。また急激な変化がおきたときにも対応できるような心構えと準備も大切です。食物日記をつけておくと役立ちます。(P17, P18 をご参照ください)



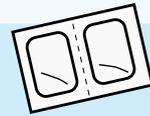
(症状が現れたとき ・ 間違っって食べたときの対応)

症状が現れたら！

食物アレルギーの症状が現れた場合や以前にアナフィラキシー症状の現れた食べ物を間違っって食べたときには、どのように対応すればよいのか医師とあらかじめ相談して決めておきましょう。

対応

- 安静にして医師と相談して決めた対応をとりましょう。よく様子を見て、すぐに病院へ行けるように準備をしましょう。
- 症状が良くなっても1時間、理想的には4時間は注意深く様子をみましょう。
- 様子がいつもと違い、少しでもおかしいときはすぐに病院へ行きましょう。



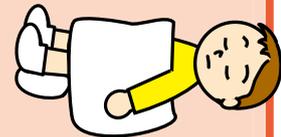
ショック症状を起こしたら！

- ① 顔色が真っ青になる
- ② 冷や汗がでる
- ③ ぐったりする
- ④ 脈拍が弱く、速くなる
- ⑤ 呼吸が浅く、速くなる
- ⑥ 不安、興奮、無関心などの意識状態の異常、など



対応

- なるべく早く受診する。
場合によっては救急車を利用する。
- 受診までの間
 - ・ 足を少し高くして身体を水平にし、血液の循環を助ける。
 - ・ 吐いたものがのどにつまらないように、顔を横にむける。
 - ・ 身体を毛布などで包み暖かくする。
 - ・ エピペン[®] (エピネフリン) を注射する。(エピペンの使い方P15をご参照下さい)



ショック：何らかの原因によって急激に血液の循環が悪くなり、組織に血液がゆきとどかなくなり、組織に酸素が届かなくなります。その結果、細胞の働きが低下し、さまざまな臓器がうまく働かなくなる状態をさします。

IV. 食物アレルギーのセルフケア②

毎日の食事を日記につけましょう

食物の除去は検査の結果を参考にした上で、食べて症状が現れる場合にのみ最小限にします。医師と相談しながら、食物アレルギーの原因となっている食物を見つけましょう。毎日の食事やおやつなど、食べたものを日記につけると診断に非常に役立ちます。食物アレルギーの症状が現れるのは、食べてから2時間以内が多く、時に数時間後に現れる場合もあります。また1回だけでは判らなくても、毎日日記をつけていくと、くり返すなかで原因食物が判っていくことがあります。食物の除去や解除について医師と相談するときの資料となります。

食物日記のつけ方

- 食事やおやつなど食べたものすべて、症状（かぜなどのそのときの体調も記入）、食べた時間を記録します。
- 少量でも症状が現れる場合もあるので、調味料やダシなども記録しましょう。
- 食べた食品のパッケージの食品表示を切り取って貼っておく方法もあります。

食物日記の見本は P17, P18 をご参照ください。



加工食品のアレルギー表示を確かめましょう

法律で加工食品のアレルギー表示が定められています。加工食品を利用するときは原因となる食品が含まれているかどうかを必ず確かめましょう。食品表示の見方は、厚生労働省のホームページの「加工食品に含まれるアレルギー表示」をご参照ください。

(<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/hyouji/index.html>)

必ず表示される品目（微量でも表示する事になっています）



表示が勧められている品目



(原因を見つけて避ける)

食事の工夫

代替食と献立の工夫

食物除去をする場合、栄養のバランスを考えて、不足した栄養を補う工夫をします。

例えば、牛乳を除去する必要がある場合は、カルシウムの不足に注意し、かわりに小魚やワカメなどで補うようにする必要があります。

除去する食物がたくさんある場合は保護者の負担が大きくなります。

おひとりで悩まずに積極的に栄養士の栄養指導を受けましょう。



献立の参考に
ホームページのサイトの一例

食物アレルギーレシピ! <http://hiyokoarerugi.ti-da.net>

食物アレルギーネット 安心レシピ <http://www.food-allergy.jp>

食物アレルギーの美味しいレシピ <http://www.d7.dion.ne.jp/~naomiino/index.htm>

薬の成分を確かめましょう



薬の成分に食物たんぱくが含まれていることがあります。投薬、治療を受ける場合、必ず医師に食物アレルギーがあることを伝えましょう。薬局で市販薬を購入する場合も注意しましょう。

卵、牛乳の食物アレルギーの方が服薬するのを控えた方がよい薬

	含有成分	商品名	薬効分類	
卵	塩化リゾチーム	ノイチーム [®] 、アクティーム [®] 、レフトーゼ [®] など 市販薬で塩化リゾチームを含有する総合感冒薬	消炎酵素	
		タンニン酸アルブミン	タンナルビン [®] など	下痢止め
牛乳	乳糖菌製剤	ピオスリー [®] 、ラックビーR [®] 、エントモール [®] アンチビオフィルス [®] 、エンテロノンR [®]	整腸薬	
		カゼイン	ミルマグ錠 [®]	制酸剤、緩下剤(便秘薬)
			メドマイシンカプセル [®]	マクロライド系抗生物質製剤
		ラコール [®] 、ハーモニック-M [®] 、ハーモニック-F [®]	経腸栄養剤	

*乳糖は散剤の調合に用いられ、各種薬剤(カプセル、錠剤、散剤)に添加されており、非常に感受性の高い牛乳アレルギーの方は症状が誘発される場合がありますので注意しましょう。

食物アレルギーの診療の手引き2005より



自分でできるようにしておくことと安心です

家族のもとを離れた保育園、幼稚園、学校では、可能ならご本人（保育園、幼稚園では保育士も一緒に）が自分で食物アレルギーに関連するいろいろなことに対処できるようになっていると安心です。登園・登校が始まる前に、ご本人とよく話し、自分で対処できることを増やしておきましょう。まずは食べられないものを知ることから始めましょう。一度だけではなく繰り返し話したり、実際の場面を想定し予行練習したりすることなども役に立ちます。

- アレルギー反応を引き起こす食物を見分けられ、食べないようにすること。
- 症状が出たときに、助けを求めたり、決められた薬を使ったりして、対処できること。
- 食べられないものがある理由、意味、これからの見通しなどについて理解すること。
- 友達などからの質問にある程度の説明ができ、心ない発言をされたときに先生や家族に伝えたりして対応できること。



園・学校への協力の依頼

基本的には、本人とその家族が対処して行くことが前提ですが、家庭を離れ、本人がひとりですべての状況に対処するのは難しいことです。また、園・学校側としても、何かが起こる前に対処できる情報があったほうが助かります。症状の重症度などにもよりますが、以下のようなことについて園・学校に伝え、協力してほしいことや対処の仕方などを率直に具体的に相談しておくことが大切です。

- 食物アレルギーであること、どのような食物に反応を起こすか。
(何をどのくらい どのような形で食べたときに、どのような症状が現れるか)
- 症状が現れたときにどのようにする必要があるのか。
(薬を飲む、自己注射をする、家族に連絡をする、救急車を呼ぶなど)
- 症状が現れないように工夫する。
(給食についての相談、宿泊などの行事のときの相談など)
- 連絡方法を伝える。
 - ・ 家族と必ず連絡のつく方法を確認します。
 - ・ 家族と連絡がつかない場合 どのように対応するのかを決めておきます。
(園・学校が主治医と連絡をとってもよいか、またその連絡方法など)



病名や対応方法などは主治医からの診断書、意見書を用いることが原則です。

給食の対応

食物アレルギーがある場合は、園・学校生活で最も関連が深いのが給食です。少量のアレルゲンを含む食物を食べただけで、アナフィラキシーを起こすような場合から、給食はほとんどそのまま食べても症状が起きない場合まで、食物アレルギーの重症度は人によって様々です。給食の対応はおよそ以下のように分けられます。医師の診断書、意見書をもとに園や学校と相談しましょう。

学校でのアレルギー食対応

- 除去食：除去する必要がある食物を除く。
- 代替食：除去する必要がある食物を除き、代わりになる食物を加える。



学校でのアレルギー食対応ができない場合

- 弁当対応：給食は利用しないで、お弁当で対応する（給食の食器を利用する方法もある）。
- 献立対応：給食に利用されている食材を事前に家庭に知らせ、除去する必要がある食物を本人が避けて食べる。

給食がほかの子どもたちと違う場合、本人が気にしたり、ほかの子どもたちからの心無い発言があったりします。給食の対応をする理由や見通しについて本人と話し合い、担任やクラスメイトにも理解してもらうことが必要です。また、ごく少量のアレルゲンでも症状を起こすような場合、調理におけるていねいな確認や、誰が見ても本人の給食とわかる表示、うっかり食べたり、触れたりしない配慮などが必要です。

その他、配慮が必要な場面

園や学校で給食以外の場面でも、配慮が必要な場合がいくつかあります。本人に確認し、園・学校にも伝えて、協力をしてもらえると安心です。症状によって対応はいろいろです。別室で作業する必要がある時や材料を変えるだけで可能な場合もあります。

- 宿泊：お弁当やおやつの交換、そば殻枕など
- 行事：豆まき、そば打ち体験学習など
- 図工：小麦粉粘土、牛乳パックや卵パックを用いた工作
- 家庭科：調理実習
- 運動：運動誘発のアレルギー反応が予想される場合は当日の朝食、昼食、おやつに症状を引き起こす食べ物を食べないようにしましょう。



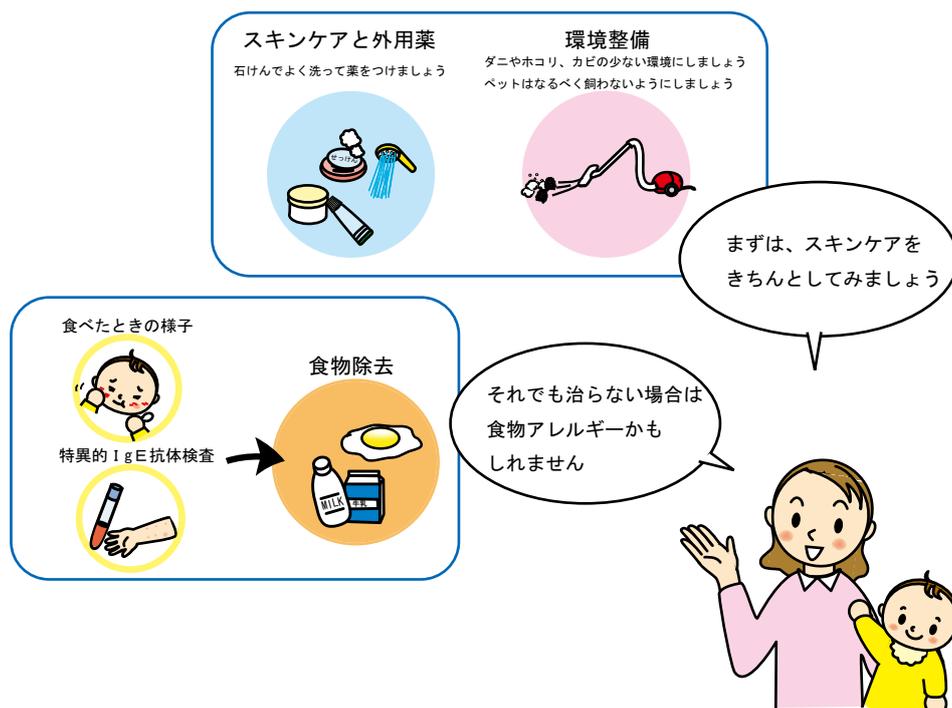
乳児のアトピー性皮膚炎と食物アレルギー

赤ちゃんのアトピー性皮膚炎の中には食物アレルギーを併発していることも多くあります。生後 1 ヶ月から 2 ヶ月の間に顔や頭に慢性の湿疹が続き、なかなか良くならない場合や、スキンケアと外用薬療法をしても良くならない場合は食物アレルギーが関わっている可能性があります。

いま行っているスキンケアを見直してみて、もう少し念入りに**スキンケア**（石けんで洗う、保湿剤を充分量ぬる）・**環境整備**（ダニやホコリ、カビの少ない環境にする・じゅうたんをフローリングにする・ペットは飼わないようにするなど）をした上で、外用療法（適切なステロイド軟膏などをぬる）を行って様子をみましょう。

それでも治らない場合は食物アレルギーが関係している場合があるかもしれません。血液検査や皮膚テストや食べたときの様子から食べ物が原因であると分かった場合に食物を除去して様子をみていきます。（P6 を御参照ください）

スキンケア、外用薬治療、環境整備に加えて食物の影響についても医師と相談しましょう。



エピペン®の使い方

アナフィラキシーショック症状もしくはそれを起こす可能性がある場合は早い対応が必要です。エピペン®（エピネフリン）の処方を受けている場合は、速やかに注射をして、すぐに救急車を呼び医療機関を受診します。学校で保管してもらえる場合は、先生や養護の先生と保管場所や対応方法を相談しておきましょう。（P16 の情報ネットのホームページをご参照ください）

エピペン®（エピネフリン）はアナフィラキシーの症状をやわらげる自己注射です

注射をした後
すぐに救急車を呼ぶなどして急いで救急病院へ連れて行きます
医師にはエピペン®を使ったことを伝えます



エピペン®を準備する

1	2	3
<p>黄色の携帯用のカバーキャップをはずしてエピペンをとり出します。</p> <p>カバーキャップをはずすキャップはすでないように</p>	<p>黒い先端を下に向け、利き手でエピペンをしっかりとにぎります。</p> <p>にぎりこぶしを作るようにぎゅっとにぎります</p>	<p>もう片方の手で灰色の安全キャップをまわしながらはずします。</p> <p>安全キャップに張ってあるシールをはがすように回します</p>

エピペン®の打ち方

4	5
<p>①エピペンの先端を太ももに直角にあてて強く押す</p> <p>②5～10秒間そのまま待ちます</p> <p>衣服の上からでも注射できます</p>	<p>①エピペンを抜いて</p> <p>②数秒間もみます</p>

確認と後片付け

6	7
<p>エピペンの先端を見て、針が出ているのならエピネフリンが注射されています。</p> <p>針が出ているかどうかを確かめる</p>	<p>使ったエピペンは、針先から携帯ケースに入れます。カバーキャップをまわしながら押し込んでください。</p> <p>携帯ケースに戻しキャップをする</p> <p>カバーキャップをまわしながら押し込む</p>

情報ネット

食物アレルギーの最新の情報については下記のホームページ上で見る事が出来ます。
ご利用下さい。

学術団体・官公庁

- 社団法人日本アレルギー学会
学会の専門医が検索できる
<http://www.jsaweb.jp/>
- 日本小児アレルギー学会
医療者向けですが、患者にも役立つ情報がたくさんある
<http://www.iscb.net/JSPAGI/>
- 財団法人日本アレルギー協会
医療者向けと患者向けに分かれている ダウンロードして活用できる情報がある
<http://www.jaanet.org/>
- 食物アレルギー研究会
<http://foodallergy.jp/>
- リウマチ／アレルギー情報センター
アレルギー全般／医療者からの相談箱／一般向けQ & A
<http://www.allergy.go.jp/>
- 医療と健康のシンポジウム
シンポジウムの案内と動画配信
(財) 日本予防医学協会・リウマチ・アレルギーシンポジウムチームによる
「小児アレルギー疾患 Q&A: アトピー性皮膚炎」のページでは 30 項目以上の質問に動画で回答
<http://www.sympto.jp/index.html>
- 独立行政法人環境再生保全機構
主に喘息（食物アレルギーもあり）／無料のパンフレット
<http://www.erca.go.jp/>
- アナフィラキシー対策フォーラム
アナフィラキシーに関する知識やアナフィラキシー医療機関リスト情報がある
<http://www.anaphylaxis.jp/forum/checksheet.html>
- 厚生労働省
<http://www.mhlw.go.jp/>
 - 厚労省リウマチ・アレルギー情報
専門医情報やガイドライン情報、アレルギー相談研修医教材などがある
<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/kenkou/ryumachi/index.html>
 - 厚労省「食品の表示に関する情報提供」
パンフレット「加工食品に含まれるアレルギー表示（患者・消費者向け）」などを
ダウンロードができる
<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/hyouji/index.html>
- 文部科学省
<http://www.mext.go.jp/>

患者会・患者支援団体

- 特定非営利活動法人アレルギー児を支える全国ネット アラジーポット
親の会／アレルギー全般／社会特に教育機関でのアレルギーの理解に向けて活動
入園入学マニュアルなど学校でのアレルギーの説明に役立つ情報が無料でダウン
ロードできる
<http://www.allergypot.net/>
- アレルギーを考える母の会
アレルギー疾患に孤立して悩み苦しむあなたにでも、共感と励ましを送り、
ガイドラインや専門医などの情報提供をするピアサポート。会費制会員制なし。
かながわ県民センター 15 F 相談室 1 第 4 火曜日 10:00 ~ 12:30
Tel: 045-312-1121 (内 3501) Fax (随時): 045-312-6307

食物日記の記入例

忘れずにかいておきましょう！



食物日記

H19年10月23日 火曜日 天気 晴れ

	食べたもの	調味料など	体調 (風邪を引いているなど)
5:00			
6:00			昨日から鼻水が出ている
7:00	<u>朝ごはん</u>		
8:00	ごはん	米	
9:00	みそ汁 (かぼちゃ、たまねぎ)	みそ (大豆)	
10:00	サラダ (とうふ、トマト)	だし (コンブ、かつお)	
11:00	焼き魚 (塩サケ)	ドレッシング (ゴマ、サラダ油、酢、しょう油)	
12:00	<u>お昼ごはん</u>		
13:00	やきそば (めん、豚肉、キャベツ、もやし、ピーマン)	ソース	
14:00		青のり	
15:00	<u>おやつ</u>		
16:00	おせんべい (市販品)		
17:00	麦茶 (麦)		
18:00			
19:00	<u>夕ごはん</u>		
20:00	ごはん	米	
21:00	肉じゃが (豚肉、さといも、たまねぎ、ニンジン、ごぼう、しらたき)	しょう油、さとう、みりん	
22:00	なすの油いため (なす、ピーマン、豚肉)	サラダ油、塩、こしょう	
23:00	サラダ (キャベツ、きゅうり、コーン)	塩、こしょう、マヨネーズ (市販)	

〇〇おせんべい

名称	米菓子
原材料名	米 (うるち米、もち米)、植物油、でん粉、砂糖、蛋白質分解物 (大豆を含む)、食塩、調味料 (アミノ酸)、植物レシチン (大豆由来)
内容量	100g
賞味期限	枠外上部に記載
保存方法	直射日光を、高温多湿を避け、常温で保存してください。
製造社	〇△株式会社

園や学校に行っているときは給食のメニューを書きましょう

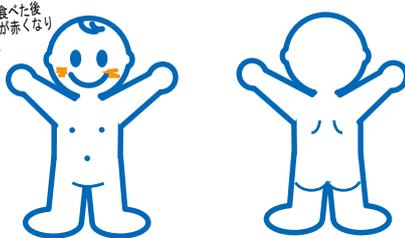
献立のヒント!

小麦のアレルギーのある方は麦茶ではなく、牛乳やジュース、水などに

献立のヒント!

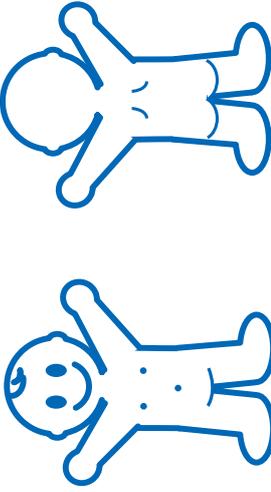
牛乳のアレルギーのある方はカルシウムを補充するために小魚や海草を献立に

かゆがったり赤くなったところ、お腹が痛くなったなどを書き込みます



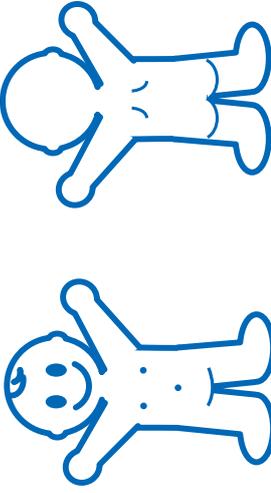
食物日記

年 月 日 曜日 天気

5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
食べたもの																		
調味料など																		
体調 (風邪を引いているなど)																		
<p>・どんな症状か・どこに出たかを かきましよう</p> 																		

食物日記

年 月 日 曜日 天気

5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
食べたもの																		
調味料など																		
体調 (風邪を引いているなど)																		
<p>・どんな症状か・どこに出たかを かきましよう</p> 																		

セルフケアナビ食物アレルギー

平成20年2月発行

発行 厚生労働科学研究

印刷 株式会社 協和企画

