明日への食育～食育通信～

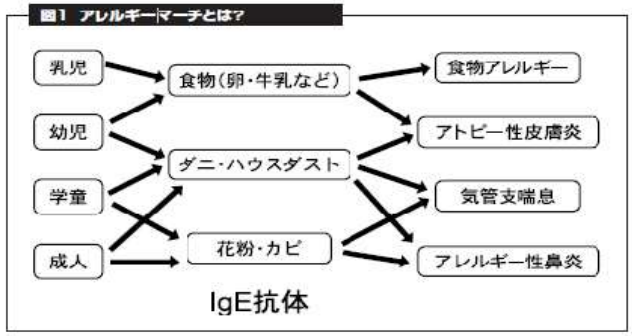
vol. 5

●発行日／2018.10.31
●発行元
翔洋学園高等学校
家庭科・保健環境安全部

明日への食育～食育通信～は，生徒の健康のみならず，保護者の皆さんの健康の増進も視野に入れ，作成に努めてまいります。「食べることは，生きること」をテーマに，学校活動での「食育活動報告」や，「新しい食育」の情報発信も行います。今回は「食物アレルギー」をご紹介します。学校では「健康調査票」にアレルギーに関する項目があります。ご家庭でもお子様の健康の管理をお願い致します。

近年，増加の一途をたどる，「食物アレルギー」について考える

現在，国民の 3 人に 1 人が何らかのアレルギーを持っているといわれている日本。欧米やわが国などの先進国で非常に大きな問題となっており，工業化・文明化と「アレルギー」は密接に関係があるようだ。アレルギーは年齢により症状が異なるかたちで現れることが多く，そのような現象は「**アレルギーマーチ**」といわれる。図 1 に示す様に食物アレルギーは，アレルギーマーチのうち最初に認められ，アトピー性皮膚炎を伴った形で発症してくるケースがほとんど。わが国では食物アレルギーは最近 15 年ぐらいの間に急増している。食物アレルギーは 1 才未満の乳児で最も多く発症し，厚生労働省の調査によると小児から成人まで幅広く認められる。最近では様々な食品にアレルギーが認められようになってきたのも特徴で，以前ではみられなかった果物・野菜・芋類などによる食物アレルギーの報告もされています。



新しいタイプの食物アレルギー

●口腔アレルギー症候群

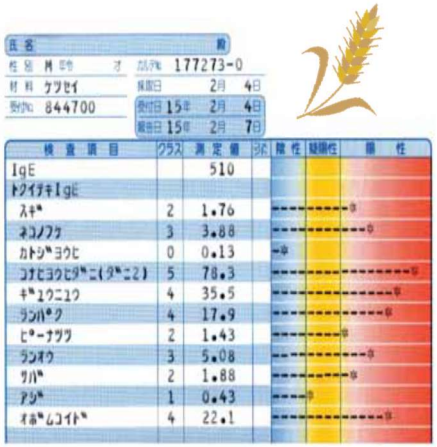
幼児・学童・成人に認められ，特に成人の女性に多いとされます。原因抗原としては果物（キウィ，メロン，モモ，パイナップル，リンゴなど）あるいは野菜です。口腔内の症状だけの場合が多いのですが，ショック症状を呈することもあります。また，花粉症との関連性が考えられています。

●食物依存性運動誘発性アナフィラキシー

非常にまれな疾患ではありますが，ある特定の食物と運動の組み合わせで蕁麻疹から始まりショック症状にいたる場合があります。原因抗原として頻度の多いものは小麦・魚貝類などです。具体的な例として，小麦・魚貝類などの昼食を摂取した後に，昼休みにサッカーなどで激しい運動をした場合に蕁麻疹の出現に始まり，喉頭浮腫，喘鳴などの呼吸器症状を伴いショックにいたる場合があります。てんかん発作と間違われてしまう場合もあります。

＊＊＊アレルギー検査で知る＊＊＊

思い当たることがありましたら，お近くの病院へ行き，検査してみると良いですよ。参考資料：厚生労働省（食物アレルギー）



※このような検査結果を見ることができます。

保護者が考える「簡単アイデア朝食レシピ」をご紹介！

●第 4 回の食育通信で保護者に向けて行った「簡単アイデア朝食レシピ」の募集において，会津学習センターの大竹様からレシピをいただけました。先ず，応用が利く点，さらには今話題の「味噌」が身体にもたらす健康を意識しての内容となっております。※今回は，お味噌汁のみの紹介とさせていただきます。

～「野菜ごろごろ具沢山味噌汁」秋バージョン～

秋風薫る，この 10 月。各センターでは，芋煮会やバーベキューが行われているところもあるようです。生徒同士の交流を図るだけではなく，「旬」のものを食べることにより，免疫力を up することができます。今年はかなり早い段階から風邪やインフルエンザの罹患が出てきています。これから益々寒くなりますが，風邪にも負けず，過ごしていきましょう。

レシピ

●材料：サツマイモ，長ネギ，エリンギ，シメジ，キャベツ，人参，味噌，だしの素，水

●作り方

①野菜をさいの目切りで一口大に切る。
②キノコは石づきを切り落とし，手で一本ずつほぐす。
③サツマイモは水に 10 分ほどさらし，あく抜きをする。
④水を鍋に入れ，水をきったサツマイモを入れ，イモが柔らかくなるまで火にかける。
⑤④にキノコ，野菜に火が通ったら，だしの素と味噌を入れ，味を調えて完成。

写真

～ご協力，誠に有難うございました～

―三行日記」を始めよう

～心にゆとりを～

次のことを三行で書いてみよう

①良かったこと，心地よかったこと
②失敗したこと
③2日前の夕食

※手書き限定。自分を客観的にみる。そうすると，自身の全体が見えてくる。ストレスの軽減にも繋がり，アレルギー症状が良くなるかもしれません。お試しあれ。