

ミール

●第90号●
令和7年度夏号 八潮市教育委員会

食物アレルギーを知っていますか？



ヒトのからだには、細菌やウイルスのような異物などから身を守るための「免疫」というシステムがあります。免疫システムに異常が発生し、過剰に反応してしまうことで、くしゃみや鼻水、咳、呼吸困難などの症状が生じてしまうことを「アレルギー」と呼びます。この中でも、食物が原因となるアレルギーにより、アレルギー反応が生じることを食物アレルギーと呼んでいます。

どのようなアレルギーがあるのだろう？

特定原材料とは、食物アレルギー症状を引き起こすことが明らかになった食品のうち、発症数や重篤度を考え、表示する必要性の高い8品目で、表示が義務付けられています。特定原材料に準ずるものは、食物アレルギー症状を引き起こすことが明らかになった食品のうち、症例数や重篤な症状になる人の数が多くみられるが特定原材料に比べると少ないものである、20品目を原材料として含む加工食品について、20品目の食品を原材料として含む旨を可能な限り表示するようにするものです。もちろんこれらの28品目以外がアレルギーとなることもあります。

特定原材料(8品目)



特定原材料に準ずるもの(20品目)



食物アレルギーについて、さらに知っておいてほしいこと

●食物アレルギーの症状は様々です。食物アレルギーのある人がつらそうな場合や自分自身に何か変わったことが起きた場合は、すぐに近くの大人に知らせましょう。薬が必要な場合や救急車を呼ぶ必要がある場合もあるので、すぐに知らせることが大切です。

●食物アレルギーは好ききらいやわがままとは違います。食物アレルギーのある人の気持ちになって考えてみましょう。

●食物アレルギーのある人はできないことがあります。ふれたり吸い込んだりするだけで、症状が出てしまうことがあります。人によっては、給食の後の片付けなども注意が必要です。

アレルギーの症状を覚えておきましょう



作ってみよう

米粉を使った

こまちゃんぎょうざの皮

<材料> 3~4人分(16枚程度)

米粉	62g(大さじ7)
小松菜パウダー	2g(小さじ1)
塩	ひとつまみ
片栗粉	36g(大さじ4)
水	90g(90mL)

ぎょうざの皮が完成したら...

具を入れて、好きな形に包みましょう。皮はもちろん、中の具材までしっかり火を通してから食べましょう。



アレンジしてみよう!

⑨ 生地を薄く、四角に伸ばすと...シュウマイの皮になります。

<作り方>

- 耐熱のボウルに米粉、小松菜パウダー、塩をそれぞれ量って入れます。
- ①の粉類をゴムベラでよく混ぜます。
※利き手でゴムベラを持ち、利き手と反対の手でボウルをしっかりと押さえてゆっくり混ぜることがポイントです。
- こびりつきにくいフライパンに片栗粉と水を入れ、混ぜて片栗粉を溶かします。
- ③を中火にかけ、ふつふつするまでゴムベラで混ぜ続けます。
- ④がふつふつしてきたら、弱火にして、手早くゴムベラでひとかたまりにします。
- ⑤を①のボウルに入れて、ゴムベラで練り混ぜ、生地を作ります。
- 生地が粗熱がとれたら、手でこねます。
- 粉っぽさがなくなったら、生地を16等分にします。
- まな板に片栗粉等(分量外)で打ち粉をして、めん棒で生地を薄く、丸く伸ばして完成です。
※生地が乾燥するとちぎれやすいので、やさしく作業し、ラップ等をかけておきましょう。