

きょうわ 食育だより

平成28年11月1日発行

共和町食育推進委員会 事務局：共和町役場産業課

11月9日は 「ふるさと給食」です。

共和町の食材をふんだんに使った『ふるさと給食』を、11月9日(水)に実施します。

この日は、幼児センター・小中学校が同じこんだてで、共和町でとれた野菜が美味しく食べられる、いつもとちょっと違ったメニューです。皆さん楽しみにして下さいね。



★メニュー★

- ★ 豚と揚げかぼちゃの煮物
共和町産：かぼちゃ、北海道産：豚もも肉・玉ねぎ・いんげん・しめじ
- ★ カリフラワーとつなの和え物
共和町産：カリフラワー・大根、北海道産：きゅうり
- ★ みそ汁 共和町産：きょうちん、岩内町産：油揚げ
- ★ ごはん 共和町産：なつぽし
- ★ 牛乳
- ★ ハスカップゼリー



お米ができました！

10月19日、西陵小学校5年生が脱穀作業体験をしました。自分たちで育て刈り取った稲を、「千歯こき」という道具を使って脱穀したり、機械を使った「もみすり」の作業などをして玄米にしました。できあがったお米は、全校児童分のおにぎり(100個)を作って、みんなで食べたそうです。



「食物アレルギー」って何？

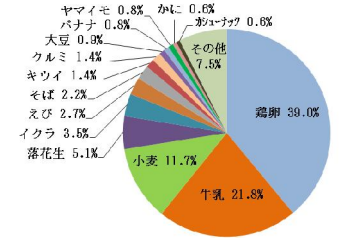
(参考：消費者庁発行 ハンドブック 他)

「食物アレルギー」とは？

一般的にアレルギーとは、「入ってきた異物に体が過敏に反応し、体に悪い影響を与えてしまうこと」をいいます。アレルギーがおきるかどうかや、アレルギーの原因となる物質の種類や量には個人差があり、その時の体調によっても症状の程度が変わります。

食品を食べることでおこるアレルギーを「食物アレルギー」といいます。

「食物アレルギー」を持っている方がアレルギーの原因となる食品を食べると、かゆみ・じんましんや唇の腫れ、腹痛、おう吐、下痢、せき、ぜんそくなどの症状が現れます。場合によっては、血圧低下や呼吸困難、意識障害などの重い症状(アナフィラキシーショック)が現れることもあり、治療が遅れると最悪、死に至ることもあります。



食物アレルギーの原因食品の割合 (平成23-24年度 消費者庁調査)

食物アレルギーの患者数

正確な人数は把握できていませんが、全人口の1~2%(乳児に限定すると約10%)の人が何らかの食物アレルギーを持っているものと考えられています。

「もしかして、食物アレルギー？」と思ったら

食事の後に、くりかえし「おかしいな？」と感じたら、まずは医師に相談して、原因食品(アレルゲン)をきちんと診断してもらいましょう。

病院では、くわしい問診や、必要に応じて血液検査などでアレルゲンを特定していきます。原因がはっきりしたら、医師の指導のもと、原因食品を食べない「食物除去」をおこないます。ただし、栄養不足で健康や成長に影響が出ないよう、専門の医師としっかり相談し、除去は必要最小限にとどめることが大切です。

状況に応じて、アナフィラキシー補助治療剤(アドレナリン自己注射薬 エピペン)が処方されることもあります。

加工食品には、アレルギーの原因となる食品のうち患者数の多さや症状の重い7品目(特定原材料)は必ず表示され、その他20品目(特定原材料に準ずるもの)は表示することが勧められていますので、毎回確認して利用しましょう。

表示を義務づけられている7品目									
たまご	乳	落花生	そば	小麦	えび	かに			
表示を推奨されている20品目									
あわび	いか	いくら	さけ	さば	牛肉	鶏肉	豚肉	大豆	ごま
まつたけ	やまいも	オレンジ	キウイフルーツ	もも	りんご	くるみ	ゼラチン	バナナ	カシューナツ

食物アレルギーでは、ときに命を脅かすアナフィラキシーの症状が出ることもあります。もしもの時にあわてないように、普段からしっかりと対策をとりましょう。