



# まめなかはなつえん

R3.2.1  
行：郡上市  
集：関保健所管内行  
政栄養士研究会  
発編

今月のテーマは

## みずな・にんじん

です！



### 食物アレルギーについて知ろう！

#### ○ 食物アレルギーとは？

食物アレルギーとは、特定の食べ物に含まれる「アレルゲン（アレルギーの原因となる物質。ほとんどはタンパク質）」に免疫機能が過剰に反応してしまい、体にさまざまな症状をおこすものです。「免疫」はもともと体に害となるものを排除する働きです。

通常は、体の栄養源となる食べ物が消化され吸収されても反応しませんが、免疫機能や消化機能に何らかの問題があると、食べ物を害があるものとみなして排除しようとし、様々な症状がみられます。

食物アレルゲンは、口から食べた物だけでなく、吸入や皮膚接触、注射などの経路から入ることもあります。

#### ○ 食物アレルギーにはいろいろな症状があります。

皮膚症状	じんましん・かゆみ・赤み・むくみ・しつしん
粘膜症状	鼻水・鼻づまり・くしゃみ・口まわりの違和感
呼吸器症状	せき・あえぎ・声がれ・呼吸困難
消化器症状	嘔吐・吐き気・下痢・腹痛
神経症状	頭痛・活力低下・意識障害
循環器症状	血圧低下・不整脈・心拍数増加（頻脈）

お子さんに食物アレルギーの心配がある場合は、アレルギー専門の医療機関を受診しましょう。

自己判断による食物除去は、子供の健全な発育発達を妨げる可能性があります。



卵のアレルギーがあります！



#### ○ 食品の表示を確認しましょう。

必ず表示される7品目 (特定原材料)	えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）
表示が勧められている21品目 (特定原材料に準ずるもの)	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、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



#### 今月の食育

##### 節 分



節分という言葉は「季節の変わり目」という意味が含まれています。本来は春・夏・秋・冬などの季節にも節分はあるのですが、春が始まる（立春）の前日、新しい1年が始まる前日に「これから始まる新しい1年が、不幸や災いがない1年になりますように」との願いを込めて、1年に1度、節分をこの時期に行うそうです。

郡上市食育キャラクター『たーんと君』

【問い合わせ先】

〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地 大和保健福祉センター やまつづじ 健康課  
TEL0575-88-4511 fax0575-88-4742

※郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます。



## ◎主菜：鶏肉と根菜のオイスター炒め（4人分）

味付けをひと工夫！

A	鶏もも	300g
	酒	小さじ2
	しょうが汁	小さじ1
	れんこん	1節(200g位)
	にんじん	1/2本(75g)
	しょうが	1片(10g)
	ねぎ	20g
	サラダ油	大さじ1
B	水	100cc
	酒	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	オイスター調味料	大さじ1

(ひとり当たり)

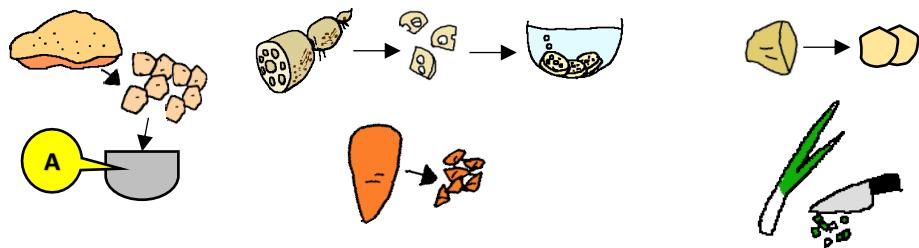
エネルギー	194kcal
たんぱく質	16.9g
カルシウム	25mg
食物繊維総量	1.8g
食塩相当量	1.4g

① 鶏肉はひと口大に切り、Aで下味をつける。

れんこんは1cm厚さのいちょうように切り、酢水にさらす。

にんじんは小さめのひと口大に切る。

しょうがは薄切り、ねぎはみじん切りにする。



② 油でしょうがとねぎを炒めて香り

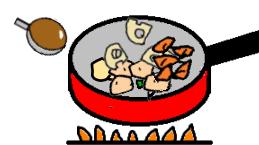
をだし、肉を加えて炒める。

れんこん、にんじんを加えて軽く炒め、Bで煮る。



④ 野菜が柔らかくなり、水気がなくなったら、オイスター調味料で調味する。

※水気が多いようであれば、水溶き片栗粉でからめてもよい。



## 切って和えるだけのサラダ

### ◎副菜：水菜とツナのサラダ（4人分）

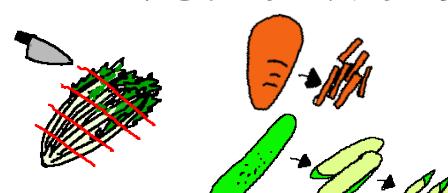
水	菜	1袋(200g)
にんじん		1/2本(75g)
きゅうり		1本(100g)
ツナ		1缶(70g)
C	しょうゆ	大さじ1
	ごま油	小さじ2

(ひとり当たり)

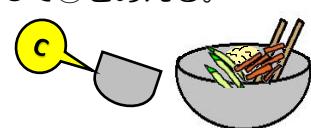
エネルギー	51kcal
たんぱく質	1.8g
カルシウム	122mg
食物繊維総量	2.5g
食塩相当量	0.9g

① 水菜は2~3cm位の長さに切り、水気を切っておく。

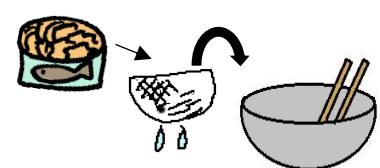
にんじん、きゅうりは千切りにする。



③ Cで②をあえる。



② ツナは油を切り、①の野菜と混ぜておく。



ぎふ野菜ファーストのインスタグラム

料理を作って、写真を  
インスタグラムに  
「#ぎふ野菜ファースト」を  
つけて投稿してね☆



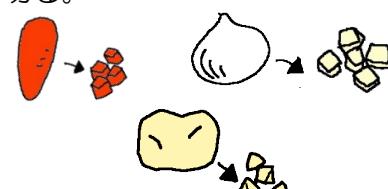
### ◎副菜：にんじんのポタージュスープ（4人分）

にんじん	小2本(200g)
たまねぎ	小1玉(100g)
じゃがいも	小1個(100g)
バター	10g
D	固体コンソメ
	1個
	水
	300cc
	牛乳
	200cc
	こしょう
	少々

(ひとり当たり)

エネルギー	100kcal
たんぱく質	2.9g
カルシウム	84mg
食物繊維総量	2.6g
食塩相当量	0.6g

① 野菜は1cm角程度の大きさに切る。



③ 粗熱がとれるまで冷まし、ミキサーにかける。

※ミキサーがない場合、スプーン等で粗つぶしにしたり、そのままでもOK



② バターで玉ねぎを炒める。

にんじん、じゃがいもを加え、Dで柔らかくなるまで煮る。



④ 牛乳を加えて沸騰直前まで温める。こしょうで味を整える。



※この3品とご飯を組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がりります！野菜の総量は238g！

