

食物アレルギー（実践編）

幼児期
以上

原因食物（アレルゲン）が含まれていない食品を備えましょう。

※写真は鶏卵・牛乳・小麦不使用の市販食品の一例です。

◆ 火やお湯がなくても食べられるもの

主食

- レトルトのおかゆ
- レトルトのリゾット
- アルファ米（水が必要）
- コーンフレーク
- パン缶
- 乾パン



主菜

- レトルト食品
- 肉、魚、大豆缶詰
（ツナ缶、さば缶、いわし缶等）
- 魚肉ソーセージ
- 豆乳



副菜・菓子など

- レトルトスープ
- 野菜や果物の
缶詰やジュース
- 飲料水
- 菓子（せんべい、ポテト
チップス、ラムネ、グミ等）



◆ 火やお湯があれば食べられるもの

- パックご飯、乾麺、粉末スープ、フリーズドライ食品等

主食

- 米粉
- 米粉調製品・加工品
- 米粉パスタ
- 米麺



副菜・菓子など

- カレールー
- シチュールー



注意

- 各食品の内容は**購入時に**原材料表示や食品メーカーのHPで必ず確認を行い、不明な点は各社に問い合せましょう。
- 利用される方の原因食物（アレルゲン）が含まれていない食品を選びましょう。

出典：「アレルギー疾患のこどものための「災害の備え」パンフレット」（一般社団法人日本小児臨床アレルギー学会）および専門家の助言により農林水産省作成