

食物アレルギー（実践編）

離乳期

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

- レトルトなどの離乳食
- レトルトなどのおかゆ
- 乾パン（水に溶かすとパンがゆになる）
- ジュース、飲料水
- 菓子



◆ 火やお湯があれば食べられるもの

- アレルギー対応ミルク
- フリーズドライの離乳食



牛乳アレルギーの赤ちゃんのために、各メーカーからアレルギー対応ミルクが発売されています。
牛乳アレルギーの赤ちゃんには、医師の指示に従って、赤ちゃんに合った種類の粉ミルクを備えましょう。

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

アレルギー対応

特定原材料7品目(鶏卵、牛乳、小麦、えび、かに、そば、落花生)を使用していません。



フライパンで焼く 米粉のピザ

調理時間
15分

1/4枚(子ども1人前)、大人1人前は1/2枚程度

◆ 材料/1枚分

- ・製菓用米粉
1袋の総量が300gの場合はその1/3程度(100g程度)
- ・無調整豆乳(常温保存可能のもの)
200mlパック半分程度(100~120ml)
- ・油(菜種油など)
- ・ピザ用ソース(缶詰)適量

※アレルギーを確認して用意する。

作り方

- ① ビニール袋に米粉を入れ、豆乳をそそぎ、パンケーキの生地のようなゆるい生地を作る。
豆乳の量は米粉の種類によって異なるので生地の状態を見て調節する。
- ② フライパンに油を多めに入れ、①のビニール袋の端を切ってフライパンに流し入れて両面を焼く。
- ③ 生地を食べやすい大きさにカットしてピザ用ソースをかける。

味付けの工夫 ツナ(缶詰)や魚肉ソーセージをトッピングする。



カレーソース パスタ

調理時間
15分

◆ 材料/1人前

- ・ライスパスタ
- ・アレルギー対応カレールー(レトルト)
- ・チキン(レトルト)適量

※アレルギーを確認して用意する。

作り方

- ① パスタをパッケージに表示されている時間どおりにゆでる。
- ② 温めたカレールーをパスタにかけ、チキンをのせる。



【例】uchipac サラダチキン(内野家)

- 常温保存可能、賞味期限は製造より1年
- 国産鶏肉使用・無添加
(原材料:鶏むね肉、食塩)

味付けの工夫 缶詰やレトルトパウチされた肉などをトッピングする。

アレルギー対応

特定原材料7品目(鶏卵、牛乳、小麦、えび、かに、そば、落花生)を使用していません。



豆乳で作る コーンスープ

調理時間
10分

◆ 材料/1人前

- ・コーン缶詰(クリームスタイル)
1缶(190g)
- ・無調整豆乳(常温保存可能のもの)
200ml 2パック(400ml程度)
- ・食塩(少々)

※アレルギーを確認して用意する。

作り方

- ① 鍋にコーンを入れ、豆乳を適量加えて混ぜながら温める。
- ② 食塩で味を調える。

味付けの工夫 ココア+豆乳+砂糖でミルクココア風のドリンクを作ることできる。



あんこ餅

調理時間
10分

◆ 材料/1人前

- ・切り餅(2コ)
- ・ゆで小豆(缶詰)適量

※アレルギーを確認して用意する。

作り方

- ① 鍋に湯を沸かして餅を茹でる。
- ② 茹でた餅にゆで小豆をかける。

味付けの工夫 ごま、きな粉をまぶしてもよい。

災害時、食事や栄養のことで困ったときには…？

災害時に、避難所で、あるいは自宅避難での食事で困ったとき、まずは近くの市町村や保健所の管理栄養士・栄養士さんなどの、医療スタッフ、支援スタッフに相談してみましょう。

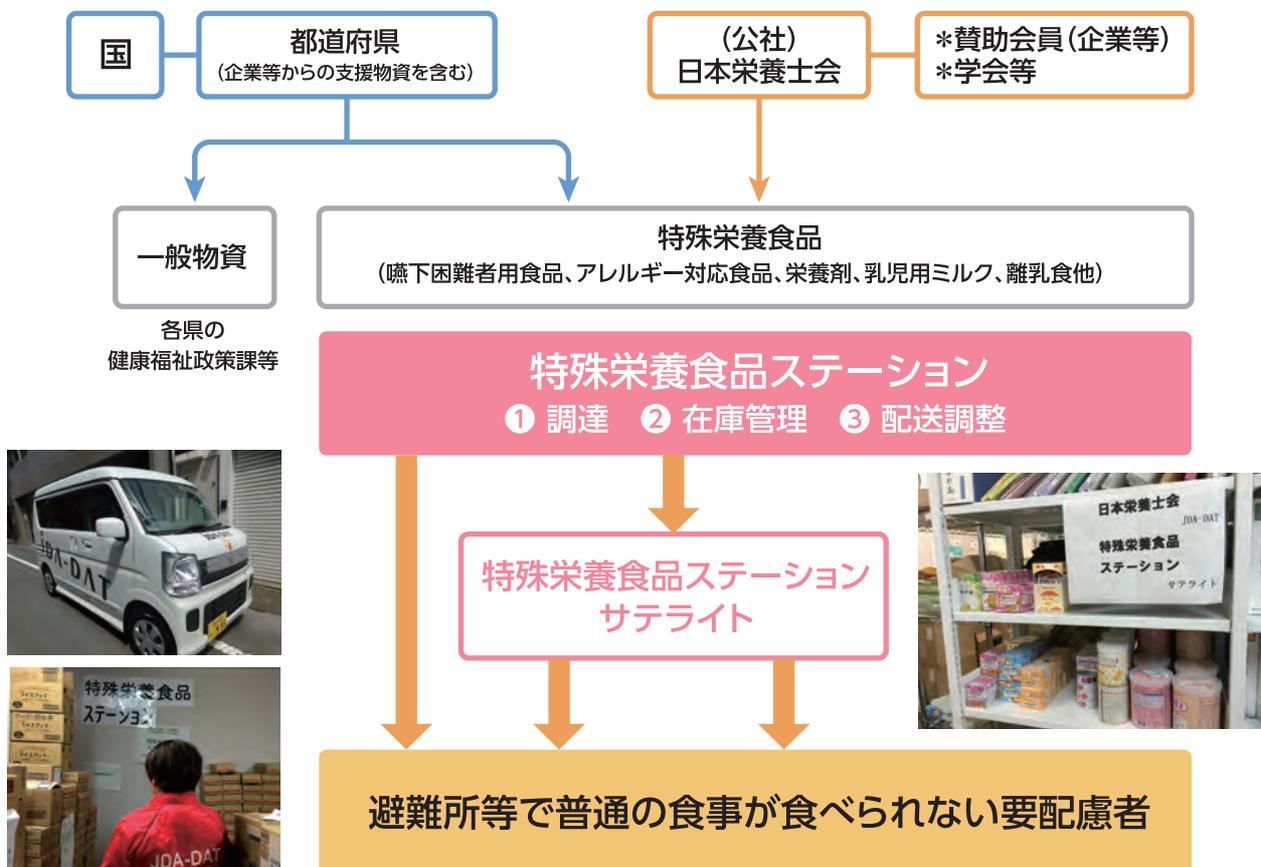
特殊栄養食品ステーションのご紹介

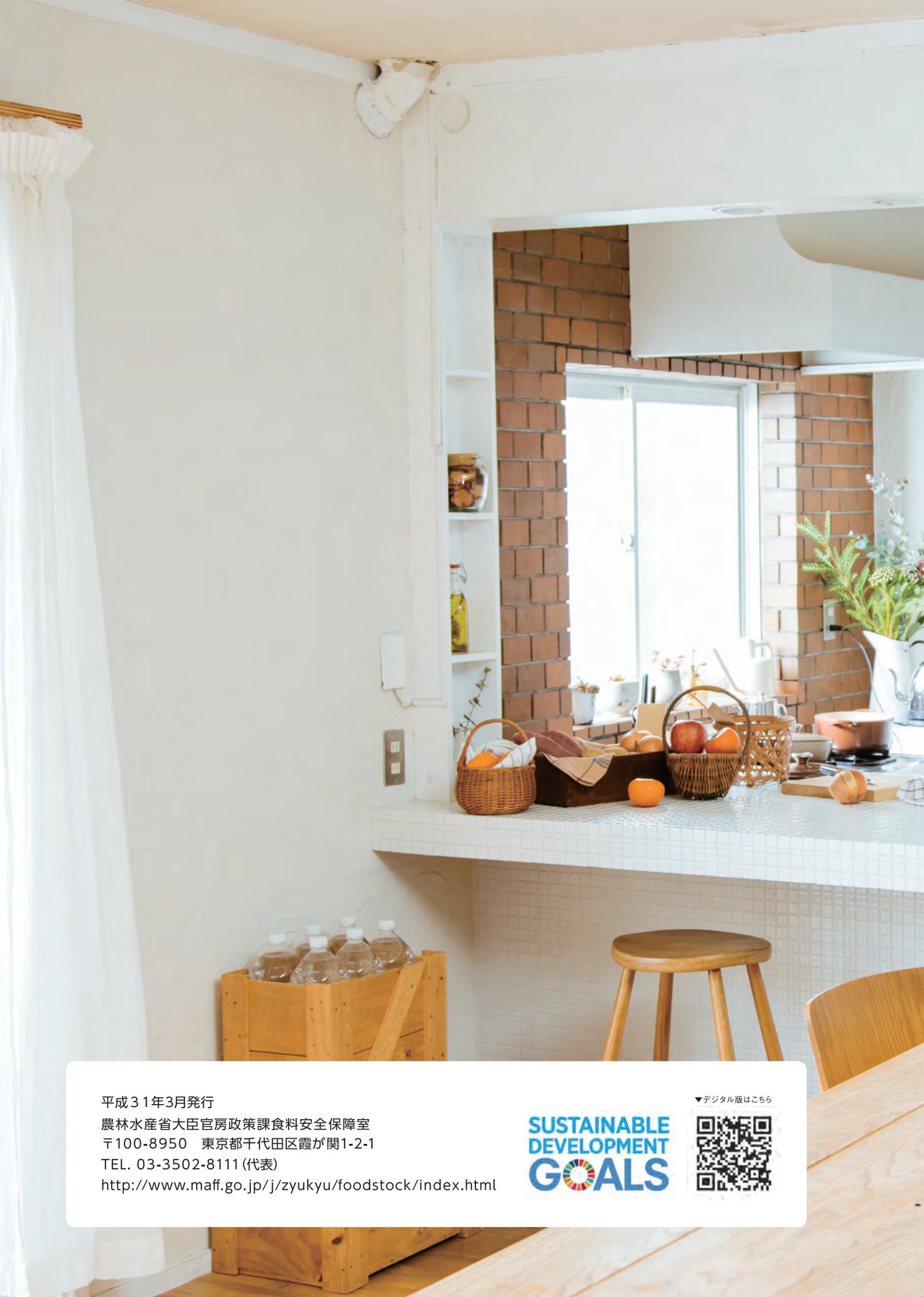
日本栄養士会は、平成23(2011)年に発生した東日本大震災をきっかけに、大規模自然災害発生時、迅速に、被災地での栄養・食生活支援活動を行うために、被災地現地において「特殊栄養食品ステーション」を設置しています。

アレルギー対応食、乳児用ミルク、離乳食のほか、嚥下困難な方向けのおかゆなど軟らかい食事を、被災された方からのご相談を受け、必要に応じた提供を行っています。また、食物アレルギーの方に対しては、現地で日本小児アレルギー学会と連携して対応を進めています。

ご相談を希望される場合は、避難所を巡回している日本栄養士会災害支援チーム(JDA-DAT:The Japan Dietetic Association-Disaster Assistance Team)の管理栄養士に直接ご相談いただくか、窓口までご連絡をお願いします。

【避難所等での栄養の SOS は】特殊栄養食品ステーション
(公社) 日本栄養士会災害支援チーム (JDA-DAT) 03-5425-6555





平成31年3月発行

農林水産省大臣官房政策課食料安全保障室

〒100-8950 東京都千代田区霞が関1-2-1

TEL. 03-3502-8111(代表)

<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html>

▼デジタル版はこちら

