

# ☆食通信☆

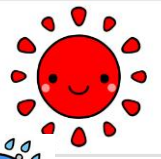
vol.10



H25.6

梅雨に入りましたが、あまり雨が降ってないですね。お天気が良いとうれしいですが、水不足にならない程度の天気であって欲しいものです。

季節の変わり目で体調を崩しやすいと思いますので気を付けて生活しましょう★  
今回は食物アレルギーについてお話いたします。



## 食物アレルギーのこと知っていますか??

### 食物アレルギーとは??

⇒特定の食物を摂取した後、免疫システムによってアレルギー反応が起き様々な症状が現れること

### 原因抗原(アレルゲン)は??

⇒鶏卵、乳製品、小麦

乳幼児に起こりやすいが、80~90%は改善します

⇒甲殻類(えび、蟹など)、小麦、果物(バナナ、キウイなど)、魚類(さばなど)、そば、ピーナッツ

学童、成人で起こると改善しにくいです

### どんな症状??

⇒皮膚粘膜症状 皮膚のかゆみ、蕁麻疹、口唇のはれ、発赤、湿疹、粘膜充血、流涙、  
のどの痒みイガイガ感

消化器症状 嘔吐、腹痛、下痢、血便など

呼吸器症状 くしゃみ、鼻汁、鼻閉、呼吸困難、ゼーゼーする

全身症状 アナフィラキシー、アナフィラキシーショック



### どんな治療??

⇒アレルゲンとなる原因食品を除去する(主治医に相談)

その際は代替食品を有効に利用して、栄養状態の低下を防ぐ

### ☆食生活のポイント☆

- ・ 生の状態では症状が出て加熱することで症状が出ない食品は加熱して食べられるので、よく加熱して食べる(医師、栄養士に要相談)
- ・ 加工食品は原因食品が含まれていないかパッケージの原材料表示を見る
- ・ アレルギー用の特殊食品を上手に利用する
- ・ 原因食品成分の混合を防ぐ為に調理器具、食器は分別するか洗浄して使用する



# からだに良いレシピ

## テーマ：地産地消

地産地消とは？

…地域で生産されたものをその地域で消費すること。

また、地域で生産されたものを地域で消費だけでなく、地域で生産された農産物を地域で消費しようとする活動を通じて農業者と消費者を結びつけます。

そして消費者が生産者と「顔が見え話が出来る」関係で地域の農産物・食品を購入する機会を提供し、地域の農業と関連産業の活性化を図ります。

⇒地場農業を活性化させ日本型食生活や食文化が守られ食料自給率を高めることとなります。



### トマト

旬：夏は涼しい備北・芸北で、冬は温暖な島嶼部でと気候に合わせて県内各地で広く栽培されているので1年中が旬  
広島では倉橋の桃太郎トマトが有名

### ブロッコリー

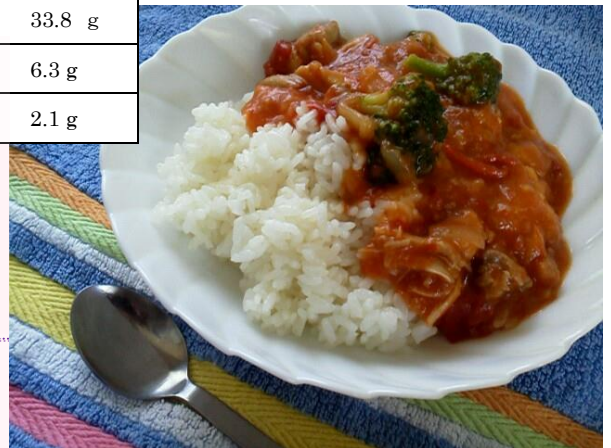
旬：国内では時期をずらして収穫、輸入などにより通年出回っている。本来最もおいしい旬は冬。

## チキンのトマトライス

1人分

エネルギー	634 kcal
たんぱく質	33.8 g
脂質	6.3 g
食塩相当量	2.1 g

材料：鶏もも肉…500g      ローリエ…2枚  
(4人分)玉ねぎ…2個      コンソメ…2個  
じゃがいも…4個      パルメザンチーズ…適量  
ブロッコリー…1株      さとう…大さじ2  
桃太郎トマト…2個      酒…大さじ2  
トマトの水煮缶…1缶      片栗粉…大さじ2



作り方：①鶏もも肉を食べやすく一口大に切る。

②玉ねぎ：薄切り、じゃがいも：一口大に切る。

③鍋に塩、こしょう、ガーリックパウダーで下味した鶏もも肉を炒め、焼き色がついたら取り出しておく。

④同じ鍋で玉ねぎを炒め、トマトの水煮缶のトマトを1口大にカットし鍋に入れ、水煮缶の半分くらい水を鍋に入れる。

⑤ブロッコリーは鮮やかに茹でておく。

⑥塩コショウ、パルメザンチーズで味を整え、片栗粉でとろみをつける。

⑦お皿に盛る直前、鍋にブロッコリーを入れ軽くかき混ぜる。

⑧お皿にご飯を入れ、トマトソースをかける。

### ★ホームメイドレポ① チキンのトマトライス★

トマトベースの料理なので鶏肉を使いました。

トマトと鶏肉との相性はとても良いです。たんぱくな鶏肉がトマトの酸味を抑えてくれます。

鶏肉をしっかり煮込んだので柔らかく仕上がりました。

最後にとろみをつける片栗粉の量は調節しても良いでしょう。

### ほうれん草

旬は冬ですが、広島県内では地域ごとに栽培時期をずらし、長く旬を保っています。

たくさんの品種があり、中にはサラダほうれん草といいシュウ酸のえぐみが少なく生でも食べることができるものもあります。

広島産は「ひろしまそだち」の赤いマークが目印。

### 薄切り肉の巻き巻きほうれん草

材料： 豚もも薄切り肉…100g

(4人分)ほうれん草…1把(200g)

合わせ調味料 A

しょうゆ…小さじ2

水…1カップ

片栗粉…小さじ1

一味唐辛子…少々

レモン…1個

1人分

エネルギー 80 kcal

たんぱく質 6.0 g

脂質 5.0 g

食塩相当量 0.03 g



作り方：①豚肉は1枚ずつ広げ、長ければ10cmの長さに切り、茹でたほうれん草をのせて巻く。

②鍋に合わせ調味料Aと①を入れ、火にかける。煮立ったら上下を返し、全体に火を通す。

③倍量の水で溶いた片栗粉で薄くとろみをつけ、火を止める。

④器に盛って一味唐辛子をふり、レモンを絞る。

### ★ホームメイドレポ② 薄切り肉のまきまきほうれん草★

ほうれん草のおひたしを作った時の残りを使ってもOKです。

ほうれん草はさっと茹でてでも良いですし、色よく仕上げたい場合はそのまま巻いて煮込んでも良いでしょう。

### ★ホームメイドレポ③ フルーツココアケーキ★

約2時間弱の時間で出来ました！

ココアを小麦粉に変えると、普通のプレーン味のショートケーキが出来ます。

甘味料は溶けにくいことがあり下に溜まりやすいので素早く混ぜましょう。

生クリームを泡立てる際にも一気に甘味料を入れてしまわず、何回かに分けて入れると均一に混ざり泡立ちやすいでしょう。

低カロリー甘味料  
使用でカロリーOFF!

# ホッと一息デザート♡ フルーツココアケーキ



材料：(約 6 人分 15cm ホール約 8 人分)

卵…3 個

砂糖…90g★今回は甘味料を使用

(砂糖の 1/2 量で同じ甘さの為 45g)

薄力粉…70g

ココア…20g

バニラエッセンス…少々5 滴くらい

牛乳…大さじ 2

無塩バター…20g

飾り用クリーム

生クリーム…200g

砂糖…20g(甘味料だと 10g)

いちご…1/4 パック

キウイ…1/3 個

消費カロリー★  
15 分間ゆっくり歩いた時の



1 人分 (8 等分の時)	甘味料使用 (砂糖の半量)	えめ砂糖の 3 分の 1 甘味料使用 (甘さ控)	砂糖使用	甘味料と砂糖との差
エネルギー	209kcal	203 kcal	248kcal	▲39~45
たんぱく質	5.8g	5.7g	5.6g	0.1~0.1
脂質	14.6g	14.6g	14.9g	±0
炭水化物	11.9g	11.9g	24.8g	▲12.9
食塩相当量	0.2g	0.2g	0.2g	±0

準備→型に合わせて底と周りにオープンシートを敷く。

牛乳とバターをそれぞれ小さい容器に入れ湯煎にかける。(人肌程度)

薄力粉とココアを合わせ 2 回ふるっておく。

大きめの鍋に湯を沸かす。

160°C オープン予約。

作り方：①卵と砂糖をボールに入れ、大きめの鍋で湯煎にかけながら、人肌くらいまで温まるまで泡立てる。

②人肌くらいになったら湯煎から外し、ハンドミキサーでもったりするくらいまで泡立てる。

③バニラエッセンスを適量(5 滴くらい)加え、ふるった粉をもう一度ふるい入れ、ゴムベラで切るようにサックリ混ぜる。

④バターと牛乳をゴムベラで受けるように、生地直に当たらないように入れ、素早く混ぜる。

⑤型に流し込み、型を台の上に軽く落とし空気を抜く。

160°Cのオーブンで 30 分焼く。

⑥焼けたら型から外し、網の上などで完全に冷ます。

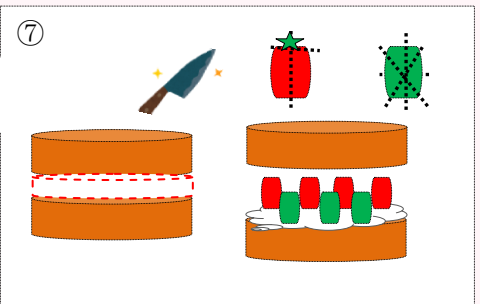
⑦上の丸い部分を切り、2 等分する。

いちご：薄切り キウイ：扇薄切り

⑧泡立てた生クリームといちご、キウイを挟む。

周りにお好みでデコレーションする★

いちご：楕切り キウイ：扇切り





# ★ピクアツポTC★



## ★青汁マルチビタミンポーロ

1包=38円 1袋(20包)=700円

大人：1包(8g) /日 ※1~6歳未満：1/3包  
◎卵・乳アレルギーの人は注意！！

(1袋18gあたり)

エネルギー	68kcal	たんぱく質	0.4g	脂質	0.3g
炭水化物	15.9g	ナトリウム	10mg	ビタミンA	410μg
ビタミンB <sub>2</sub>	1.1mg	ビタミンB <sub>6</sub>	1.9mg	ビタミンB <sub>12</sub>	2.3μg
ビタミンC	94mg	ビタミンD	2.9μg	ビタミンE	12mg
ナイアシン	10mg	パントテン酸	5mg	葉酸	103μg

- 野菜嫌いの方にも、サクサクとした食感で、おいしくお召し上がりいただけます。
- 幼児やお年寄りでも食べやすい、口の中でやわらかく溶けるポーロタイプ。
- 低カロリーなので、甘党の方も、ダイエット中の方も、安心しておいしく食べられます。
- 一袋(18g)中、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンB12、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ナイアシン、パントテン酸、葉酸の各種ビタミン群をはじめ、たんぱく質、脂質、炭水化物などの栄養成分が含まれています。



## ★Ca たまごポーロ 400

1包=38円 1袋(20包)=700円

牛乳2本分のCa=400mg +ビタミンD(Caの吸収を助ける)  
+フラクトオリゴ糖(ビフィズス菌を増やし腸内環境を整える)

6歳以上：1包(8g)/日 ※1~6歳未満：1/3包

◎卵・乳アレルギーの人は注意！！

(1袋18gあたり)

エネルギー	65kcal	たんぱく質	0.2g	脂質	0.3g
炭水化物	16g	ナトリウム	13mg	カルシウム	400mg
ビタミンD	3.0μg	フラクトオリゴ糖	234mg	リン	13mg

- 一包18gに牛乳2本分のCa(400mg)配合。
- Caの吸収を助けるビタミンD配合。
- 幼児やお年寄りでも食べやすい、口の中でやわらかく溶けるポーロタイプ。
- 腸内のビフィズス菌を増殖させるフラクトオリゴ糖を使用。

食通信について何かご感想、ご要望、ご質問のある方は、お気軽にお声をおかけ下さい。

また、当薬局には薬剤師の他、管理栄養士もおりますので何か食事のことでご質問がある

方は、お気軽にお声をおかけ下さい。(● ^ - ^ ●) (● ^ 8 ^ ●)

管理栄養士 若井