

食べて健やか

愛媛県栄養士会

木の実類アレルギー

除去の要不要區別を

近年増加傾向にある木の
実類アレルギーには、くる
み、アーモンド、カシュー
ナッツ、マカダミアナッツ、
ピスタチオ、ココナツなど
がありますが、1種類で症
状が出たからといって、全
ての木の实類を除去する必
要はありません。主治医の
指示に従い、除去が必要な
ものと不要なものを区別
し、除去するものは最低限
に絞りましょう。

除去食では「食べられない
食品」に目を向けるだけ

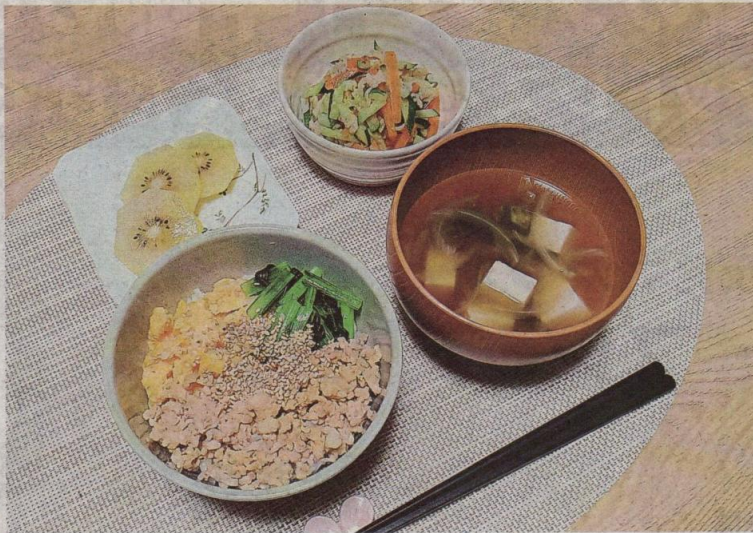
ではなく、食べられる食品
を組み合わせて栄養バラン
スを整えることが大切で
す。木の実類にはビタミン
Eやマグネシウムなどが含
まれるため、ごまや大豆製
品、緑黄色野菜などを取り

入れ、不足しやすい栄養素
を補うよう心がけましょ
う。カルシウムを多く含む
小松菜や切り干し大根など
も活用するとよいでしょ
う。

食品には木の実類が使われ
ることが多いため、食品表
示を確認するとともに、必
要に応じて製造者へ問い合
わせることも大切です。
(瀧野晴香)

また、洋菓子などの加工

△次回は9月19日に掲載▽



いずれも2人分

★ごま香る鶏そぼろ丼

【材料】ご飯300g、鶏ひき肉140g、卵1個、小松菜60g、おろしショウガ3g（小さじ1弱）、砂糖1つまみ、薄口しょうゆ小さじ1/2、白いりごま大さじ1、A（薄口しょうゆ小さじ2、酒小さじ2、みりん小さじ2、砂糖小さじ2）

【作り方】①小松菜はさっとゆで、2cm幅に切る ②フライパンに鶏ひき肉とショウガを入れて炒める ③肉の色が変わったらAを加え、汁気がほとんどなくなるまで炒める

④溶き卵に砂糖1つまみを加え、別のフライパンでいり卵を作る。盛り付ける直前に小松菜と薄口しょうゆをあえ

る ⑤丼にご飯を盛り、鶏そぼろ・いり卵・小松菜を彩りよく盛り付け、最後に白いりごまをふる。

★切り干し大根とキュウリの梅おかかあえ

【材料】切り干し大根（乾燥）20g、キュウリ80g（約1本弱）、ニンジン30g、かつお節1g、B（梅肉8g、薄口しょうゆ小さじ1/2、ごま油小さじ1）

【作り方】①切り干し大根は10～15分水につけて戻し、水気をしっかり絞って食べやすい長さに切る ②ニンジンは細切りにし、さっとゆでる ③キュウリは千切りにする ④Bを混ぜ合わせ、①～③とかつお節を加えてあえる

★オクラと豆腐のすまし汁

【材料】木綿豆腐80g、オクラ40g（4本程度）、玉ネギ60g、だし汁360ml、C（薄口しょうゆ小さじ1、塩少々）

【作り方】①玉ネギは薄切り、豆腐は1.5cm角に切る。オクラは塩（分量外）を少々振って軽くこすり、洗ってから輪切りにする ②鍋にだし汁と玉ネギを入れて煮る ③豆腐を加え、さらにオクラ（輪切り）を加えてひと煮立ちさせる ④Cで味を調える

★キウイフルーツ

【材料】キウイフルーツ1個
【作り方】皮をむいて半分に切り、それぞれ盛り付ける。

（1人分 エネルギー624kcal、たんぱく質30.6g、脂質18.6g、食物繊維10.5g、食塩相当量3.2g）

県栄養士会ホームページ<https://www.e-dietitian.or.jp/>