

除去食療法が基本に



過剰に反応することが原因です。

主な症状は、摂取後数分から数時間以内に現れる皮膚の赤みやかゆみ（じんましん）、嘔吐（おうと）

や下痢などの消化器症状、激しいせきや呼吸困難です。重症な場合は、血圧低下や意識障害を伴う命に関わるアナフィラキシーショックを引き起こすため、迅速な対応が求められます。

対応の基本は、原因となる牛乳や乳製品を食事から遠ざける除去食療法です。

自己判断で除去せず、必ず医師の診断・指導のもとで行いましょう。

また、パンや洋菓子など

の加工食品に乳成分が含まれていることも多いため、原材料表示の入念な確認が不可欠です。除去により不足しがちなカルシウムは、

小魚や大豆製品、緑黄色野菜などで補う栄養管理を行います。

（堀江優子）
△第3土曜日に掲載△

トを敷き、シシャモを並べて両面に焼き色がつくまで焼く ③容器にAを混ぜ合わせ、①を加えて混ぜ、②を漬けて味をなじませる

★小松菜とひじきの白あえ

【材料】ひじき（乾）8㌔、木綿豆腐180㌔、ニンジン40㌔、小松菜200㌔、B（白すりごま大さじ1½、砂糖小さじ2、濃口しょうゆ小さじ2）

【作り方】①ひじきは水で戻してさっとゆでる。木綿豆腐は水切りをしておく ②ニンジンは長さ約

3㌔の千切りにしてゆでる。小松菜もゆで、水気を絞って長さ3～4㌔に切る ③水切りした豆腐をすりつぶし、Bを加えて合わせる ④③に水気をよく切ったひじきと小松菜を加えてあえる

★デザート

梨1個

（1人分 エネルギー598kcal、タンパク質24.4㌔、脂質14.4㌔、カルシウム488mg、食塩相当量2.4㌔）

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



いずれも4人分

★ごはん

米飯720㌔

★揚げないシシャモの南蛮漬け

【材料】子持ちシシャモ12匹（300㌔）、玉ネギ80㌔、ミニトマト12個程度（240㌔）、A（だし汁80㌔、酢大さじ4、砂糖大さじ1½、濃口しょうゆ大さじ1、オリーブオイル大さじ½、唐辛子＝輪切り＝ひとつまみ）

【作り方】①玉ネギは繊維に沿って薄切りにし、トマトは半分に切る ②フライパンにオープンシー