

食べて健やか

愛媛県栄養士会



小麦アレルギー

代替食品で食事に幅

小麦アレルギーは、小麦に含まれるたんぱく質に対する免疫反応によって起こる食物アレルギーです。乳幼児に多くみられますが、成人で発症することもあります。主な症状は、じんましんやかゆみ、腹痛、嘔吐（おと）と、せき、呼吸困難などで、重症の場合にはアナフィラキシーを起こすことがあります。また、小麦を食べた後に運動すること

とで症状が誘発される「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」が起こることもあります。食事は、医師の指示に基づき必要な範囲で小麦を含む食品を除去することが基本です。小麦はパンや麺類だけでなく、菓子類や加幅を広げることができま

す。今回は、米を原料としたフォーに鶏肉やキノコ、野菜を組み合わせた、小麦を使わない献立を紹介し

（宮崎さおり）
△第3土曜日に掲載▽

いずれも2人分

★鶏肉とキノコのフォー

【材料】フォーまたはビーフン（乾）140g、鶏むね肉160g、タマネギ60g、シメジ60g、エノキダケ40g、ホウレンソウ60g、青ネギ10g、鶏がらスープ小さじ2、こしょう少々、カボス½個（※お好みで）

【作り方】①フォーは袋の表示通りにゆで、戻しておく ②鶏むね肉は食べやすい大きさ、タマネギは薄切り、キノコはほぐす。ホウレンソウは別にゆで、3～4等分に切る ③鍋に水600mlと鶏がらスープを入れ、鶏肉、タマネギ、キノコを煮る ④フォーを加えて温め、コショウで味を調える ⑤器に盛り、ホウレンソウと青ネギをのせ、好みでカボスを添える

★焼きなます

【材料】ダイコン80g、ニンジン40g、油揚げ20g、油小さじ2、A（酢大さじ

2、砂糖大さじ1½、塩少々）、白ゴマ少々

【作り方】①ダイコン、ニンジンは短冊切り、油揚げは細切りにする ②フライパンに油を熱し、ダイコン、ニンジン、油揚げを炒める ③しんなりしたらAを加えて汁けがなくなるまで煮る ④器に盛り、白ゴマをふる

★かぼちゃの煮物

【材料】カボチャ120g、砂糖小さじ2、塩少々

【作り方】①カボチャは食べやすい大きさに切る ②鍋にカボチャとひたひたの水、砂糖、塩を入れ、やわらかくなるまで煮る

★デザート

柿½個

（1人分 エネルギー591kcal、たんぱく質28.8g、脂質14.2g、食物繊維7.6g、食塩相当量2.9g）

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