



食物アレルギー

お店で売っている食品の原材料表示に(〇〇を含む)というアレルギー表示を目にしたことがあると思います。

2001年、食品衛生法で5つの品目の表示が義務づけられました。現在は鶏卵、乳、小麦、そば、落花生、エビ、カニの7つの品目が指定されています。

食物アレルギーは、特定の食物を食べたり、触ったり吸いこんだりして、体の免疫システムが過剰に反応してしまふことで、様々な症状がおこるものです。

最も多い症状は、じんましんやかゆみなどの皮膚症状で、食後2時間以内に体中が赤くなったり、じんましんが出たりする即時型といわれるものが典型的ですが、アナフィラキシーというショック症状などのように重くなる場合もあります。

また、食後の運動が引き金になり、アナフィラキシーをおこすこともあります。

食物アレルギーと食事療法

血液検査で陽性でも、必ずしも食品を除去しなければならぬわけではありませんが、数年前までは、食物アレルギーの抗原になるものや疑いのあるものは、症状が出ていなくても除去するという考え方が広がっていました。現在は症状が出ない範囲で「必要最小限の食物除去」を行うように考え方も変わっています。

不必要な除去により、特にお子さんは、必要な栄養素を摂取できず、成長や発達に影響が出る場合もあります。アレルギー専門の主治医に相談し、正しい食事療法をすることが大切です。

周囲の理解も大切

保育所や学校でも、給食をはじめとして食物アレルギーを持つお子さんへの対応がされてきています。

町でも食物アレルギー対応メニューを作成し、給食を中心に対応しています。特に、お子さんは自分でもわからずに、アレルギーの原因となる物質を口にしたり、吸いこんでしまうことがあります。周囲の方も食物アレルギーを理解していただくことで、安心して生活が送れるようになります。

意外なものにアレルギーの原因となる物質が入っていることもありますので、ぜひ一度、原材料表示をご覧ください。

◆問い合わせ

健康管理課健康管理班
☎(82)3400



子育て教室 なかよし広場



なかよし広場では毎回たくさんの親子が集い、楽しいお話や歌あそび、季節にちなんだ活動を用意しています。なかよし広場でたくさんの友だちと出会ったり、親子のふれあいを楽しみませんか。

右表をご確認のうえ、お気軽にご参加ください。

時間 午前10時～11時15分

料金 無料

対象 町内在住の方

◆申込・問い合わせ

子育て支援センター ☎84-3099

福祉課社会福祉班 ☎84-1257

◎ 1歳児クラス (H24.4.2～H25.4.1生まれ)

とき	内容	ところ	駐車場
1月16日(金)	つくってあそぼう	子育て支援センター光	光町保育園駐車場
2月7日(土)	日吉保育園であそぼう	日吉保育園	日吉保育園駐車場
3月6日(金)	手形入り壁飾りを作ろう	子育て支援センター光	光町保育園駐車場

◎ 2歳児クラス (H23.4.2～H24.4.1生まれ)

とき	内容	ところ	駐車場
1月22日(木)	なかよしクッキング ※要予約	子育て支援センター光	光町保育園駐車場
1月30日(金)	光町中央幼稚園であそぼう	光町中央幼稚園	光町中央幼稚園駐車場
2月7日(土)	日吉保育園であそぼう	日吉保育園	日吉保育園駐車場
2月27日(金)	つくってなかよし広場 ※要予約	子育て支援センター光	光町保育園駐車場
3月5日(木)	えいごでなかよし広場	子育て支援センター光	光町保育園駐車場
3月17日(火)	光スポーツ公園であそぼう (雨天時)子育て支援センター横芝であそぼう	光スポーツ公園 (雨天時)子育て支援センター横芝	光スポーツ公園駐車場 (雨天時)子育て支援センター横芝駐車場

※つくってなかよし広場は午前9時45分～11時です。

※なかよしクッキングとつくってなかよし広場は事前に予約が必要です。