

今日のごはんは明日のげんき!  
~笑顔でつくる健康なまち 深谷~  
食生活の改善で病気を防ごう!

### 食物アレルギーを持つ人への理解と配慮

**食物アレルギー特定原材料表示義務 7食品**

卵	乳
小麦粉	えび
そば	かに
落花生	

**食物アレルギーの特定原材料に準ずるもの 20食品**

あわび	いか
いくら	オレンジ
キウイフルーツ	牛肉
カシューナッツ	くるみ
ごま	さけ
さば	大豆
鶏肉	バナナ
豚肉	まつたけ
もも	やまいも
りんご	ゼラチン

実りの秋。好き嫌いなく何でも食べることは食生活の基本ですが、食べ物で命に関わるアレルギー症状を起こすことがあります。乳幼児に多くみられる食物アレルギーに卵、乳、小麦粉があります。これらを含む7食品は、「食物アレルギー特定原材料」として表示義務があります。他にも代表的なアレルゲンとして20食品があげられます。

葉物野菜は、アレルゲンになることは少ないですが、サラダの場合は卵が含まれるマヨネーズやトッピングのクルトン(小麦粉)に気をつけましょう。

食物アレルギーを持つかたやお子さんの場合は保護者のかたが、周囲に食べてはいけないものがあることを明言しましょう。周囲のかたは、食物アレルギーを持つ人への理解と配慮も忘れずに。



東都医療大学管理栄養学部 准教授 管理栄養士 宮下ひろみさん

### キレイ・元気を応援します! No.52

卵・乳不使用のポテトサラダ

## 豆乳ポテトサラダ

栄養価(1人分当たり)

エネルギー 118kcal	たんぱく質 1.7g	脂質 6.3g	炭水化物 13.6g	塩分 0.7g
------------------	---------------	------------	---------------	------------



### おすすめポイント

卵不使用でつくる豆乳マヨネーズを使ったポテトサラダです。カロリーや脂質が気になるかたは、オリーブ油を減らして液状ドレッシングにしてもOK!

### 材料 (2人分)

ジャガイモ1個(100g)、スイートコーン(水煮)40g、キュウリ1/2本弱(40g)、塩(塩もみ用)少々【豆乳マヨネーズ】  
豆乳大さじ1、酢大さじ1/2、オリーブ油大さじ1、砂糖小さじ1/2、塩ひとつまみ(1g)

### 作り方

- 1 ジャガイモは皮をむいて四つ割りにし、軟らかくゆでてつぶす。
- 2 スイートコーンは水切りする。キュウリは薄く輪切りにし、塩もみする。
- 3 豆乳マヨネーズの材料を全て合わせてハンドミキサーなどでよくかきまぜ、マヨネーズの様に少しとろみが出てきたら①②とあえる。

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!

メール配信サービス 登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報



↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。