

* 食事のお話 *

食事の基礎から料理のアレンジまでたくさんのお話をしてくださいました。“食物アレルギーがあるなかで、除去食の代替はどうしたらいいのか？”という質問が多く、工夫した栄養の摂り方やメニューについて聞くことができました。

今年も食物アレルギー交流会を開催しました！

第11回となる今回は、16家族が参加してくださいました。お父さんも何名がいっしょって、熱心に耳を傾けていました。

第1部では医師、管理栄養士からのお話や看護師によるスキンケア実践方法を、第2部ではそれぞれ詳しいお話を聞くことができるブースを設けました。

食物アレルギー交流会

第11回

2019年12月7日(土)

場所：JR仙台病院



森川小児科アレルギー科クリニック×JR仙台病院小児科 合同開催

* アレルギーのお話 *

なかなか聞くことのできない食物アレルギーについての詳しいお話がありました。お母さんたちはスライドのメモを取りながら、真剣に話を聞いていました。その姿を見てか、こどもたちもとてもおりにしてくれていましたよ！

【参加したお母さんの感想】
食事の話聞き、「工夫する」ということが私の発想にはなかったもので、少しずつ真似したい。

医師による
アレルギーのお話

* スキンケアのお話 *

アレルギーを防ぐには、つるつるすべすべのお肌を保つことが大切です。正しいからだの洗い方、保湿剤やステロイド剤の塗り方・減らし方について、看護師によるロールプレイを見てもらいながら楽しく学ぶことができました。ポイントをおさえれば、こどもが嫌がりがちな顔も上手に洗うことができますよ！

* プログラム *

第1部

- 『知って得する！食物アレルギーと皮膚の関係』
森川小児科アレルギー科クリニック院長 森川 みき先生
- 『除去食があっても、美味しい味付けで上手に バランスを摂りましょう！
～食品数の増やし方と味のつけ方について～』
管理栄養士 武田 美由紀先生
- 『こどものスキンケア実践法！～つるびかお肌を目指そう～』
森川小児科アレルギー科クリニック 看護師

第2部

『アレルギー相談』、『栄養相談』、『スキンケア』、『子育て情報』
各ブースを自由にまわってお悩み相談タイム

大根で餃子風

管理栄養士による
食事のお話

看護師による
スキンケアのお話

* 子育て情報コーナー *

食物アレルギーとは関係のない日頃の育児や自分のことなど、悩みを相談されていました。他のお母さんたちのリフレッシュ法も参考になって、“大変なのはみんな一緒なんだなあ”と少し安心しますよね。

【参加したお母さんの感想】
アレルギーだけでなく日頃の育児の悩みもたくさん聞いてくれて、アドバイスもいただけただけで助かった。



子育て情報
コーナー



毎日の育児
お疲れさまです
一息ついてね♪



* 栄養相談コーナー *

「食べてくれない」、「いつも同じメニューになってしまう」など誰もが悩む食事に関する相談も多く聞かれました。また、「だし汁」、「食塩0.3%のだし汁」、「0.3%の食塩水」の3種類を試飲してもらい、味の違いを実感していました。



栄養相談
コーナー



アレルギー相談
コーナー

* アレルギー相談コーナー *

お母さんたちが普段の診察で“こんなこと聞いてもいいのかな…？”と思っていたことを遠慮なく聞くことができたようです。みなさんすっきりとした表情で帰られました。お母さんたちにとって先生とじっくり話ができるよい機会となって、よかったです。

* スキンケアコーナー *

日頃のスキンケアの悩みや疑問を解決できるいい機会となりました。実演も交えて泡立ての工夫を学び、「この泡で自分の顔も洗ってみたい〜！」と、しっかり泡立てればふわふわもちもちの泡を作れることにみなさん驚かされていました！



スキンケア
コーナー

【参加したお母さんの感想】
すぐくためになるお話ばかりで、来てよかった！ パパにも来てほしかったな〜。



森川小児科
アレルギー科
クリニック