

# 第四回 アレルギー交流会

平成 23 年  
9 月 23 日  
開催



猛暑も過ぎ、暑さも落ち着いた先日、JR 仙台病院にて、第四回アレルギー交流会が開催されました。食物アレルギーがあるお子さんを対象に午前・午後の部あわせて二十九家族に出席していただき、二時間ずつの交流会は大盛況に終わりました。

## プログラム 一番

「子どもの食物アレルギー」と題し、当院副院長・森川みき先生による講演でした。病気を良く理解し、正しい知識を持って治療することで、食物アレルギーは改善されるというお話がありました。

司会は・・・  
JR 仙台病院小児科医  
西井亜紀先生



## プログラム 二番

「栄養のお話」と題し、JR 仙台病院栄養士・武田美由紀先生による講演でした。食物アレルギーにより、除去食を食べていても栄養に偏りが出ないようにするための工夫についてお話がありました。



おいしくなりますように♪



おいしかった♪

## 試食会

今回、手軽に作れてアレンジがきく「野菜スープ煮」と「さつま芋のリンゴソースかけ」の試食会も行われました。レシピは次の通りです。

### ★野菜スープ煮★

材料 (二人分)  
豚赤身挽肉 10g 人参 5g  
生椎茸 3g タマネギ 20g  
小松菜 3g グラニュー糖 0.3g  
塩 0.1g 醤油 1g

### ★アレンジ★

水を多めにして野菜スープに！  
水を少なめにし、ご飯・お粥・春雨などにかけて丼物にしてもおいしいです  
材料を鶏肉・牛肉・ジャガイモ・さつま芋・豆腐などを加えたり、変えたりしてもOK

### ★さつま芋のリンゴソースかけ★

材料 (二人分)  
さつま芋 30g リンゴ 20g

### ★アレンジ★

・リンゴソースは、煮物の隠し味にも使えます



野菜スープ煮

さつま芋

リンゴソース

## プログラム 三番

「交流タイム」と題し、先輩ママからの体験談や、出席して頂いた御家族に自己紹介をして頂きました。その後は、フリータイムとなり先輩ママへの悩み相談や御家族同士の交流の場となりました。

先輩ママからは、「母親は笑顔でいること」「アレルギーに過敏になり過ぎないこと」時々肩の力を抜くこと、アレルギーがあることを周囲へ話してみるなど、家族みんなが快適に過ごすためのアドバイスがありました。

出席した御家族からは、「先輩ママから生の声を聞いて良かった。」「栄養の話が聞いて良かった。」「悩んでいるのは私だけじゃないと肩の荷が下りた。」「アドバイスを参考にいろいろ試してみたい。」「いろいろ勉強になった。」「など、出席して良かったという声が多く聞かれました。



森川小児科アレルギー科クリニック