

# 🌸第5回 食物アレルギー交流会🌸

開催日: H24年9月1日(土)

場所: JR 仙台病院

当クリニックでは、JR 仙台病院小児科と合同で、食物の除去が必要なお子様と御家族のための、食物アレルギー交流会を開催しています。今年で第5回目を終えました。第5回目の交流会では24御家族の方に参加していただきました。

## プログラム1 子どもの食物アレルギー

当クリニック副院長、森川みき先生による講演



みき先生

## プログラム2 栄養のお話・アレルギー食の試食

JR 仙台病院栄養士、武田美由紀先生による講演



武田先生

栄養バランスのとれた食生活についてのお話や、代替え品を利用したお好み焼きの作り方など、レシピの具体的なお話でした。

### メニューその1 肉そぼろ(1人分)

♪



#### 材料♪

豚赤身ひき肉10g、人参5g、生椎茸3g、玉葱20g、小松菜3g、

キヌアしょうゆ1g、塩0.1g、根生姜汁 少量

♪

#### アレンジ方法♪

ご飯、お粥、じゃが芋、さつまいも、南瓜、豆腐、ビーフン、春雨にかけても good!!!

### メニューその2 さつまいものりんごソースかけ(1人分)

♪



#### 材料♪

#### 煮りんご→

さつまいも30g、りんご20g

#### ♪アレンジ方法♪

りんごソースはおやつだけではなく煮物にも使用できるので、とても便利です。



↑さつまいものペースト↑

会場では1御家族1つのお盆にのせて、皆で試食(〇)♪



ご飯とお粥も用意しました。

## プログラム3 交流タイム

まず先輩ママから、お子様の幼い頃の写真入りのスライドを見せてもらいながら経験談を話してもらい、

次に出席していただいた御家族から、自己紹介をしてもらいました。

その後は、参加していただいた御家族同士、先輩ママ、

栄養士の先生、みき先生とお話できるフリータイムとなりました。



来年はどんなプログラムになるのか…お楽しみに(〇)♪

森川小児科アレルギー科クリニック