

開催日  
2013年  
10月26日

当院とJ.R.仙台病院では、食物アレルギーをお持ちのお子様とご家族のための交流会を開催しております。今回で6回目を迎えた交流会。簡単ですが皆さんにその様子をご紹介しますと思います。

交流会の様子



最初は、当院みき先生から食物アレルギー全般について、続いてJ.R.病院大場先生から皮膚病についてのお話があり、その後、アレルギーエデュケーターよりスキンケアの仕方を説明してもらいました。

次にJ.R.病院管理栄養士の武田先生から栄養のお話と、どんな料理にもアレンジできる代替食のレシピを紹介して頂き、試食しました(レシピは下記に掲載)。参加ママからは「アレルギーがあっても意外と食べられるものや代用できるものがある」と知り、不安が軽減された」と好評でした。後半は交流タイムです。参加者の簡単な自己紹介のあと、毎回好評のためになる先輩ママからの体験談を聞きました。先輩ママと一緒に参加し、元気に成長しているお子様の姿に皆さん感動し、「将来に希望をもち、前向きに頑張ろうと思った」という感想も聞かれました。その後は先輩ママも参加者の輪に入り、親身になって皆さんの相談に乗ってくれていました。2時間という時間はあっという間に過ぎ、和やかなうちに会は終了しました。

みんなの気になる  
ランキング

1. 誤食の心配・誤食時の対応
2. 食事表示の見方
3. 栄養の取り・献立  
外食やお出かけができない
4. 調理方法の注意
5. 今後のこと



頼りになる  
先輩ママのお話



武田先生のお料理レシピ

ミックスペースト

材料 (1人分)	作り方
りんご 10g	適当な大きさに切り、
玉葱 5g	すべての材料が隠れる程度
人参 5g	の水で煮る。
じゃが芋 10g	ある程度の水分を飛ばし
さつま芋 10g	ミキサーかフードカッター
南瓜 5g	にかけペースト状にする。
	味付けは一切しない

★アレンジ★

食べられるパン(米粉パンなど)に塗ったり、飲用可能なミルクで伸ばしポタージュ風にしたり、ノンエッグマヨネーズでサラダなどにしても美味しいです!

肉そぼろ

材料 (1人分)	作り方
豚赤身ひき肉 10g	弱火で挽肉を炒め、肉に火が
人参 5g	通ったら、生姜汁を加え臭み
生椎茸 5g	をとる。その中へみじん切りの
玉葱 10g	人参・生椎茸・玉葱を加え、
グラニュー糖 0.5g	さらに炒める。野菜がしんなり
キヌア醤油 1g	したら、砂糖、塩、キヌア醤油
塩 0.1g	で薄味に味を調える。

★アレンジ★

ご飯、お粥、じゃが芋、さつま芋、南瓜、豆腐、春雨、ビーフンなどと一緒に混ぜたり、いろいろな野菜とスープにもできます!

交流会を終えて参加したお母様から「いろいろな話が聞けてよかった。悩んでいるのは自分だけではなく、たくさん仲間がいて、頑張ろうと勇気も持てた」など嬉しい言葉が聞かれました。今後も皆様のお役に立てるよう、よりよい交流会を目指してスタッフ一同頑張りたいと思います。