

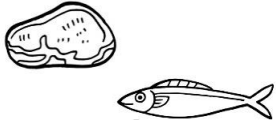


# アレルギー代替食品

		卵アレルギー 	乳アレルギー 	小麦アレルギー 	大豆アレルギー 
食べられないもの	食品	卵料理 衣、つなぎで卵を使用した料理 洋菓子（プリン、ケーキなど）	牛乳・育児用ミルク・ヨーグルト チーズ・バター・マーガリン つなぎで乳製品を使用した料理	パン・麺類・餃子などの皮 天ぷら、フライなどの揚げ物 お好み焼き	大豆製品（豆乳・豆腐） 大豆類（黄大豆、黒豆、枝豆） 
	加工食品の例	加工食品はアレルギー表示をよく確認しましょう（メーカーによって異なります）			
代わりになる食品		マヨネーズ・パン・ラーメン 練り製品・ハム・ソーセージ 市販のから揚げ粉、天ぷら粉	菓子類・アイスクリーム パン・ホワイトソース ハム・ソーセージ	菓子類・カレー・ホワイトソース インスタント食品・冷凍食品	油揚げ・納豆・きな粉 大豆由来の乳化剤を使用した食品 （菓子類・ドレッシングなど）
					
	卵 Mサイズ1個分（50g）と 同じ量のたんぱく質をとるには…	牛乳100mlと 同じ量のカルシウムをとるには…	食パン（6枚切）1枚分と 同じ量のエネルギーをとるには…	絹ごし豆腐1/2丁（130g）と 同じ量のたんぱく質をとるには…	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉 薄切り2枚（30～40g）</li> <li>魚 1/2切（30～40g）</li> <li>絹ごし豆腐 1/2丁（130g）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆乳 コップ2杯</li> <li>ひじき煮物 小鉢1杯</li> <li>小松菜おひたし 小鉢1杯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん おにぎり中1個</li> <li>さつまいも 120g（中1本）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉 薄切り2枚（30～40g）</li> <li>魚 1/2切（30～40g）</li> </ul>	
調理のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>加熱を十分にする</li> <li>固ゆで卵の卵黄からはじめる</li> <li>肉料理のつなぎの代わりになるもの→でんぷん、すりおろした芋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ホワイトソースの代わりになるもの→すりおろした芋、米粉、豆乳、クリームコーン缶</li> <li>カルシウムの吸収をより良くするため、きのこなどに多く含まれるビタミンDをあわせてとりましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>和食中心の食事をこころがける</li> <li>米粉、雑穀粉を使用する</li> <li>麺は米粉めん、春雨を使用する</li> <li>他の麦類（大麦など）は医師の指示がある場合のみ使用を控える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>味噌、しょうゆは症状が出る場合は使用を控える</li> <li>※しっかりとだしを取ると使用する量を少なく出来ます</li> </ul>	

※食べさせる食品や量については専門医の診断を受け、指示を仰いでください