

主な原因食物別の対応

		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					
		卵 Mサイズ1個分（50g）と 同じ量のたんぱく質をとるには… ・肉 薄切り2枚（30～40g） ・魚 1/2切（30～40g） ・絹ごし豆腐 1/2丁（130g）	牛乳100mlと 同じ量のカルシウムをとるには… ・豆乳 コップ2杯 ・ひじき煮物 小鉢1杯 ・小松菜おひたし 小鉢1杯	食パン（6枚切）1枚分と 同じ量のエネルギーをとるには… ・ごはん おにぎり中1個 ・さつまいも 120g（中1本）	絹ごし豆腐1/2丁（130g）と 同じ量のたんぱく質をとるには… ・肉 薄切り2枚（30～40g） ・魚 1/2切（30～40g）
調理のポイント	<ul style="list-style-type: none"> 加熱を十分にします 固ゆで卵の卵黄からはじめます 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 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 	<ul style="list-style-type: none"> 和食中心の食事をこころがける 米粉、雑穀粉を使用する 麺は米粉めん、春雨を使用する 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 	<ul style="list-style-type: none"> 味噌、しょうゆは症状が出る場合は使用を控える ※しっかりとだしを取ると使用する量を少なく出来ます 	

※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