



食育だより

令和7年2月 うるま市 教育保育支援課

2月17日～23日はアレルギー週間です！

食物アレルギーとは・・・？

特定の食べ物食べると免疫という仕組みが過剰に反応して、蕁麻疹、嘔吐、咳、などの様々な症状が起こります。

食物アレルギーの診断のポイント

★食べると症状が出る。

★免疫が関与しているかを確認する。

そのためには、詳細な病歴に加えて血液検査や皮膚検査でのIgE抗体の確認や、必要に応じて食物経口負荷試験を行うこともあります。



幼児期以降も発症
することがある食品

発症の多い
三大アレルギー



卵



乳



小麦



エビ



カニ



そば



ナッツ類

食物アレルギー診断の流れ

①問診

何を食べたか？どのくらい(量)？症状が出るまでの時間、どんな症状が出たか、症状が続いた時間、過去に同様な症状があったか？

②血液検査・皮膚テスト → ※あくまでも目安です！！

原因とされる食べ物に対するIgE抗体を調べます。

血液検査が陽性でも、食べ物を食べて症状が出なければアレルギーと診断されません。

③食物経口負荷試験

病院で実際に食べてどれくらいの量を食べるとどのような症状が出るのか確認します。試験で摂取する量は問診や血液検査の値を参考にします。

④原因食物の確定＋重症度の評価

原因食物を確定し重症度を評価することで日常生活上の注意点やどの程度(量)食べていいのかなど必要最小限の除去による食物アレルギーの管理を実践することができます。



2月2日は節分です

節分は本来、季節を分けるという意味が各季節の始まりの日(立春、立夏、立秋、立冬)の前日の日を指します。

昔の日本では春は一年の始まりとされ特に大切にされていたようです。そのため、春が始まる前の日つまり立春を節分と呼び豆まきをしたり恵方巻を食べる風習ができたと言われています。

節分では、どうして鬼をやっつけのか分かりますか？鬼と聞くと、ツノの生えた赤色や青色のこわい鬼を思い浮かべる人が多いと思います。

ですが、もともと鬼の姿は決まっておらず見えない悪いものを鬼と呼んでいたそうです。これが色々なお話を通じてだんだんと今の姿になっていったのだそうです。～豆まきをする理由と炒った豆を使う理由～鬼はどこにでもいて、子供たちの心の中に入ってくることもあります。

例えば・・・泣き虫おに、おこりんぼうおに、いやいやおに、ちらかしおになど。

豆まきの際に炒った豆を使うには理由があり、芽が出て追い出したはずの悪いものが育たないように炒った豆を使うそうです。



現在、通われている園でアレルギー対応されている園児については、在園継続であっても令和7年度に向けて新しく除去申請書類の提出が必要となっています。半年に1回はアレルギー症状の緩和・維持などを主治医の元で確認をお願いします。また、病院が混みあうこともあるため、早めに予約することをおすすめします。

