



朝夕涼しくなり、秋らしくなってきました。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋……皆さんは何をして過ごしますか？
運動に勉強に、元気に取り組むのに良い季節です。
ただし、夏の疲れが出やすい時期なので、十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事を心がけ、体調を崩さないように気をつけましょう。

10月食育カレンダー

○2日 豆腐の日

豆腐は良質なタンパク質と、食物性の脂肪が豊富で消化吸収も良い日本の伝統的な健康食品です。「とー（10）ふ（2）」の語呂合わせから1993年に日本豆腐協会が制定しました。



○18日 冷凍食品の日

冷凍庫にストックしておくこと、何かと重宝する冷凍食品。保存を目的にマイナス18℃以下の状態で製造、流通、販売されている食品のことをいいます。冷凍の「とう（10）」と、「マイナス18℃」にちなみ、一般社団法人日本冷凍食品協会が制定しました。



○26日 柿の日

柿には『甘柿』と『渋柿』があり、そのままでは食べられない渋柿も干すことで甘い柿に大変身します。柿はビタミンC、Aが豊富で免疫力アップや喉の粘膜を強くしてくれます。正岡子規が『柿食えば鐘が鳴るなり法隆寺』の句を詠んだとされる10月26日に制定されました。

食物アレルギーについて



食物アレルギーとは…特定の食べ物に触れたり、口に含んだり、吸い込んだときに体を守るための免疫システムが過剰に反応することで起こる皮膚・呼吸器・消化器あるいは全身に生じる症状のことをいいます。
ほとんどの場合、食物に含まれるたんぱく質が原因で起こります。
様々な情報が飛び交っていますが、正しい知識を持つことが大切です。

◆食物アレルギーの原因食材は？

アレルギーの原因となる食物はさまざまです。子どもによくみられる原因には、何があるのでしょうか？
○鶏卵○牛乳○小麦○ピーナツ○果物○魚卵○ゴマ○甲殻類○そば○大豆製品○ナッツ類 など、、この中でも、0歳～6歳児に多いものとして挙げられているのは「鶏卵」「乳」「小麦」です。

◆食物アレルギーは一度発症したら治らない？

発症率は0歳児が全体の29.4%と最も高くなっています。
また6歳までが全体の79.9%を占めており、乳幼児期に発症した食物アレルギーは**3歳までに約半数が治っていきます**。「鶏卵」「乳」「小麦」「大豆」などの主な原因食物は、年齢を経るごとに耐性化することが知られています。

◆食物アレルギーの症状は？

万が一、アレルギー原因物質を口に含むなどしたときに備えて、、一般的にみられる症状は、大きく分けて5つあります。

- ①皮膚症状…蕁麻疹、かゆみ、赤み、むくみ など
- ②呼吸器症状…のどの締め付け、声がかれる、呼吸困難、咳 など
- ③粘膜症状…目の充血、目のかゆみ、まぶたの腫れ、くしゃみ、のどのかゆみやイガイガ など
- ④消化器症状…腹痛、嘔吐、下痢、血便 など
- ⑤ショック症状（全身症状）…複数の症状が重なると、アナフィラキシーという急激な全身症状がみられることもあります。その中でも早急に対処しないと生命にかかわるような状態を、**アナフィラキシーショック**といいます。**ショック状態の場合は救急車を！！**

◆食物アレルギーの治療法は？

原因食材を**摂取しないことが治療の基本**です。実際に食べて症状が出る必要最小限の食物を除去しながら、定期的に（食物負荷試験）が大切です。