



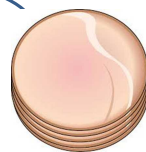
乳製品アレルギーと診断されたら…

乳製品アレルギーと診断されたら、牛乳・乳製品と、乳成分を含む食品を除去することになります。乳製品は様々な料理や食品に使用されており、除去はなかなか難しいところ。そこで、料理をする時のポイントやレシピを紹介します。



牛乳・乳製品は、加熱や発酵をしてもアレルギーを起こす力がほとんど変わりません。乳製品を除去すると、カルシウムが不足しがちになります。乳製品以外の食品でカルシウムを積極的に補給しましょう！

☆意外な食品にも乳製品が…！
ハム・ベーコンなど肉加工品、はんぺん・ちくわなどの練り製品、粉末和風だし・洋風だしにも含まれていることがあります。パッケージの裏面をよく見てみましょう。



☆乳製品アレルギーでも食べられます☆
乳化剤、乳酸菌（乳酸菌飲料は×）
乳酸カルシウム、乳酸ナトリウム
※これらは添加物の一種で、パッケージ裏面に記載されています

☆レシピ紹介「キャベツとひじきのサラダ」☆

＜材料（3～4人分）＞キャベツ…1/4個、ひじき…5g、♪じゃがいも…40g、♪コーン缶…10g、♪お酢…大さじ2/3、♪サラダ油…大さじ2/3、♪塩…小さじ1/3弱、♪はちみつ…小さじ1/2、さくらえび（あれば）…3g

＜作り方＞

- ①キャベツは芯を取って食べやすい大きさに切り、茹でて水気を切る。
- ②じゃがいもは茹でてつぶす。
- ③ひじきは水で戻して水気を切る。
- ④ミキサーかフードプロセッサーに②と♪の材料を入れてドレッシングを作る。
- ⑤①②③を混ぜ合わせ、さくらえびを乗せる。

1人あたり約80mgのカルシウムが摂れます♪
（1～2歳児が1日に必要な摂取量の約1/5程度）

