

2025年 わが家の暮らしカレンダー

ITOKU

※ポイントサービスの内容は店舗・地区によって異なります。

ヘルシー通信

今月の食コラム 食物アレルギーについて

今回は、アレルギー物質表示や食事対策についてご紹介します。
参考(株)明治「アレルギー物質の表示とは」「食物アレルギーの栄養対策」
※本コラムはあくまでも一般的な情報提供となります。食物アレルギーの方につきましては、必ず医師の指示に従い、お買い物をいただきますようお願い申し上げます。

PICK UP アレルギー物質表示について

表示が義務づけられているアレルギー物質は、以下の8品目(特定原材料といいます)。
ほかに、いくらやオレシなどの20品目は、特定原材料に準ずるものとして表示することが推奨されていますが、この20品目には表示義務はありません。

特定原材料8品目(表示義務あり)



特定原材料に準ずるもの20品目

鮭・さば・あわび・いか・いくら・キウイフルーツ・オレンジ・もも・りんご・バナナ・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・山芋・ごま・大豆・カシューナッツ・アーモンド・マカダミアナッツ

POINT 食物アレルギーの栄養対策

たんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン・ミネラルなどをバランスよくしっかり摂ることが大切です。食物アレルギーで除去が必要な食品の栄養素を代替できる食品を使って、食事を充実させましょう。

鶏卵のみ除去が必要な場合	牛乳のみ除去が必要な場合	小麦のみ除去が必要な場合
鶏卵に含まれる主な栄養素 たんぱく質	牛乳に含まれる主な栄養素 カルシウム・たんぱく質	小麦に含まれる主な栄養素 炭水化物
たんぱく質の供給源となる代替食品 肉、魚、大豆・大豆製品、乳製品	たんぱく質の供給源となる代替食品 肉、魚、大豆・大豆製品、乳製品	炭水化物の供給源となる代替食品 ごはん、雑穀、いも、米粉や雑穀のパンやめん

今月の旬の食材紹介

スイカ

スイカの保存方法や栄養素をご紹介します!

スイカに含まれる栄養素

スイカの赤色はトマトと同じリコピンによるもの。その他には、**ビタミンA**や**カリウム**も豊富に含まれています。

スイカの選び方と保存方法

ずっしりと重く、しま模様の色が濃く、緑と黒の色目のはっきりしているものを選びましょう。カットされている場合は、果肉がきれいな赤で種が黒く、果肉の赤色と果皮の白色の境目がはっきりしているものがおすすめです。
丸ごとのスイカは風通しの良い涼しいところで1週間以内を目安に。カットされたものは密封容器に入れ、できるだけ空気に触れないようにして、冷蔵庫の野菜室へ。1~2日を目安に食べきりましょう。

おすすめレシピもご紹介!

詳しく知りたい方はこちらから▶



メモ欄としてお使いください♥