

# 5月

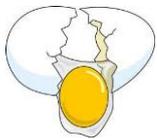
# 栄養だより



## 「アレルギー表示」を見てみましょう!

あらかじめ箱や袋で包装されたり、缶やビンに詰められている加工食品には、原材料として使用した**特定原材料**を表示することが**食品表示法**で定められています。食物アレルギーの頻度が高かったり、重い症状が出やすい**7品目（特定原材料）**は、その**表示義務**があります。義務ではないものの、**表示が推奨されている20品目（特定原材料に準ずるもの）**もあります。しかし特定原材料に準ずるものは表示されない場合があるので、注意が必要です。

### 特定原材料（7品目） 表示の義務があるもの



卵



乳



小麦



そば



落花生



えび



かに

### 特定原材料に準ずるもの20品目 表示が推奨されているもの



あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、ゼラチン、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご

## 当院のアレルギー対応について

当院へ、食物アレルギーのある子どもさん等が入院すれば、**管理栄養士が必ずベッドサイドへ訪問**し、ご家族等に詳しく食材の聞き取りを実施後に献立作成を行っています。厨房内では、アレルギー食材を使用した料理は**食器の種類を替えて盛り付け**を実施しています。**最終確認は管理栄養士が行い、誤配膳防止に努めています。**

### 当院の人気レシピ

#### 茹で野菜のサラダ

材料 4人分



一人分の栄養量  
エネルギー110kcal  
たんぱく質1.4g

じゃがいも	160g
アスパラ	40g
にんじん	40g
トマト	60g
マヨネーズ	30g
生クリーム	12g
たまねぎ	5g
粒マスタード	0.6g
トマトケチャップ	0.7g
ウスターソース	0.7g
レモン汁	3.5g
塩・こしょう	0.5g 0.2g

- ① じゃがいもは、厚さ1cmのいちよう切りにし、蒸し器で蒸す。
- ② アスパラは、3cmの斜め切りにし、塩茹でにしておく。
- ③ にんじんは、3mmの半月切りにし、軟らかく茹でる。
- ④ たまねぎは、みじん切りにし、水によくさらし絞っておく。
- ⑤ レモンは、汁を絞っておく。
- ⑥ クリームソースの材料Aを混ぜ合わせ、野菜と和える。
- ⑦ トマトを添えて盛り付ける。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

