



献立表

令和3年度

Table with 11 columns: 日 (Day), 曜 (Day of week), おやつ (Snack), 昼食 (Lunch), 3時 (3 PM), 熱になる (When hot), 血や肉になる (When meat/blood), 調子を整える (To regulate mood), 熱量 (kcal) (Calories), 蛋白質 (g) (Protein), 脂質 (g) (Fat). Rows 1-31 show daily meal plans with ingredients and nutritional values.

★ 献立は都合により変更することがあります。上が3歳未満児、下が3歳以上児の栄養価です。



アナフィラキシーってどうゆうもの？

アナフィラキシーはアレルギーの暴走です。原因となるものを食べる、触る、吸い込む、注入される(虫さされや注射)などによって体内に入れてしまった後に、突然短期間のうちに進んでしまう全身にわたるアレルギー反応です。

呼吸器系や消火器、神経系、循環器など、臓器が腫れて機能異常を起こしたり、血圧が下がってしまい生命の危機を伴うこともあります。アナフィラキシーショックともいわれます。

アナフィラキシーショックが起きたら...

原因となるものを取り除きましょう

多くの場合は自分で吐き出しますが、皮膚についたものはふき取って。すぐに病院へ!



アナフィラキシーを予防するための生活・心がけ
アレルギーの原因物質を知り、子ども場合は、まわりの大人がアナフィラキシーについての知識を身につけておくことが重要です。危機感を持たずにいると、生命の危険を伴うことがあります。

アナフィラキシーを起こしやすい年齢

- ① 乳児期...初めて食べた食品(卵、牛乳、小麦、魚)でアナフィラキシーを起こしてしまいます。アレルギー体質がある親を持つ赤ちゃんが初めて食べる時には注意が必要です。1回に少しずつ食べるようにしましょう。
② 幼児期...アトピー性皮膚炎などで食事療法をしてよくなったところに、気がゆるんで食べさせて起こすことがあります。原因食品は①と同じです。さらにこの時期には、新たにアレルギーを起こした食品も原因になります。
③ 思春期~壮年期...軽いアレルギーに運動やアスピリンなど解熱鎮痛剤が加わって起こります。アレルギーを起こしやすい食品:小麦タンパクのグルテン、エビ、イカなど
④ 30歳後半...それまで大丈夫で多食した食品が原因となって、アナフィラキシーを起こします。アレルギーを起こしやすい食品:小麦、魚の寄生虫アニサキス

