

- ① 禁止食品は、卵・鶏肉・牛乳・小麦・大豆・ごま・ナッツ・日本そばを基本とし、この中から使用する場合は募集段階で表示をおこなう。
- ② 近くのスーパーで購入できる食品を使用する。ただし小麦・大豆除去の人のため、雑穀醤油のみ準備をする。
- ③ 食材料の取り扱いにはあくとりなどを実際に見てもらいながら体感できる形にする。
- ④ 必ず献立の応用編を紹介する。
- ⑤ 月に一回の実施とし、時には子供と楽しめる献立をいれる。
- ⑥ 時間は15時～17時とし定員は10名とする。
- ⑦ 調理師1名・栄養士1名が担当し事前準備は栄養士が行う。

近年は、小麦除去が必要な人の多くに、パン・麺を食べたいという要望が強いことから、メニューに取り入れたり、手軽に入手できる雑穀粉を使ったメニューも取り入れる事にしました。

長年、食物アレルギーの栄養指導を体験してきた中で、食物アレルギーとは、食物アレルギーの症状・小児の成長による変化・必要最小限の原因食物除去・適切な栄養確保・食品表示・不安の排除など個別性の高い指導が求められる中で、常にもっと時間が欲しいと思っていた部分が少し解消されたように思います。

食物アレルギークッキング教室は、食物アレルギーを持っている人たちが集まっているため、他のママ友には言えない事も話ができたり、他のママから新しい



お好み焼き

カップケーキ

じゃがいも  
ニョッキ卵なし  
ポーロ

方法を教えてもらえたり、などの精神的支えが大きく、初めは暗い感じの出席者も2ヶ月を過ぎると明るい表情になっていくのがわかります。また最近では、思春期で食物アレルギーと心身症の方への調理実習も開始し、自分で調理することで、退院後の家庭生活に自信が出てくるなど、生活の質(QOL)のアップにもつながっていると感じます。

最後に、私がこのようにアレルギークッキング教室を続けて来られたのは、患者様や保護者の皆様・病院スタッフの皆様の協力あっての事だと大変感謝しております。これからも、言葉だけでは伝えきれない感触や感覚を伝えられる喜びを感じながら教室を開催していきたいと思っています。

(この記事は、NH0日より平成25年新春号の掲載記事を元としています)

## 三重病院 外来糖尿病教室 2月開催のお知らせ

家族みんなで **ダイエット** しましょう

肥満は、糖尿病を始め、高血圧・脂質異常・肝障害・腎臓病・動脈硬化など、様々な疾患の原因になります。減量には家庭での日々の生活習慣の見直しが大切です。

今回は、減量のコツと食事についてお話しします。

**日時** 平成25年2月27日(水) 14:00～15:00

**場所** 中央棟 大会議室

**担当** 肥満専門医 荒木里香、栄養士

★いつもと場所が違いますので、時間前に内科外来にお越しただければご案内いたします。

お問い合わせ・お申し込みは **059-232-2531** 内科外来まで

## 国立病院機構 三重病院 市民公開講座 入場無料

先着  
100名

### こども健康講座

#### 講演会 (14:00～14:45)

『生活スタイルを見直そう』

演者: 貝沼圭吾(小児科)

『こどものメタボにご注意を』

演者: 菅 秀  
(三重病院 小児科医長)

#### 体験ブース (14:45～16:30)

- 身体測定してみよう
- どんなおやつがいいのかな
- みんなで運動しよう
- 血糖値を測ってみよう  
(10～15歳で要事前申し込み)
- 内臓脂肪を測ってみよう  
(放射線被曝のない新検査)

日時 / 3月20日(祝)  
13:30受付開始  
場所 / 三重病院



お問い合わせ・お申込み

三重病院 管理課  
担当 / 後藤・橋村

**Tel.059-232-2531**  
<http://www.hosp.go.jp/~mieh/>