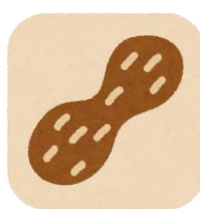




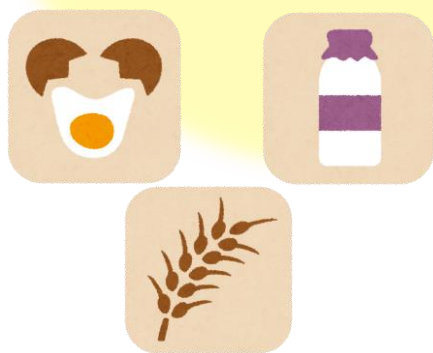
私たちの体には、有害な細菌やウイルスなどの病原体から体を守る**免疫**という働きがあります。この免疫が本来無害なはずの食べ物に対して過敏に反応してしまうようになった状態のことを**食物アレルギー**といいます。

## 食物アレルギーのタイプ



### ●即時型食物アレルギー

原因になるものを食べてから約2時間以内に、じんま疹、咳、呼吸困難などのアレルギー症状起こしてくるタイプ。



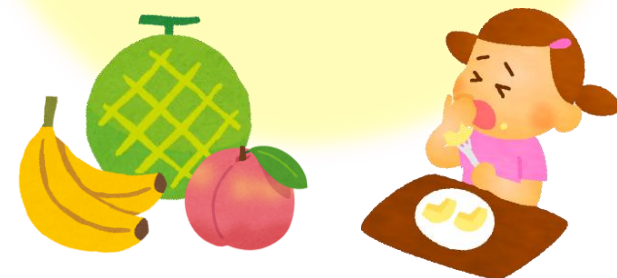
### ●食物依存性運動誘発アナフィラキシー

原因になる食べ物を食べた後、2時間以内に運動をして起こるアレルギー。食べただけでは症状は起こさず、食後に運動が加わることによってアナフィラキシーが起こるタイプ。



### ●口腔アレルギー症候群

生の果物や野菜を食べて症状がでる食物アレルギー。食後5分以内に、口の中やのどがかゆくなる・イガイガするなどの症状が現れます。



※大切なことは、**「いつもと違う」「おかしい」と思ったら、**

**我慢したり、無理して食べ続けたりせず、まずは家族や主治医に相談しましょう！**



春らしい菜の花を使ったパスタレシピ!!

## \* あさりと菜の花のペペロンチーノ \*

### <材料 / 2人分>

スパゲッティ	160g
あさり(殻つき)	250g
菜の花	200g
にんにく	1かけ
赤唐辛子	1本
白ワイン	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ2



- ①あさりは海水程度の塩水(分量外)につけて砂出しし、殻をこすって洗う。
- ②菜の花は長さを半分に切り、茎と花の部分に分ける。
- ③にんにくはつぶす。
- ④フライパンにオリーブオイル・赤唐辛子・③のにんにくを入れて弱火で炒め、香りが出たら中火にする。
- ⑤④に①のあさりを加え、白ワインをふり、蓋をして殻が開くまで蒸し煮する。
- ⑥鍋に水1.5L(分量外)を入れて沸かし、塩小さじ2(分量外)を加えてスパゲッティを表示の茹で時間より2分、短くゆでる。
- ⑦⑥に②の菜の花を茎・花の順に加えて2分ゆでる。ゆで汁は残しておく。
- ⑧⑤に茹で上がった⑦のスパゲッティ・菜の花を加え、⑦のゆで汁を大さじ2加え、塩・こしょうで味を調える。

[参照]

<https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/card/704106/>

### [栄養量/1人分]

エネルギー:	451kcal
たんぱく質:	18.1g
食塩:	1.9g
野菜摂取量:	105g

ホームページでも  
ご覧になれます!!



この記事に関する  
お問い合わせは  
内線3202まで

