

2021年度日本郵便年賀寄付金助成

子ども食堂応援事業報告

食物アレルギー「ユニバーサルな食事の実現をめざして」

少数者は、少なくて見たことがない人もいるだろうけれど、
私たちは「いない」訳ではありません



日本郵便 年賀寄付金



認定NPO法人 アトピッコ地球の子ネットワーク

〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1-34-12

竹内ローリエビル405

tel.03-5948-7891 fax.03-5291-1392

info@atopicco.org

2022年3月



アトピッコ

2022年3月

認定 NPO 法人アトピッコ地球の子ネットワーク

目 次

1 プロジェクトについて..... 4

- プロジェクトの目的
- プロジェクトの内容
- 食物アレルギーの子どもたちの概要
- アレルゲンの種類と食品選択の方法
- ユニバーサルな食事の考え方
- レシピ作成のヒント
- 確認すること

2 ユニバーサルな食事に使える食品紹介..... 11

- カレーライス／ホワイトシチュー／お好み焼き／たこ焼き／ビーフン／スパゲティ／焼きそば
- ホットケーキ／レンジでチンするケーキ／ゼリー／ふりかけ
- フードパントリーに使用したもの ミートボール／ハンバーグ／リゾット／カレー／おかし類

3 何ができるか考える..... 27

- 1. 役割分担と作業リスト
 - ①チェック担当者
 - 準備用チェックリスト
 - ②調理責任者
 - 調理環境を整えるチェックリスト
 - ③調理責任者、調理チーム
 - 安全・おいしいチェックリスト
- 2. リスク評価と共生をイメージする
 - (1) リスク評価
 - (2) 共生をイメージする
 - (3) もう一つの選択肢
 - (4) 誤った知識で判断しないように注意して

4 アレルゲン管理..... 32

- 1. リスク管理の考え方
- 2. 保管、調理、冷蔵庫保管、食事する場所
- 3. 情報を共有する
- 4. シートを使って情報共有と情報発信
 - シートサンプル／聞き取りシート／情報共有シート／アレルゲン食物と対象者の名前
- 5. 食品表示の見方

5 子ども食堂の活動と体験..... 41

- 1 千波公園見守り子ども食堂
 - NPO 法人 Happy リレーいろいろ 鴨川博之さん
- 2 つくば子ども支援ネット代表
 - 竹園土曜ひろば副代表 山内ゆかりさん
- 3 セカンドリーグ茨城 理事長 横須賀聡子さん

6 緊急時の対処..... 52

- チラシ／ポスター
 - 「アナフィラキシー発現から30分が救命リミット」
- チラシ／ポスター
 - 「食物アレルギーやアナフィラキシーから子どもを守る」エピペンの使い方

1 プロジェクトについて

プロジェクトの目的

食物アレルギーの患者数は小学生で4.5% (30万人)、中学生で4.8% (17万人) と推計されています (文科省・厚労省)。新型コロナ禍による世帯収入の減少、失職、ひとり親家庭などの困難な状況から、食物アレルギーのある子どもの中にも経済的な困窮に陥っている人がいます。食物アレルギー用食品は計画生産が徹底されているためかフードバンクにも出回ることがほとんどないようです。食物アレルギーの子どもが経済的に困窮してもフードバンクや子ども食堂を頼ることができない事例が出てきています。一方、子ども食堂は全国に6,014件、新型コロナ禍によりその運営をストップしているところやフードパントリー（食料配布）やお弁当配布などの形に切り替えて運営しているところも多数あります。ここ数年、急速にその数を増やした子ども食堂は、善意や任意性で運営されており、安全や衛生管理についてはその運営者の能力に依拠しています。調理専門職ではない多くの人は「食物アレルギーがある子どもへの安全な食事提供」に関する基礎的な学習機会を得ていません。地域の子どもの居場所となっている「子ども食堂」への「食物アレルギーに関する基礎知識」を紹介したり、代替案としての「ユニバーサルな食事（一般の子も食物アレルギーの子も同じものを食べる）」の提案は喫緊の課題であると私たちは考えました。

また、新型コロナ禍でも「ユニバーサルな食事」の提供に取り組みたい意欲的な子ども食堂へ、アレルギーを含まない食物を無償提供し子ども食堂の活動を応援することも重要なテーマだと考えました。

プロジェクトの内容

- ① 「ユニバーサルな食事」実施のための安全管理解説
 - ② アレルギー用食品の紹介
 - ③ 食材料とレシピ紹介
- 上記の①から③は本報告書にまとめました。
- ④ ユニバーサルな食事实施のための様々な困りごとの相談受付

本来は当法人の事務所の電話番号を案内する予定でしたが、新型コロナ禍により相談を受けるスタッフが常駐することが困難だったため、メールで概要を簡単に連絡いただき当方から折り返す形を取りました。今後もこの方法で対応します。

- ⑤ 大量調理に使うアレルギー用食品の提供（肉、魚、野菜などではない）
（フードパントリー）食品配布を受け取りに来た食物アレルギーの人用の手渡しセットの提供

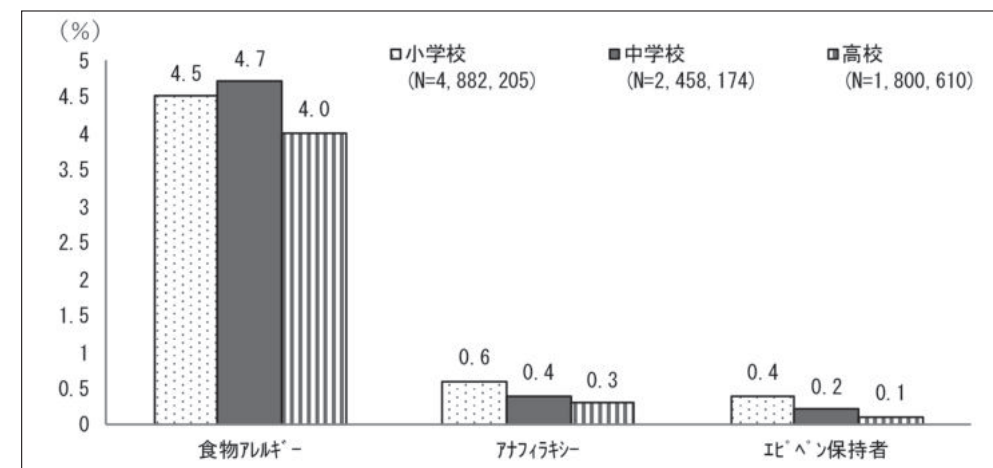


発送作業の様子



食物アレルギーの子どもたちの概要

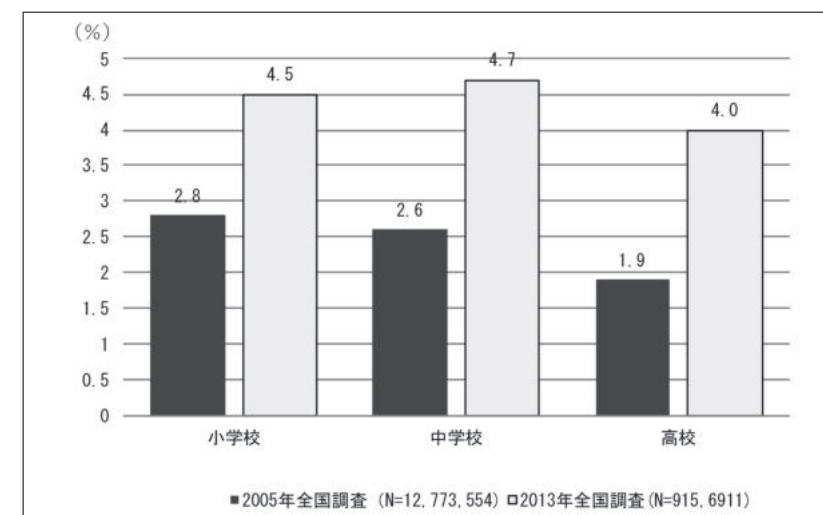
食物アレルギー有症率



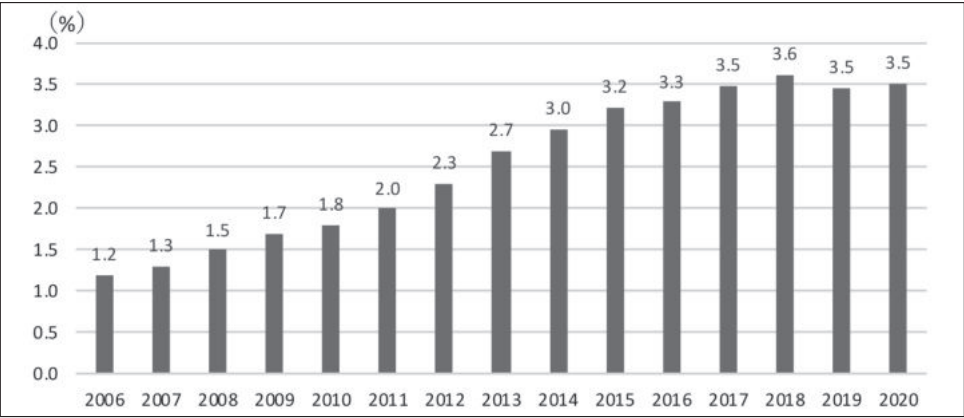
出典：『学校生活における健康管理に関する調査報告書2013年度』公益財団法人日本学校保健会
全国の公立小学校・中学校・高等学校・中等教育学校33,893校に配布し25,512校が回答
対象児童生徒数9,156,911人

食物アレルギーは、その人にとってアレルゲンとなる食物に含まれるタンパク質を食べたり、接触、吸引などしたときに免疫が反応し症状を引き起こす病気です。引き起こされる症状は、蕁麻疹や発赤などの皮膚症状が出る人は86.6%、咳がでたり息が苦しくなる呼吸器症状38%、目や鼻などが腫れる粘膜症状28.1%、嘔吐、下痢などの消化器症状27.1%、血圧の急激な低下、意識消失などのアナフィラキシーショック10.8%（数値は「即時型食物アレルギーによる健康被害に関する全国実態調査」海老澤元宏、今井孝成、杉崎千鶴子ら、より引用）。上記グラフを見てもわかる通り、アナフィラキシーショックを起こす人は、食物アレルギー患者の中のごく一部にすぎません。アナフィラキシーの有無でアレルゲン対策の方法が変わるわけではありませんが、むやみに恐れて患者を遠ざける必要はありません。リスク管理の方法や緊急時の対処方法を共に学び「ひとりも取り残さない」子どもの居場所づくりの実現を願っています。

食物アレルギーの有症率平成19年・25年比較

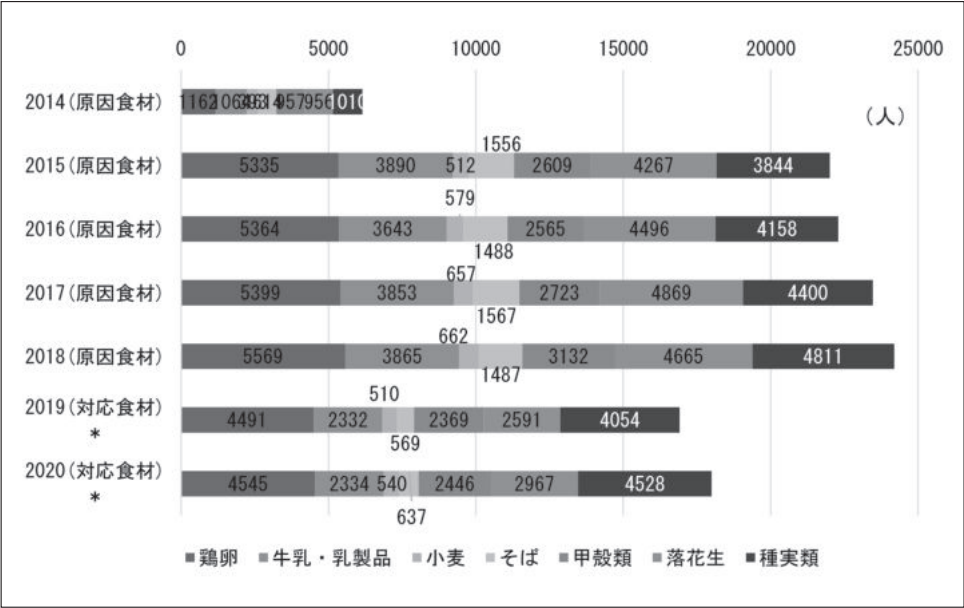


東京都小学校給食におけるアレルギー対応児童割合



出典：『東京都における学校給食の実態 平成18(2006)年～令和2(2020)年度版』東京都教育委員会

給食におけるアレルギー（東京都・小学校）



* 調理場で対応食（除去食・代替食）を調理・提供又は一部弁当対応しているものを掲載した。

* * 特定原材料7品目と種実類のみ掲載

出典：『東京都における学校給食の実態 平成18(2006)年～令和2(2020)年度版』東京都教育委員会

東京都の例では、2006年から2018年までは食物アレルギー対応数は増加していました。その後2019年、2020年は同じ割合を推移しています。いくつかの調査・研究ではやはり増加傾向が減少またはそのまま維持に変化しているという報告もあり、今後増加していくのかどうか見守っていく必要があると思います。

仮に300人の児童数の学校を想定して地域の児童数と発症割合から推計すると、少ない地域で1校に約10人、多い地域では約15人の食物アレルギーの人がいることになりました。

単純に発症割合だけで考えると100人に食事を提供している子ども食堂には4人か5人の食物アレルギーの人がいる可能性があることになります。子ども食堂を利用する人は様々ですが、居場所や食事提供を求める人の中にこうした子どもたちが存在していることを忘れないでいてください。

アレルゲンの種類と食品選択の方法

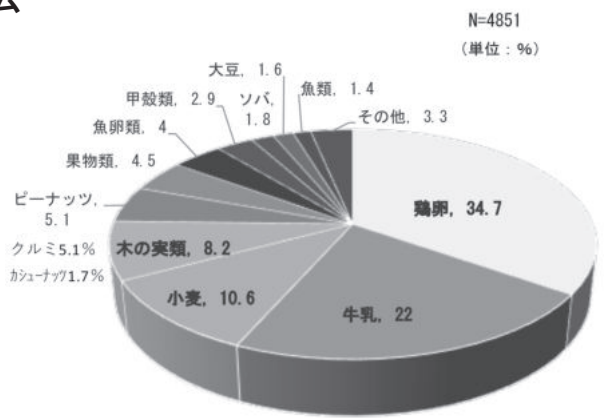
アレルゲンの種類

食品表示法で表示義務が定められた7品目

特定原材料（省令による規定）
卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに

食品表示法で表示推奨となった21品目

特定原材料に準じる（通知による規定）
あわび、アーモンド、いか、いくら、さば、さけ、オレンジ、キウイフルーツ、もも、バナナ、りんご、やまいも、まつたけ、牛肉、鶏肉、豚肉、ゼラチン、大豆、くるみ、カシューナッツ、ごま



H29「即時型食物アレルギーによる健康被害に関する全国実態調査」

上記は食品表示法で定められたアレルゲンのリストですが、これはあくまでも「発症することがよく知られているもの」のリストです。上記以外の食品にも「タンパク質」は存在し、それらにもアレルギー反応を起こす人はいます。

食品選択の方法

◎具体的に特定された人にアレルギー対応する場合には、その人のアレルゲンを聞き、それを含まないものを提供します。その特定の人がアレルギー症状を起こしたことがあるすべての材料を含まないよう注意します。私たちの活動は30年目になろうとしていますが、上記28品目全てがアレルゲンという人には出会ったことはありません。人それぞれ、何に気を付けるべきか異なり、その種類は様々です。外国にルーツのある人で違う食文化を経験している人では、セロリとマスタードに反応するがそれ以外は問題なく食べられるというような場合もあります。

◎特定の食物アレルギーの人は想定せず「アレルギー対応食を用意しています」「本日はユニバーサルな食事の日です。アレルギーの人も食べられます」というようなアナウンスをして食事を提供する場合は、食材料だけでなく調味料の原材料も対象に全ての材料に「特定原材料7品目」を含まないものを使用します。

そのときに食事する人に知らせるのは「特定原材料7品目を含まない調理をしています」というメッセージです。もちろん表示推奨の21品目も含まない場合は「アレルギー表示28品目全てを含まない調理をしています」と表現してもいいのですが、それはほとんど無理なチャレンジになりかねないのでお勧めしません。

* 参考までに、コメ麺や三穀麺を使って、ネギ、ワサビ、麺つゆ、だけを提供するそうめん流しなら、麺つゆをそら豆醤油やキヌア醤油に変えて昆布でだしを取れば、28品目全てを使わないメニューになります。こうしたメニューのご相談はいつでも応援します。

◎さらに大切なことは、調理に使った材料を全て書き出して、食物アレルギーの人（の保護者）が材料を確認したいと申し出たとき、いつでも見せられるように準備することです。カレールウの原材料などはたくさんのものが使われているので、書き写すのは煩雑ですから、パッケージをそのまま保管し見せるようにするとよいと思います。

◎本事業では、特定原材料を管理し食物アレルギーの人も食べられるように開発された食品を紹介、無償提供しました。本報告書を参考に食品選びをしていただければ幸いです。

ユニバーサルな食事の考え方

その人のアレルゲンを聞き取る

食物アレルギーの人の中にはアレルゲンとなる食品が1つだけではなく複数ある人もいます。多くは2～3個ですが多数のアレルゲンがある人もいます。そうした一人一人の事情は個別に詳しく質問して確認することが最善の方法です（一般的なパターンはないと考えて取り組むことが大切）。

特定の人に対応する場合は、アレルゲンがは何かを確認し自宅ではどのように除去しているか、誤食した場合どんな症状を起こす可能性があるか、エピペン処方の有無、なども確認します。食事を提供する立場からは調理環境について説明し、提供する料理に使う材料、調味料の原材料なども漏れなく伝え、食べられないものがあるか確認します。

安全管理のレベルを維持して手法を変える

1つの調理場で、複数人の食物アレルギーに対応しなければならない場合、①1人1人のアレルゲンごとに対処した（アレルゲン除去した）複数のパターンの食事を用意するのか、②アレルギーの人全員分のアレルゲンを除去したのを作り「一括したアレルギー対応食」を用意するか、③食物アレルギーの人が食べられる食事を、その日その食堂で食事する全員分用意するか、アレルギー対応の方法はいくつかあり、それによってリスク回避のためのハードルは高くなったり低くなったりします。

保育所や学校で行われている大半の給食は上記の①のやり方です。ユニバーサルな食事は③のやり方です。①や②のやり方は、アレルゲンを管理し周りからアレルゲン食物が混入しないように注意したり、アレルギー用と一般用を間違えて提供してしまわないように、注意しなければならないため、それぞれのメニューを担当する人を別にしたり、調理場内の動線を整理したり、調理の順番や使う鍋の洗浄やお皿の種類を変えて誤認しないようにするなど、様々な対処が必要です。

③のやり方は、アレルギーの人が食べられるものを全員が食べるので、調理場にすでに存在するアレルゲンを含む食品の管理や、調理する人の安全管理に対する共通認識さえあれば、①②より格段にやりやすく安全に食事提供ができます。食事する人へのメッセージの出し方は「今日はユニバーサルな食事を提供しています。食物アレルギーの人も食べられるメニューです。食物アレルギーの人は材料を確認して召し上がってください。気になることがあったら担当の〇〇に質問してください」と表示します。食物アレルギーの人に食事の前にアレルゲンを聞き取る方法は①②③全て同じです。

ユニバーサルと表現する理由

東京都のグラフで学校給食のアレルギー対応数とアレルゲンの例を紹介しましたが、卵、乳成分、えび、かに、ピーナッツ、木の実類を対応しており、小麦、そばの対応数は極端に少なくなっていました。

そばの患者は少ないのですが、小麦は患者数が少ない訳ではなく粉体なので学校の限られた調理スペースや人員では管理が難しく対処できない場合が多いことを示しています。これは家庭でも同様です。幸いアレルギー対応食品は米粉を代替として用いているものが多く、本報告書で紹介する食品のほとんどが米粉を使用しています。もともと米は小麦のように食後すぐの血糖値が急上昇しないため、米粉を使った食品は、高齢者や糖尿病の人にとっても身体に負担が少ない食品です。全国には、大人子ども食堂、いろいろ食堂、みんなのパントリーなど、表現はまちまちですが、地域の子どもだけでなくお年寄りやその他さまざまな人の居場所として活躍する「食堂」がたくさんあります。そうした方々にも活用いただける、食物アレルギーの人も参加できる、という意味でユニバーサルな食事と表現しています。

レシピ作成のヒント

キャンプ参加者の4割が食物アレルギーの人が参加するキャンプの経験

私たちは毎年1回120人規模のキャンプを26回開催してきました（残念ながらコロナ禍で2年間はオンライン開催になっています）。120人のうち50人はボランティアです。一般参加者とボランティアの両方に食物アレルギーの人が例年40～50人います。アナフィラキシーを起こしたことがある人は、間違えてアレルゲンを食べて発症したときに備えてエピペンという注射器をもって参加します。2019年には20人いました。私たちはユニバーサルな食事を提供しており、40～50人分のアレルゲンを聞き取り、その全てを使わない食事を120人分作り、全員で同じものを食べています。

この方法でも「食べる喜びやおいしさ」を追求すると、バーベキューソースだけは2パターン用意して各自が自分でかけるという方法を取らざるを得ない場合もありました。

そうしたいいくつかの工夫や対処は必要ですが、幸いなことに食事が原因で事故を起こしたことはありません。薪と炭を駆使した野外調理場で毎回2泊3日の食事を作るには安全で最善の方法でした。

アレルゲンの聞き取り1人、食材料調達1人、調理場責任者1人、調理場ボランティア12人前後（ほとんどが学生）でキャンプの食事作りに取り組みました。下記は当時のメニューの一部です。

- *カレーライス（アレルギー用のカレールウ、玉ねぎ、人参、ジャガイモ、肉、塩）
 - ・ジャガイモがアレルゲンの人が参加した年は、その人の分だけ別鍋でジャガイモ抜きを作りました。
- *ホワイトシチュー（アレルギー用シチュールウ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、アレルギー用ウインナー）
- *焼きそば（三穀麺、あわ麺、きび麺など、玉ねぎ、人参、肉、葉物野菜、塩、そら豆醤油、キヌア醤油）
- *みそ汁（昆布だし、きび味噌、ひえ味噌、葉物野菜、長ネギ、ゴボウ、人参、大根など、あるもの）
 - ・魚アレルギーの人がいないときは煮干し、削り節などが使えるが、粉末出汁には乳糖が含まれているので使わない。

○食物アレルギーの人が50人集まっても、28品目全てに対処する必要はありませんでした。
○そもそも高価な、まつたけ、あわび、えび、かに、いか、たこ、牛肉は使いませんでした。
○トマト、ナス、干しブドウなどのドライフルーツ、果物全般も、聞き取りの段階でアレルゲンと確定されていなくても食べるとかゆみが出ると話す人が多いため使いませんでした。
○大豆油は使用しませんでした。油の使用は最小限にしてしそ油、えごま油、オリーブオイル、グレープシードオイルなどを使いました。油はアレルゲン食物とは考えていませんが、一般的な調理と同じ様な感覚で油を沢山使用すると、アトピー性皮膚炎がある人は夜中にかゆみがひどくなったりかゆい場所の皮膚が盛り上がって熱を持ったりするため、現在のような選択になりました。しそ油ではあまりトラブルはありませんが、大豆油、混合油などを使うとそうしたトラブルがあるため、キャンプを始めた初期の頃にしそ油に切り替えました。

数人の食物アレルギーの人の食事を作るとき

上記の例は40～50人という多数のアレルギーがある人全員にまとめて対処したときの事例です。左ページの例でいうと②と③を合わせたものになります。

「ユニバーサルな食事」にチャレンジする場合でも、②と③を合わせた対処ができない場合もあると思います。最初は7品目についてアレルゲンを管理し、メニューや材料をシンプルにして「ユニバーサ

ルな食事」を作り、材料全てを紹介し、訪れた食物アレルギーの人がそれを見て、食べるかどうか判断できるようにして提供することから始めるようお勧めします。

確認すること

特定の食物アレルギーの人に何度も食事を提供する場合

- ・本人のアレルゲン食物／家庭でどのように除去しているか
- ・間違って食べたときの症状／症状が出たときに使う注射器エピペン[®]を処方されているかどうか
- ・出汁に魚が使えるか？
- ・肉類をスープベースに使えるか？（市販のブイヨンが使えるか？）
- ・乳糖が含まれている出汁は使えるか？
- ・油は何か使えるか？（菜種油なら使える人が多い）
- ・個別に対処する場合は、オイスターソース、ケチャップなど様々な加工調味料についても使えるかどうか聞く必要があります。
- ・本報告書で紹介している食品をベースにした献立を考える場合は、新たな加工調味料は使わずに調理し、必要な場合は塩、コショウなどを使う程度にすることをお勧めします。
- ・一般的に販売されている醤油に表示されている小麦は、醸造発酵の段階で使われる酵母でタンパク質の残留物がないため、小麦アレルギーでも食べられる人が多いです。
（食事提供の対象となる食物アレルギーの人には必ず確認してください）

- ・「鍋まな板などはきれいに洗ったものを使うが、一般の食事を調理するものと同じものを使っていて、アレルギー用のものを特別に準備することはできない」といった調理環境を食物アレルギーがある利用者に説明する。
- ・そのほかに取り組んでいるリスク管理、アレルゲン管理について説明する。
- ・「ユニバーサルな食事」について取り組んでいることなど、今の状況を伝える。

ユニバーサルな食事の日、初めての出会いの場合

- ・食物アレルギーの人も他の人もいっしょに食べられる「ユニバーサルな食事」に取り組んでいることを説明する。毎日が「ユニバーサル」ではないこと、開催頻度なども伝えと親切。
- ・アレルゲン管理をしている食品が特定原材料7品目だということを伝える。
- ・今日のメニューを伝え、特定原材料7品目以外で対処が必要な食材料があるかどうか質問する。
- ・上記の罫線囲み内に紹介したような調理環境について説明する。
- ・その人のアレルゲン食物が何かを聞けることがベストですが、ユニバーサルな食事のこと、今日のメニュー、調理環境を聞いて食事することになり、聞かずじまいになることもあると思います。年齢に関係なく、アレルゲンの種類にも関係なく、食べられる人食べられない人がいます。突っ込んだ質問や対処に困ったとき、または食物アレルギーがある人自身が相談できる人を探しているときは、当法人の問い合わせフォームか、info@atopicco.org にご連絡ください。お手伝いできることがあります。

2 ユニバーサルな食事に使える食品紹介

商品紹介の下にレシピがあるものは全てタイトルにある食品の使い方を説明するものです。掲題の商品と同様の一般品を使っても大丈夫という意味ではないことにご注意ください。

レシピには「しょうゆ」と表現しています。しょうゆの原材料に書かれている小麦はしょうゆの発酵を促す際に使われる酵母の原材料のことを示しており、多くの小麦アレルギーの人は食べることができないため、また、子ども食堂で使うことができる調味料は限られているため一般的なしょうゆを材料としたレシピを紹介しています。

皆さんの食堂に訪れた小麦アレルギーの人の中で、一般のしょうゆが食べられない人がいたときは、「そら豆醤油」「キヌア醤油」などアレルギー用に開発されたしょうゆを使ってください。

食品説明の見方

商品名	
写真は パッケージの オモテ面です	内容量 } パッケージの情報を転記しています
	原材料 }
	アレルゲン←特定原材料7品目と表示推奨21品目について
	書いています。
保 存 方 法 パッケージの情報を転記しています。	
★アレルゲン：なし と書いてあるのは、28品目について	
なしと表現しています。	

ゼリエース ハウス食品	
	内容量：93g
	原材料：砂糖（国内製造）、ゼラチン／酸味料、pH 調整剤 着色料（赤ビート、紅花黄）、香料、（一部にゼラチンを含む）
	アレルゲン：ゼラチン

【選んだ理由】

特定原材料7品目と表示推奨20品目が含まれていない。主な原材料は砂糖とゼラチン。何かデザートを提供したいとき、比較的簡単に作れる。みかん缶、ゆでリンゴ、ぶどうなどを入れて変化をつけることもできます。大きなバットやタッパーに流し入れて少し硬めに作り、四角く切り分けて配膳することもできます。もちろん、小さなカップに入れてカップごと配膳することもできます。メロン味（緑色）とイチゴ味（赤色）の2色があります。

特定原材料7品目不使用バーモントカレー＜中辛＞ ハウス食品



内容量：108g（36g×3袋）

原材料：米粉、砂糖、食塩、デキストリン、やし油クリーミングパウダー、ポークエキス、乾燥マッシュポテト、カレーパウダー、ローストオニオンパウダー、玉ねぎエキス、ガーリックパウダー、はちみつパウダー、酵母エキス、マッシュルームエキス、豚コラーゲン、トマトパウダー、香辛料、粉末りんご果汁／増粘剤（加工デンプン）、乳化剤、調味料（アミノ酸等）、着色料（カラメル、パプリカ色素）、香料、酸味料

アレルゲン：豚肉・りんご

保存方法：直射日光を避け、湿気が少なく涼しい場所で保存

【選んだ理由】

アレルギー専用工場で製造されていて特定原材料7品目が含まれていない。コクがある。粉末タイプで扱いやすい。米粉でできている。

【子ども食堂で使用する時の注意点】

パッケージには豚肉、りんごを含むと書かれています。認定NPO法人ドットジェイピー法人アトピッ子地球の子ネットワークが主催する食物アレルギーの人が50人以上参加するキャンプでは参加者のアレルゲンを確認して「ユニバーサルな食事」を提供しています。メニューにアレルギー用のバーモントカレーが登場することもあります。リンゴアレルギーの人には「りんごの成分が少量含まれている・加熱して食べる」ということを確認しますが、ほぼ全員が食べる選択をしました。リスクはありませんでした。けれども、子ども食堂を訪れたリンゴアレルギーの人の中には、パッケージを見て食べることを躊躇する人がいるかもしれません。その時はご本人（家族）の判断を尊重してください。

こんなレシピはいかが？

【色々野菜のカレー】

玉ねぎ2個、人参1/2本、青梗菜1株、茄子1本、ブロッコリー1個、豚ひき肉300g、特定原材料7品目不使用バーモントカレー1箱

玉ねぎはくし形、ブロッコリーは小房に分けて、他の野菜は細かく刻む。豚ひき肉を炒め、色が変わったらブロッコリー以外の野菜を加え炒める。水を加え沸騰したらバーモントカレーを入れながらよくまぜて溶きます。味を少し濃いめに仕上げ、最後に別鍋で硬めに茹でたブロッコリーを加え火を止めます。ジャガイモやカレー用の肉が手に入らなくても。残った野菜の有効活用にも。

玉ねぎ、茄子、青梗菜は細かく刻んで煮込むと姿がなくなりトロみが加わる感じになります。

ブロッコリーはカレー鍋に入れず、ごはんの横に添えてカレーをかけると、鮮やかな緑が引き立ちます。

こんなレシピはいかが？

【カレー味の鶏蒸し焼き】

大きめの一口大に切った鶏むね肉を用意します。カレー粉末をボウルに入れ、そこに鶏肉を一つずつ入れてまぶします。フライパンに油を少量よくのばし、肉の表面を表と裏焼きつけてから蓋をして蒸し焼きにします。ささみなどでも応用できます。粉をつける前の肉に酒をまぶしたり、焼き付けるときに刻んだ玉ねぎと一緒に蒸し焼きにすると肉が柔らかくなります。

カレーの王子さま顆粒 エスビー食品



内容量：60g（15g×4袋）

原材料：ばれいしょでん粉、デキストリン（タピオカでん粉）、果糖、カレー粉、かぼちゃ、植物性油脂加工食品（デキストリン（タピオカでん粉）、パーム油）、てん菜糖、食塩、ポテトフレーク、ショートニング（パーム油）、さつまいも、粉末水飴、野菜香味パーム油、玉ねぎ、野菜エキスパウダー（玉ねぎエキスパウダー、白菜エキスパウダー、酵母エキスパウダー）、酵母エキスパウダー／調味料（アミノ酸等）、乳化剤

アレルゲン：なし

保存方法：直射日光、高温多湿を避けて保存

【選んだ理由】

特定原材料7品目と表示推奨の21品目が含まれていない。甘口ですが調理の仕方で大人も子どもも楽しめる。

今回のプロジェクトでは、個人宅で使える箱（8皿用）を提供したが、1kgの規格もある。どちらも食物アレルギー用だが、原材料が少し異なる。

こんなレシピはいかが？

【ひき肉カレー】

玉ねぎ1個、人参1本、じゃがいも2個、ひき肉200g、オリーブオイル小さじ2、カレーの王子さま2箱

玉ねぎはくし形、にんじん、じゃがいもは普通の乱切りにします。鍋に玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを入れ、炒めずにひたひたの水で蓋をして煮込みます。フライパンでひき肉をさっと炒めてカレーの王子さまを1箱分ふりいれ、水を少しずつ足し味がなじむようよく炒め、さらにとろとろの仕上がりになるよう加減して水を足します。水が少なめのとろとろな状態は味が濃く仕上がります。お皿にごはんと煮込んだ野菜を乗せ、その上からとろとろのひき肉カレーをかけます。小さな子どもからお年寄りまで、お皿の上で自分の好みの味に加減しながら食べられるので喜ばれます。

こんなレシピはいかが？

【カレーうどん風麺】

玉ねぎ1個、小間肉100g、麺つゆ、コメ麺・三穀麺などをうどんの代用として使用、カレーの王子さま1箱

玉ねぎ、小間肉、カレーの王子さまを使って普通にカレーを作ります。具材が少ないため仕上がりは水分が多めになるので、茹でた麺にそのままかけて召し上がってもおいしいです。

本格的なカレーうどん風麺に仕上げたいときは水分を足し、麺つゆを少量足して味を調えます。

カレーの王子さま顆粒 エスビー食品



内容量：60g（15g×4袋）

原材料：植物性油脂加工食品（デキストリン（タピオカでん粉）、パーム油）、タピオカでん粉、さつまいも、果糖、食塩、ショートニング（パーム油）、粉末水飴、デキストリン（タピオカでん粉）、キャベツエキスパウダー、玉ねぎ、白菜エキスパウダー／未焼成カルシウム、調味料（アミノ酸等）、香料、乳化剤

アレルゲン：なし

保 存 方 法：直射日光・高温多湿を避けて保存

【選んだ理由】

特定原材料 7 品目と表示推奨の21品目が含まれていない。甘口ですが調理の仕方で大人も子どもも楽しめる。

こんなレシピはいかが？

【キャベツのクリーム煮】

キャベツ1/2個、人参1/2本、ひき肉200g、片栗粉少々、シチューの王子さま 1 箱

ひき肉はボウルに出して片栗粉をまぶし、肉全体になじませ 1 つに固めさらに 1 口大の小さなおだんご状にちぎっておきます。キャベツは 1 口台のざく切りにします。人参を茹でさらにひき肉を沸騰した湯に落とし入れ、さらにキャベツを入れ全てに火が通ったらシチューの王子さまを入れて数分煮込み味を調えます。大きなひき肉団子を入れたいときはひき肉に塩を入れて味付けした方が喜ばれます。

★このレシピの注意点★

片栗粉を必ず使ってください。小麦粉を使うと食物アレルギーの人が食べられなくなります。またひき肉ではなくウインナーを使うともっと簡単になりますが、ウインナーには乳成分や小麦粉、卵などが使われているものもあるため、食物アレルギーの人が食べられなくなってしまうです。原材料をよく確かめて使えるものかどうか判断してください。

お好み焼き粉 / たこ焼き粉 オタフクソース



内容量：210g（ミックス粉（米粉）110g、特製ソース50g×2）

原材料：【ミックス粉（米粉）】うるち米（広島県産）、コーンスターチ、粉末油脂、砂糖、かつおエキス粉末、食塩、酵母エキス、昆布粉末／ベーキングパウダー、加工でんぷん、増粘剤（グァーガム）【特製ソース】野菜・果実（トマト、たまねぎ、にんじん、デーツ、にんにく）、糖類（ぶどう糖果糖液糖、砂糖）、醸造酢、食塩、オイスターエキス、かつおエキス、酵母エキス、香辛料、昆布／増粘剤（加工でんぷん、タマリンド）

アレルゲン：

保 存 方 法：直射日光・高温多湿を避けて常温保存

【選んだ理由】

特定原材料 7 品目と表示推奨の21品目が含まれていない。添付のソースも同様。粉を溶く水の量を変えることで、お好み焼きまたはたこ焼きが作れる。

もっとソースを使いたい人のためにテーブルに置けるものとして「1 歳からのお好みソース200g」も活用できる。

【材料選びのヒント】

アレルゲンが魚の人にはかつお節粉末が原材料に含まれることを必ず確認します。

お好み焼きには、長ネギ、豚バラ肉、細かい千切りキャベツなどのポピュラーな食材料の他に、おろし人参、もやし（ひげを取った方がたべやすい）、などを使うと野菜たっぷりのおかずやおやつになります。また、お好み焼き粉にひき肉と長ネギのみじん切り、冷凍ホウレンソウ（刻んであるもの）などを加えて焼き、キッシュ風に切り分けると目先が変わって楽しめます。

たこ焼きは、タコが手に入らない時にカマボコやチクワを代用として使うことがあるようですが、ユニバーサルな食事を作るときは卵が含まれていないものを選んでください。

ライスパスタ ケンミン食品



内容量：250g
原材料：精米、玄米
アレルゲン：なし
保 存 方 法：直射日光・高温多湿を避けて常温保存

【選んだ理由】

お米100% でできている（食塩不使用・食品添加物無添加）。お米のめんならではの芳醇な香りが楽しめる。北米最大のグルテンフリー認証機関『GFCO』よりグルテンフリー認証を取得している。タイの自社工場でGMP・HACCP・FSSC22000など国際基準の認証を取得し、日本人スタッフの管理のもと、安心安全な商品を生産している。

【基本のゆで方】

ポイントをおさえてゆでる事でさらにおいしいメニューが楽しめます。

- 鍋に湯を沸かし、沸騰したら塩を入れる。（水1ℓに対し、塩小さじ1）※塩無しでもOK！
- ふつふつと沸騰する火加減でめんをゆでます。
 - ◆温かいパスタの場合 8分程度 ◆冷たいパスタの場合 9～10分程度強火でぐらぐらさせずにふつふつするくらいの火加減でゆでてください。
- ゆであがったら湯切りをし、水洗いをして水気を切る。

☆普通のパスタとのゆで方の違い

普通のパスタよりもライスパスタは“ゆでどけ”が多いのでお湯を沸騰させすぎないことをお薦めします。

ゆでた後に、めんからでんぷんが溶け出しているののでしっかりと水洗いすることでダマになるのを防げて調理がしやすくなります。※水洗い後、時間をおく場合は少量の油をからめておくとパスタがほぐれ、調理しやすくなります。

～温かいパスタの風味アップ＆お手軽に～

水洗いがどうしてもできない場合は、ゆでるお湯に油（オリーブオイル）を入れるとめん同士がくっつきにくくなります。簡単にめん全体に油をからめることができる上、摂取する油は少ないのでヘルシー！

こんなレシピはいかが？

【和風鶏カレーうどん】

ライスパスタ1袋、鶏もも肉120g、玉ねぎ120g（小1個）、カレー粉：小さじ1・1/2～大さじ1
水溶き片栗粉〈片栗粉：大さじ2＋水：大さじ2〉
■調味料A（混ぜ合わせておく）
和風だし(乳糖を含まないもの)小さじ3 魚の粉でも可、
酒大さじ3、みりん大さじ3、濃口醤油大さじ6、
水：1500cc

- 鶏肉は一口大、たまねぎはスライス切りにする。
 - 鍋にたまねぎ・鶏肉・調味料Aを入れて火をかける。ひと煮立ちさせたら、ライスパスタを加えて7～8分煮る。
 - 最後にカレー粉と水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。※とろみの加減はお好みで調整。
- ☆作り置きする場合はめんがのびないように別ゆでして水洗いし、油をまぶしておいてください。必要量を都度スープに加えて提供してください。※その場合少し水量を減らしてカレースープを作ってください。

ライスパスタ ケンミン食品



内容量：150g
原材料：米
アレルゲン：なし
保 存 方 法：直射日光・高温多湿を避けて常温保存

【選んだ理由】

お米100%（食塩不使用・食品添加物無添加）。お米のめんならではの芳醇な香りが楽しめる。北米最大のグルテンフリー認証機関『GFCO』よりグルテンフリー認証を取得。タイの自社工場でGMP・HACCP・FSSC22000など国際基準の認証を取得し、日本人スタッフの管理のもと安心安全な商品を生産している。

～もっとお手軽に調理する裏技～

水洗いができない時は、ゆでるお湯に油（オリーブオイル）を入れると麺同士がくっつきにくくなります。簡単に麺全体に油をからめることができる上、摂取する油は少なくてすみます。※もし麺がくっついてしまったらお水につけながらほぐすときれいにほぐれます。スープメニューの場合はスープに入れるとほぐれます。

こんなメニューはいかが？

【おいしい焼ビーフン】

ビーフン1袋、豚ばら薄切り肉90g、キャベツ3枚、人参1/2本、にら1/3束、白ねぎ1本分
油大さじ1/2＋大さじ1/2
■調味料A（鶏がらスープの素／顆粒（乳糖・卵白などを含まないもの）小さじ2、
しょうゆ大さじ1/2、塩こしょう少々

- 具材は全て細切りにする。
 - ビーフンは約4分間ゆで、流水で洗いながら冷やす。ビーフンをしっかりしぼり、水気をよくとる。
 - 加熱していないフライパンに油大さじ1/2とビーフンを絡めて広げる（※ここではまだ火はつけない）。火をつけ、中火でビーフンの表面を軽く焼く。パチパチ音がしたら静かにひっくり返す。これを約1～2分間繰り返す、器に取り出す。
 - フライパンに油大さじ1/2を熱し、豚肉、野菜を香ばしくなるまでしっかりと炒める。（※炒める際はあまり具材を触らない。）
 - 3のビーフンを入れて、炒めた具材の香ばしさをビーフンに移すように炒め合わせる。スープの素、塩こしょうで味付けする。
 - 鍋肌にしょうゆを流して香り付けし、混ぜ合わせる。
- ☆ビーフンは焼いてめんの表面の水分を飛ばすだけで、めんのコシが強くなり、お米の香りも出て美味しくなります。調味料は粉末を使用する事で炒めた香ばしさを損なうことなく仕上げる事が出来ます。

三穀麺 自然薯そば



内容量：180g

原材料：うるちきび（中国産）、うるちあわ（中国産）、
ひえ（インド産）／加工でん粉

アレルゲン：なし

保 存 方 法：直射日光を避け、涼しい場所に常温で保存

【選んだ理由】

小麦、そばなど特定原材料7品目を持ち込まない専用
工場で作られている。三穀麺に使用されている稗、粟、
黍のバランスがよく、とても扱いやすい。和・洋・中さ
まざまなレシピに使える。

こんなレシピはいかが？

【ミートソース風スパゲティとシンプルサラダ】

小食3人分

- ①玉ねぎ小1個、ひき肉200g、カットトマト1カップ、
maggi アレルゲン対応無添加ブイヨン、塩
②三穀麺1袋 ③キャベツ1/4個、キュウリ1本、
レモン果汁スプーン2、塩

- ①ソース…玉ねぎはみじん切りにして、フライパン
でよく炒め、ひき肉を加え、肉の色が変わったらカ
ットトマトとブイヨンを加え材料がよくなじむま
で混ぜながら炒める。塩少々で最後に味を調える。
②三穀麺…麺はゆでて皿(カレー用のやや深めの皿)
に盛り①のソースを上からかける。アツアツを食
べるときは袋に書いてある時間通りにゆでるが、
配膳に少し時間がかかるときはやや硬めにゆでて
ザルやボウルにあげておく。(水にさらさないの
で少し置くと柔らかさが進む)
③サラダ…キャベツは細い千切り、キュウリは薄く
スライスしてボウルに入れて塩とレモン汁を加え
よく混ぜ合わせる。さっぱりした味のサラダが完
成。レモン果汁ではなくレモンを絞った方がさわ
やかさが増す。レモンは塩味を引き立たせるので
塩は少なめに。

こんなレシピはいかが？

【三穀焼きそば】2人分

長ネギ10cm、生姜少々、キャベツ1/4、
ピーマン1個、玉ねぎ1/2個、人参1/4本、
豚小間肉100g、油

長ネギは小口切り、ショウガすりおろし、人
参は細かい細切り、玉ねぎはくし切り、ピーマ
ンは縦に細切り、キャベツは千切りにしておく。
三穀麺はやや硬めに茹でてザルにあげておく。
フライパンに油をしき、長ネギ、生姜を入れ
て炒め香りがたったら人参、玉ねぎを加え火が
通るまでよく炒める。肉を加え火が通ったらピー
マン、キャベツ、塩を加え、具をよく混ぜる
ようにしてピーマンが鮮やかな緑のうちに火を
いったん止める。最後に麺を足し野菜と麺を混
ぜ合わせてからさらに塩を足して味を調え、仕
上げにもう一度強火でさっと火を通して完成。
フライパンが小さいときは、野菜と肉が炒め
終わったら、半分取り出して麺を1人分だけフ
ライパンに入れて炒め合わせる。

ホットケーキミックス 熊本製粉



内容量：200g

原材料：玄米粉（うるち米（九州産））、米粉（うるち
米（九州産））、でん粉、砂糖、とうもろこし
粉、ぶどう糖、食塩／膨張剤、乳化剤、加工
でん粉、増粘剤（キサンタンガム）

アレルゲン：なし

保 存 方 法：多湿を避け、冷暗所に保存

【選んだ理由】

特定原材料7品目、表示推奨21品目が使われていない。九州産の玄米粉を使用し、ふんわりした食
感が特徴。

【材料選びのヒント】

りんご、いちご、マーマレード、ブルーベリーなど、様々なジャムを活用できますが、食物アレルギー
の人のアレルギーの原因物質（アレルゲン）はさまざまです。いちごやリンゴがアレルゲンの人もい
るので、使ったときは必ず表示します。ジャムなどは見落としがちなので気を付けてください。
ひとりひとりのアレルゲンを確認して材料を選べる場合は、本人に食べられるものを聞いて選んでく
ださい。果物をお皿に添えるだけの時も同様です。
果物が全て食べられない人が食堂を訪れたときは、はちみつまたはメープルシロップが使えるか質問
してください。それも使えない時は、お湯に砂糖を濃い目に溶いたシロップや黒蜜で代用します。

【避けた方がいいこと】

- ・乳成分が食べられない人は、豆乳ホイップクリームを代用することがありますが、子ども食堂で大量
に豆乳ホイップを手に入れるのは、ハードルが高いのではないかと思います。
- ・他の子は普通のホイップクリームを使い、アレルギーの子は豆乳ホイップを使うというのは、たく
さんの人が出入りする子ども食堂の調理環境では、危機管理の観点から避けた方がいいと思います。
- ・溶かしたチョコレートでホットケーキの上に絵や字を書くのは、チョコレートや乳成分、ピーナツ、
ナッツ類がアレルゲンでなければ可能だと思います。チョコレートの製造工程では乳成分やピーナツ
、ナッツ類の微量混入を完全に防ぐことが困難なため、しばしば乳成分の混入によって乳アレルギー
の人がチョコレートを食べて発症しています。(ビターチョコレートでも同様です)

特定原材料 7 品目不使用シチューミックス 〈クリーム〉 ハウス食品



内容量：105g (35g×3袋)

原材料：米粉、やし油クリーミングパウダー、砂糖、食塩、コーンスターチ、乾燥マッシュポテト、ポークエキス、チキンエキス、酵母エキス、ローストオニオンパウダー、豚コラーゲン、野菜エキス、なたね油、ホワイトペパー、増粘剤（加工デンプン）、セルロース、調味料（アミノ酸等）、乳化剤、香料、カラメル色素

アレルギー：鶏肉・豚肉

保存方法：直射日光を避け、湿気が少なく涼しい場所で保存

【選んだ理由】

アレルギー専用工場で製造されていて特定原材料 7 品目が含まれていない。国産米粉を使用している。

こんなレシピはいかが？

【小間肉のシチュー】

玉ねぎ 1 個、人参 1 本、小間肉 200g、
オリーブオイル 小さじ 1、シチューミックス 1 箱

玉ねぎはくし形、にんじんは小さめの乱切りにします。鍋にオリーブオイルを広げ、玉ねぎ、人参、小間肉を入れさっと炒めてから水を足し、よく煮込みます。シチューミックスを入れ混ぜて味を調えます。小間肉をシーフードミックスやベビーホタテにしてもよい。

こんなレシピはいかが？

【クリーミー風味ポテト】

沸騰した少なめのお湯にシチューミックスをよく溶き、牛乳の代用としてマッシュポテトに使用します。じゃがいもの分量とシチューミックスの量で仕上がり硬さを調節します。

既に味があるので追加調味料は不要です。薄くスライスしたキュウ리를出来上がったマッシュポテトに混ぜるとサラダとしても使えます。

フードパントリー(会場に取りに来てもらい持ち帰ってもらう)に使用したもの

【選んだ理由】

フードパントリーは親子で訪れる人も多いようですが、子どもだけで来る場合もあります。

一人で留守番していて火を使った調理ができない場合も想定して、火を使った調理をしなくてよいもの、加熱する場合はレンジでチンするだけのもの、レトルト、おかずになるもの、常温保存のものをできるだけ選びました。

レンジで3分！グルテンフリー ケーキミックス(プレーン) 熊本製粉



内容量：80g

原材料:米粉（うるち米（九州産））、砂糖、デキストリン、食塩／加工でん粉、膨張剤、増粘剤（HPMC、キサンタンガム）

アレルギー：なし

保存方法：高温、多湿、直射日光を避け、常温で保存

レンジで3分！グルテンフリー ケーキミックス(ココア) 熊本製粉



内容量：80g

原材料：米粉（うるち米（九州産））、砂糖、ココアパウダー、食塩／膨張剤、増粘剤（HPMC、キサンタンガム）、乳化剤

アレルギー：なし

保存方法：高温、多湿、直射日光を避け、常温で保存

みんなの食卓（常温）ハンバーグ ニッポンハム



内容量：70g

原材料：食肉等(豚肉、豚脂肪)、ソテーオニオン、米粉、香辛料、砂糖、食塩、なたね油、ドライイースト／調味料（アミノ酸）、トレハロース、増粘多糖類、リン酸塩（Na）、ソース〔トマトペースト、砂糖、砂糖・異性化液糖、ウスターソース、食塩、水あめ、ぶどう酢、ポークエキス、でん粉、香辛料、オニオンソテーペースト、にんにくペースト／増粘剤（加工デンプン、グァーガム）〕、（一部に豚肉を含む）

アレルギー：豚肉

保存方法：直射日光、高温を避けて保存

みんなの食卓（常温）ミートボール ニッポンハム



内容量：70g

原材料：食肉等(豚肉、豚脂肪)、ソテーオニオン、米粉、香辛料、砂糖、食塩、なたね油、ドライイースト／調味料（アミノ酸）、トレハロース、増粘多糖類、リン酸塩（Na）、ソース〔トマトペースト、砂糖、砂糖・異性化液糖、ウスターソース、食塩、水あめ、ぶどう酢、ポークエキス、でん粉、香辛料、オニオンソテーペースト、にんにくペースト／増粘剤（加工デンプン、グァーガム）〕、（一部に豚肉を含む）

アレルギー：豚肉

保存方法：直射日光、高温多湿を避けて保存

いっしょがいいね プチミートトマト味 石井食品



内容量：100g

原材料：鶏肉、たまねぎ、つなぎ（里いも、米粉）、しょうが汁、食塩、なたね油、ソース〔砂糖、トマトペースト、醸造酢、みりん、ばれいしょでん粉、食塩〕

アレルギー：鶏肉

保存方法：直射日光や高温多湿な場所を避けて保存

いっしょがいいね 野菜入りハンバーグブラウンソース 石井食品



内容量：70g

原材料：鶏肉（国産）、野菜（たまねぎ、にんじん、とうもろこし）、つなぎ（里いも、米粉）、しょうが汁、粗糖、食塩、なたね油、ソース〔しょうゆ（大豆を含む）、粗糖、トマトペースト、赤ワイン、にんじん、ばれいしょでん粉、食塩、にんにく〕

アレルギー：鶏肉・大豆

保存方法：直射日光や高温多湿な場所を避けて保存

リゾット3種(和風リゾット、洋風リゾット、イタリアンリゾット) 石井食品



内容量：400g
原材料：うるち玄米（国産）、野菜（にんじん、ごぼう、しいたけ）、清酒、食塩、かつおぶし
アレルゲン：なし
保 存 方 法：直射日光や高温多湿な場所を避けて保存



内容量：400g
原材料：うるち玄米（国産）、野菜（とうもろこし、たまねぎ、にんじん）、食塩
アレルゲン：なし
保 存 方 法：直射日光や高温多湿な場所を避けて保存



内容量：400g
原材料：うるち玄米（国産）、野菜（たまねぎ、にんじん、とうもろこし）、トマトペースト、砂糖、ウスターソース、醸造酢、食塩
アレルゲン：なし
保 存 方 法：直射日光や高温多湿な場所を避けて保存

A-Labelあたためなくてもおいしいカレー甘口5年保存 (株)永谷園



内容量：210g
原材料：野菜（じゃがいも、人参）、炒め玉ねぎ（玉ねぎ、なたね油）（国内製造）、砂糖、豚肉、トマトペースト、カレー粉、食塩、ポテトフレーク、ポークエキス、パーム油、酵母エキス、にんにく／糊料（加工でん粉）
アレルゲン：豚肉
保 存 方 法：高温の場所をさけ、常温で保存

A-Label ふりかけおかか (株) 永谷園



内容量：30g
原材料：調味顆粒（ぶどう糖、鰹節粉、食塩、砂糖、とうもろこしでん粉、デキストリン、酵母エキス）（国内製造）、味付鰹削り節（鰹削り節、砂糖、食塩、酵母エキス、椎茸エキス）、海苔／酸化防止剤（ビタミン E）
アレルゲン：本商品の製造ラインでは、さけを含む商品を生産しています。本商品で使用している海苔は、えび、かにの生息域で採取しています。
保 存 方 法：高温の場所をさけて保存

MSこめ粉ロールクッキー 太田油脂



内容量：10個

原材料：米粉（米（国産）、砂糖（てんさい（国産））、
さつまいもペースト、植物油（米油）

アレルギー：なし

保 存 方 法：直射日光及び高温・多湿を避けて保存
してください。

MSまっしろなラムネ レモン味 太田油脂



内容量：80g（個装紙込 s み）

原材料：砂糖（てんさい（国産））、かんしょでん粉、
レモン果汁／酸味料（クエン酸）、重曹

アレルギー：なし

保 存 方 法：直射日光及び高温・多湿を避けて保存
してください。

3 何ができるか考える

特定の食物アレルギーの人に対して「個別の料理を作る」場合でも、食物アレルギーの人も他の人も食べられる「ユニバーサルな食事」の提供を行う場合でも、アレルギー管理の方法に変わりはありません。今の調理チームと調理責任者の体制で、1日だけ食物アレルギーの人に食事を提供するとしたら、どんな課題があるでしょうか？ まずそのことをイメージしてみてください。

一般の食物がたくさんある環境で、卵、乳成分、小麦などを混入させないようにして食物アレルギー用の食事を作ることと、調理環境からいったんアレルギーとなる食品を排除したうえでユニバーサルな食事を作るのでは、安全管理の大変さのハードルの高さが全く異なることがわかると思います。

ユニバーサルな食事についての課題の検討をして実践すると、衛生管理のやり方が充実したり、情報交換がうまくできるようになったり、チームの結束が生まれたり、アレルギーのこと以外にも良い効果があることが体験者から指摘されています。

下記は、いつもは一般の食事を作っている調理場で、年に1度または月に1度だけ「ユニバーサルな食事の日」を作るときに、実際に食物アレルギーの人が来ることを想定した危機管理の方法です。

1. 役割分担と作業リスト

①チェック担当者

調理責任者の他にアレルギー担当者(チェック担当者)を置くとアレルギー管理がしやすくなります。担当者は下記のリストをチェックします。

【準備用チェックリスト】

- ☐ ファイルを1冊用意して確認したリストやメモを保管する
- ☐ チェックする対象となるアレルギーは何か確認する
 - * 特定原材料7品目は必ずチェックします。特定の個人に対して食事を提供する場合は、7品目に加えその人のアレルギーもチェックする
- ☐ アレルギーとなる食物が調理場のどこに保管されているかリストを作る
 - * 冷蔵庫、棚の中、保管庫、未開封のもの、開封したものなどの全て例外を作らない
- ☐ 保管されている食品は飛散防止できているか確認する
 - * 特に、開封し使用中の小麦粉、ミックス粉、などの小麦を含む粉状になるものはチャック付き袋などに入れて、間違っって使わないように袋に「小麦」「小麦を含むもの」と大きな字で書きこみをする。
 - * 生卵、牛乳、粉チーズなど、当日の作業で触ったりこぼれたりする可能性のあるものを調理場から排除する。チャック付き袋などに入れ、割れたりこぼれたりしても飛び散らないようにする。
- ☐ 調味料の原材料にアレルギーが含まれているかどうか確認する
- ☐ アレルギー用食品を利用するときは他の調味料を使わないようにする
 - 味付けが必要なものの場合は、あらかじめどの調味料を使うか確認する
- ☐ 当日提供する「ユニバーサルな食事」のメニューを確認する
- ☐ メニューに使う食材料を表にする

- (1) チェックしたリストの情報を調理責任者や調理チームメンバーに伝えます。
- (2) 食物アレルギー用の食品を調理するときアレルゲンを混入させないために何をすべきか検討します。検討はひとりだけで行わず調理責任者や調理チームと考えます。改善方法も検討します。
* 検討と改善については次ページ以降を参照してください。
- (3) やるべきこと、改善方法などがまとまったらみんなで改善策を実行し、担当者は改善できたかどうか確認します。
- (4) 調理場を使うたびに皆でやった方がいいことがあったら一覧表にして壁に貼ります。
- (5) 食事を提供する当日に食物アレルギーの人から質問された場合、チェック担当者が対応するとよいですが、担当者が当日不在の時はチェックリストを見ながら調理担当者が対応するとよいと思います。

☆ユニバーサルな食事の日に例えばこんな質問があったとき

質問「この焼きそばの麺には卵や小麦が含まれていますか？」

×回答 「ユニバーサルな食事の日なのでたぶん大丈夫です」
はじめて食べに来た人はこれでは安全かどうか判断できず、食べることができないこともあります。

○回答 「今日の焼きそば麺は稗・粟・黍を主原料としていて卵や小麦は含まれていません。今日の食材料リストはこれです。」
「調理場は今日に備えてよく洗浄してありますが、いつもは一般の食事を作っている場所でいつもの調理器具を使ってユニバーサルな食事を作りました。それで大丈夫でしたらぜひ食べてください」

②調理責任者

チェック担当者と共に最終的な調理場の確認ができたら当日の調理に備えて下記の確認をします。

【調理環境を整えるチェックリスト】

- ☐食器洗い用のスポンジやタワシはアレルゲンを移染してしまう可能性があります。当日の準備の際は、アレルギー対策用にスポンジ、タワシなどを新たに準備してください。
(月に1度実施するならスポンジに「ユニバーサル」「アレルギー」などと黒太字で書き、この日にだけ使う調理用具として管理してください)
- ☐鍋、フライパン、菜箸、お玉などの調理器具の洗いきれい確認する
- ☐鍋の内側の焦げや洗いきれいが付着していないか確認する
- ☐食器の洗いきれい、タンパク質の付着はないか確認する
- * 食品工場やレストラン等では1度洗浄した後、洗いきれいの有無を目視確認してから50℃以上の温度のお湯につけてタンパク質を溶かして、もう一度必ず2度目の洗浄をすることもあります。
調理器具、鍋、食器などの洗浄の参考にしてください。
- ☐当日使う予定の食材料や調味料のダブルチェック

③調理責任者、調理チーム

ユニバーサルな食事、アレルギー対応食を作るとき必ずやるべきことを紹介します。

下記は一般的な衛生管理のことは省いています。

【安全・おいしいチェックリスト】

- ☐衣類は粘着テープやコロコロローラーで髪の毛や朝ごはんの食べかすなどをきれいに取ります
- ☐小麦粉、乳製品、卵などがついたままのエプロンは使わない
(洗濯したてのものを使う)
- ☐ユニバーサルな食事、アレルギー対応食などの日に
持ち込まない・使ってはいけないアレルゲンの確認をします。
- ☐今日料理するメニューと食材料を確認し、使ってはいけない調味料が材料として置かれていないかを確認します。
- ☐今日使うすべての材料にアレルゲンが含まれていないか、持ち込んでいないか間違ったパッケージを用意していないかを確認します。
- ☐アレルギー用の食材料は、小麦、乳成分、卵で作られた食材料とは取り扱い方法が少し異なります。できれば事前に1～2人分を調理して特徴をつかんでおくことをお勧めします。
- ☐当日、改めて調理手順を確認します。
- ☐作業中の補食としてお菓子類、ナッツ類、ピーナッツ、ドライフルーツ、果物などの持ち込みを禁止する。飲み物も乳成分を含むもの、ナッツ、フルーツジュース、野菜ジュース（多くはフルーツ入り）も持ち込まない。大麦を含まないお茶（例えば緑茶、ほうじ茶、紅茶）なら大丈夫。

2. リスク評価と共生をイメージする

(1) リスク評価

チェック担当者（アレルギー担当者）の最終確認や、環境改善と一緒に取り組んだチームの様子、調理環境を整えるチェックリストの結果などを踏まえて、リスク評価をします。

現在のチームで安全にユニバーサルな食事（または特定の食物アレルギーの人への対応）に取り組むことができますか？調理責任者だけで判断することが難しい時は運営責任者と一緒に考えます。

☐役割分担と調理チームの人数

☐調理環境

☐メニュー

☐食物アレルギーやユニバーサルな食事に関する告知や掲示する材料表

☐ユニバーサルな食事は特定原材料7品目の管理

☐7品目以外のアレルゲン管理

☐食物アレルギーの人とのコミュニケーション

(2) 共生をイメージする

作業リストを見ただけで、「無理!」「無理、無理。」とつぶやく人がいるかもしれません。

文部科学省の統計では就学児の4.5%に食物アレルギーの人がいます。大雑把な推計ですが2人以上の世帯数3,500万世帯と仮定して、2019年の共働き1,250万世帯で割ると36%の世帯が共働きと仮定できます。さらに少し乱暴な計算になりますが2019年の小中学生9,679,537人に共働き家庭36%という推計の数字をかけると3,484,633人、その中の食物アレルギーの人を計算すると156,808人となります。47都道府県にまんべんなく共働き世帯で食物アレルギーの人がいると仮定すると3,336人ということになります。新型コロナ禍の前の貧困率15.4%で計算すると514人。ひとり親（1.68%）・ひとり親の貧困（50.8%）・食物アレルギーの子どもたちの推計は3,717人、都道府県にまんべんなくそうした人が存在すると仮定すると79人になります。都道府県に存在すると推計した514+79=593人の子どもたちのうち、皆さんの地域に果たして何人の食物アレルギーの子どもたちがいるかは詳しく調べてみないとわかりません。しかし居場所や食事を求める子どもたちの中に、食物アレルギーの人がいる可能性があることは間違いありません。食物アレルギーという少数者は、少なくとも見たことがない人もいます。でもこの人たちは「いない」訳ではありません。ユニバーサルな日が年に1度、あるいは月に1度でも実現し「ここにあるよ」と声をかければ、行きたい人がいることを知っててください。

(3) もう一つの選択肢

リスク評価の結果の選択肢はいくつかあります。①一般の食事提供とは別にアレルギー用の食事を1人分だけ個別調理する、②ユニバーサルな食事を年に数回やる、③やっぱり対処はできない。この3点のほかに、④アレルギー用やユニバーサルな食事は作れないけれど、食物アレルギーの人が訪れたとき手渡しできるようにアレルギー用食品の持ち帰りセットを用意しておくという選択肢もあります。⑤白いご飯を提供しアレルギー用のレトルトカレーやアレルギー用のミートボールなどを渡し、ご飯と一緒に食べてもらうという方法もあります。入口に「食物アレルギーの人お断り」という看板を掲げることはどうか選択しないでください。

(4) 誤った知識で判断しないように注意して

①「アトピー」という呼び名はよく使われますが、これはとても悩ましい言葉です。アトピー性皮膚炎と食物アレルギーの両方をまとめてこの言葉が使われることが多いので、この二つの病気は同一のものだと誤解している人がたくさんいます。

アトピー性皮膚炎と食物アレルギーはそれぞれ別の病気ですが、低年齢期には併発している人が沢山います。本人でさえ区別が付けられていないことも多いと思います。

②「アレルギー用食品を食べるとアトピーが治る」と誤解している人がたくさんいます。食物アレルギーの人にとってアレルギー対策をした食事、ユニバーサルな食事は、「食べたら症状が治る」「食べた方がいい」食事なのではなく、それ以外の「タンパク質が含まれている可能性がある食事」をすると健康危害が起こるので、身の安全を確保するために必要な食事です。

③アレルギー用食品は特定のタンパク質を含まない、食物アレルギーの人が選ぶことができる食品群の総称です。その人のアレルゲンタンパク質が含まれていないことが確認しやすく、調味料まで管理して製造しているものなので、子ども食堂などの集団調理の場でも比較的安心して使えるものです。

④例えば、ささがきごぼう、豆腐、しらたき、豚肉、しょうゆを使って、肉豆腐を作るとき、昆布を使ってだしを取ればそれは大豆アレルギーや豚肉アレルギーの人は食べられないけれど、それ以外のものがアレルゲンの人にとっては食べられるメニューになります。

だしを選ぶとき乳糖などのアレルゲンタンパク質が含まれたものを使うと、食べられるかどうか食物アレルギーの人に確認が必要になり、食べられない人が出てくる可能性があることになります。

だし、ブイヨンなどの調味料が複雑な材料で構成されたアレルゲンを含むものでなければ、食べられるメニューは広がります。

⑤ホットケーキやスパゲティなど、小麦が主な材料となった食品は代替品が必要になるため、子ども食堂応援プロジェクトでは、米粉で作られたアレルギー用食品を提供しました。これらは、アレルギー用食品を使わないと作れないメニューの一例です。

「千切りキャベツに塩とレモンのしぼり汁、白いご飯、大根の味噌汁」これは、卵、乳、小麦がアレルゲンだった本稿筆者の子どもが小学校4年生の頃に、代替メニューがなかった日に出された給食の内容です。学校から家庭への献立変更の連絡が間に合わない時にこんなことは時々ありました。事前に連絡があれば魚の煮つけや肉を焼いたものなどを代替として持たせていました。また別の日にはキャベツと塩だけだったこともあります。

その時に「キャベツだけじゃお腹がすくだろうけど、今日はキャベツしか食べられるものがないんじゃないしょうがない」と言ってクラスメート全員が少しずつキャベツを分けてくれて、大きなボールいっぱい千切りキャベツを食べた日がありました。その日の子どもはとても楽しそうにして帰宅しました。子どもはなぜ楽しそうだったのでしょうか？

キャベツしかない日があったのは自分が拒否されたわけではなく、たまたまそうってしまったのだと頭では理解しています。でも不安がないわけではありません。ほんの少し悲しい気分です。その時に友達が自分の置かれた状況を理解し共感してくれたことが彼の気持ちをほがらかにしてくれたのだと筆者は思っています。

4 アレルゲン管理

1. リスク管理の考え方

①リスク分析（危険の中身をはっきりさせること）

→何が、どのくらい危険なのか、その根拠は何か

→いつ、どんなときに発生するか（アレルギー症状が発生するか、調理中の混入による事故が発生するか）

→設備、人員、経験、環境について検討

②リスク管理のしくみ作り

→全ての情報を関係者全員で共有する（運営者、責任者だけでなく、調理する人、子どもと遊ぶ係の人も）

スタッフとして日常的に活動する人も、1日限りのボランティアも、今日はここで何の安全を管理すべきなのか知っていることが大切です。

→スタッフの学習、作業手順の明確化、記録、伝達

③検証、更新

→情報更新のルール化

Aくんは保育園の時〇〇がアレルゲンだったけれど3年生になって食べられるようになった

Bちゃんは小学生の時△△を食べていたのに中学生になって呼吸困難を起こすようになった

どちらも可能性があることなので、今はどうなのか本人に確認する必要があります。

確認した情報を関係者全員で共有できるようにすることが大切です。

→担当者が変わったときの情報更新

→リスク管理のしくみがどのように運用されているか定期的に確認する

ルールを決めた後の定期点検が一番難しい

2. 保管、調理、冷蔵庫保管、食事する場所

開封前の材料保管

・段ボールやパッケージに入った形で届いた食品群は、調理するときに開封するわけですが、この時にパッケージを必ず1点は保管します。（準備用チェックで使う、利用者から質問があったときに見せる、などのため）

開封するときは、作業台の周りにアレルゲンを含む他の食品がある場所では行わない。

・アレルギー用、ユニバーサルな食事用の食品は、他のものと混ざらないようにまとめて保管する。

開封した後の保管

・準備用チェックリストでもご紹介した通り、開封してある小麦粉、ミックス粉、などの小麦を含む粉状のものは飛散防止のためチャック付き袋などに入れます。間違っ使用わないように袋に「小麦」「小麦を含むもの」と大きな字で書き、開封した日も書きこみます。

・アレルギー用の食品も開封して使いかけたものは飛散や混入を避けるためチャック付き袋などに入れます。確認できるように袋にはアレルギー用と大きな字で書き、開封した日も書きこみます。

・アレルギー用のものは一緒の場所にまとめておくようにして、小麦の横に置かないよう注意します。

調理する場所

調理台は拭き掃除をしておきます。こぼした牛乳や卵を拭いた台拭きはよく洗っても台拭きにタンパク質が残っていることがあります。台拭きもユニバーサルな食事の日に使うものを別途用意し「アレルギー用」などの文字を大きく書いて使うことをお勧めします。

調理器具

・フライ返し、お玉、菜箸、しゃもじ、ピーラー、スライサーなど、定期点検や大掃除の気分で、金属とプラスチックの接合部分やでこぼこしたところ、刃の近くなど、日頃は洗剤でさっと流すようにして洗っているような場所を丁寧に洗います。シンクに洗い桶を置いている場合は洗い桶も忘れずに洗います。

大きなタッパーなどに洗い終わった調理器具を置き、50度以上のお湯に数分つけ置きした後、もう一度洗って乾かします。

・ユニバーサルな食事を定期的開催する場合は、ユニバーサルな食事の日に使うものとして、菜箸、フライ返しなど最低限必要なものを別途用意した方が、準備に時間を取られずに済みます。

・特定の食物アレルギーの人に対して個別調理を日常的に行う場合は、専用の調理器具を準備し個別調理の時だけ使うことをお勧めします。日常的に使う調理器具を個別調理の時にも並行して使うのは、洗い残しの危険が常に存在することになるため、調理する人にとっても食べる人にとっても良い状態ではありません。

冷蔵庫の中

・冷蔵庫の中にアレルゲンとなる卵、牛乳などを残したままにしておくと、予期せぬトラブルを起こすことがあります。準備用チェックリストで紹介した通り、卵、牛乳、粉チーズなどは前日までに使い切り、残ったものはチャック付きピチット袋などに入れ、割れたりこぼれたりしても飛び散らないようにして調理場ではないところに移します。（スタッフの自宅で預かったり、クーラーバックに一時保管するなど）

・各種の調味料を冷蔵庫で保管していて移動できない場合は、調味料のビンの口部分にビニールなどをかぶせ「使わない」というメモを貼り付けます。

こうした細かい作業ができない時は、冷蔵庫担当を決めて冷蔵庫からものを取り出す人を限定したり、冷蔵庫の扉に使う材料を大きく書いて貼り、それ以外の調味料は使わないことを徹底するやり方もあります。

ウスターソース、液体だし、オイスターソースなどには乳成分、果物類など、特定原材料7品目や表示推奨21品目が含まれているものがたくさんあります。

食べる場所

ユニバーサルな食事を出すときは机や椅子を拭き掃除します。開催規模が大きくていっぺんに対処できない時は、食物アレルギーの人が来たときに座れるゾーンを作ったり、食物アレルギーの人が来たときに、その人と一緒に座る場所まで行き、椅子や机を拭く担当者をつける方法があります。（ゾーンを作る場合は、隔離にならないように配慮してください。子ども食堂は人と出会い、楽しい食事をする場所だからです）

机や椅子にこぼしてついた牛乳やホットケーキの液だれなどがぺたぺたした状態で残っていても、

食物アレルギーの人の中には、それに触れて蕁麻疹を起こす人もいます。

こぼした牛乳やオムレツのしずくを拭いた雑巾を、食物アレルギーの人が洗おうとして発症した事故も保育園や小学校で報告されています。

そんなことが起こらないようにするには、食事の前に机や椅子を拭くことが最善の予防策です。

3. 情報を共有する

いつもの食事提供の日なら、朝から活動する人、調理の最中に入ってくる人、片づけるタイミングで来て調理場には入らず子どもと遊ぶことに専念する人など、立場も役割分担も様々です。野外、室内、複数の会議室にまたがるなど、開催場所もさまざまです。

「月に1度のユニバーサルな食事の日」は全員で安全管理について確認してスタートします。同じ時間に集まってみんなで確認することが難しいときは、集合時間を2つ作り集まった時間ごとに確認したり、必要な確認リストを壁に貼り、それを必ず見ることをルールにするなど、工夫してください。

〈前日までにやること〉

チェック担当の「準備用チェックリスト」と、調理担当の「調理環境を整えるチェックリスト」をよい状態に完成さくせておく。みんなでやる「安全おいしいチェックリスト」を確認しておく。

〈当日関わるスタッフやボランティアがみんなで情報共有すること〉

- ①今日はユニバーサルな食事の日だということをみんなで確認（壁にも貼っておくとよい）
- ②持ち込まない・安全管理の対象となる食品の確認（壁にも貼っておくとよい）
- ③食物アレルギーの人と特定できている人が来ることがわかっているときはその人のアレルゲンを確認（壁にも貼っておくとよい）
- ④〇〇年生、男児、Aくんという情報を一般の人の目につかない場所に掲示しておく
- ⑤チェック担当から気になることや注意点があれば伝える（開始時にミーティングで伝えることが望ましい）
- ⑥調理担当から気になることや注意点があれば伝える（開始時にミーティングで伝えることが望ましい）

4. シートを使って情報共有と情報発信

35ページ～39ページのシートサンプルをご活用ください

話し合いの時に使う・内部資料として保管する

食物アレルギー聞き取りシート 団体名_____	
①記録した日_____年_____月_____日	②記録した人_____
食物アレルギーがある人について	
③名前_____	④年齢/学年_____
⑤アレルゲン(食物) (ダニ、犬など食物以外のものを書き込まない)	
★エピペンをいつも持っている? はい いいえ	
話してくれた人 (母、父、その他保護者、兄弟姉妹)いずれかに○をつける	
⑥お名前	
⑦連絡先	
⑧伝えたこと(チェックリストを見ながら伝えることが望ましい)	
☐ 調理している場所	
☐ 鍋、フライ返しなどの調理器具	
☐ 調理している人	
☐ 食材料や調味料	
☐ 原材料の説明のしかた(ファイルをみせる、メニュー表に書く、口頭で伝える)	
☐	
⑨一緒に考えたことや参加の仕方(話したことを書き加える)	
☐ 来るたびに食べ物の確認をして食べるかどうか考える	
☐ 食べられる範囲のものを提供する(食べるときは念のため一緒に中身を確認する)	
☐ ユニバーサルな食事の日に食べにくる	
☐ フードパントリーにアレルギー用の食品があったら受け取りたい	
☐ 食べることはできないけど遊びに来る	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
⑩聞き取った人、話してくれた人の感想、今後のこと、気になったことなど	

来訪者が見る場所、スタッフ・ボランティアが見る場所 に貼る

今日はユニバーサルな食事の日です
調理場に持ち込まない食品
(その成分を含む全ての食品)

卵
乳成分
小麦
そば
ピーナッツ
えび
カニ

スタッフ・ボランティアが見る場所 に貼る

来訪する食物アレルギーの人の情報

あやか さん

10 才 女子

アレルゲン

乳成分

ピーナッツ

トマト

スタッフ・ボランティアが見る場所 に貼る

来訪する食物アレルギーの人の情報

さん

オ

アレルゲン

メニューボードに貼る・机の上に置く

今日はユニバーサルな食事の日です

【メニューと材料】

♪ 米粉のホットケーキ
グルテンフリーホットケーキミックス(玄米粉、米粉、トウモロコシ粉)
みかんの缶詰、シロップ

♪ 焼きビーフン
ケンミンビーフン、キャベツ、長ネギ、赤ピーマン(パプリカ)、豚肉、塩

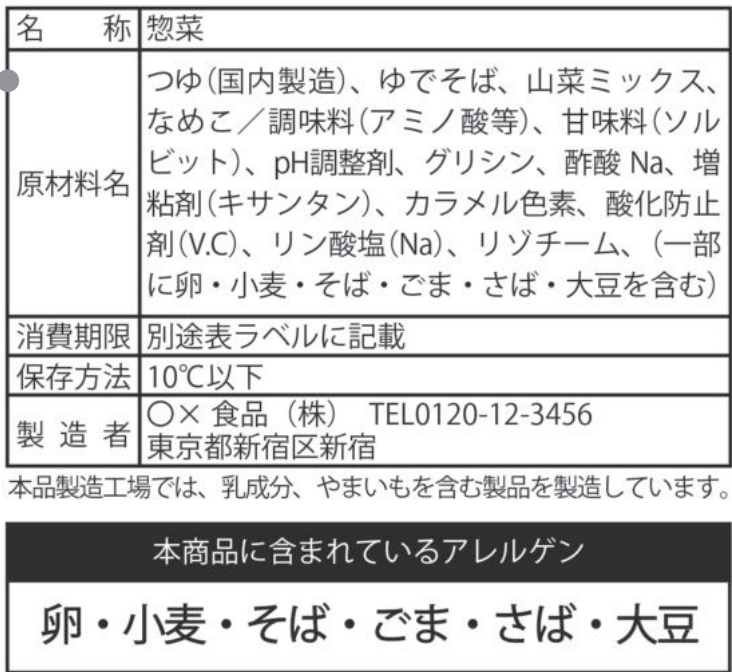
- * パッケージを見たいときはボランティアに声をかけてください
- * ユニバーサルな食事は、食物アレルギーの人も食べられるよう特定原材料7品目(卵、乳成分、小麦、そば、ピーナッツ、えび、カニ)を含まない食品を使い、食物アレルギーがある人もない人も、みんなでいっしょに食べることができる食事のことです。
- * 食物アレルギーがある人はお声がけください。

今日はユニバーサルな食事の日です

【メニューと材料】

- * パッケージを見たいときはボランティアに声をかけてください
- * ユニバーサルな食事は、食物アレルギーの人も食べられるよう特定原材料7品目(卵、乳成分、小麦、そば、ピーナッツ、えび、カニ)を含まない食品を使い、食物アレルギーがある人もない人も、みんなでいっしょに食べることができる食事のことです。
- * 食物アレルギーがある人はお声がけください。

一括表示解説



私たちも当初は食事提供をしている子ども食堂の皆さんへの食材料提供だけをイメージしていましたが、様々な団体の方々と連絡を取り合ううち、フードパントリーの時に「アレルギー対応食品もあるよ」とメッセージを出していただきながら、パントリーの一角にアレルギー用食品も提供する形をとるようになりました。こども食堂の食材料として提供するものは「調理用」の食品、パントリー用の食品は調理できない人が持ち帰ってもそのまま食べられるようなものといった具合に、手配する食品は変化していきました。

千波公園見守り子ども食堂 NPO法人Happyリレーいろいろ

鴨川博之さん

私たちはニューヨークのセントラルパークの次に大きな都市公園といわれている「偕楽園」で、「公園にハートいっぱいタネをまこう！」をテーマに活動を始めて、7年になります。偕楽園は車で一周しても10分かかるぐらいの大きな公園ですので、1日に1000～2000人の利用者がいるのです。

この公園で「公園見守り子ども食堂」を開いて、「100円カレー」や「100円パスタ」などを提供したり、各方面から寄付してもらった日用品や食品を渡す「フードバンク水戸」として「寄付の循環」を目指しているいます。

フードバンクや食堂では、アトピッ子地球の子ネットワークが作成した「ユニバーサルな食事」のチラシを印刷して掲示しています。印刷できる部数に限りがあるので、食材は他のメーカーなどから提供された日用品と組み合わせて渡し、食物アレルギーのある人、関心のありそうな人が来たら、簡単な説明をして、チラシも渡すようにして



いるのです。私たちスタッフに「このメニューには〇〇が入っていますか？」「このメニューの材料はなんですか？」と聞かれるので、食物アレルギーを心配しているのだろうなあとわかるからです。大体1日3～4組ぐらい来るでしょうか。

また、不登校の子どもたちが通うフリースクールや、軽度障がい児のための放課後デイサービスも運営していますので、公園で配り切れなかったもの、消費しきれなかった食材は、そこでも利用しています。

最近は定期的に食物アレルギー対応の食材の提供が受けられるので、アレルギーを心配している人たちにも、安心して食べてもらえるメニューを出す機会が増えてきました。

また、食物アレルギーでも食べられるカレーやシチューは、誰でもおいしく食べられて、アトピッ子地球の子ネットワークが言うところの「ユニバーサルなメニュー」にはうってつけだと思います。

実は、私たちは過去に苦い経験をしています。夏場に、自由に飲んでもらえるように冷たい麦茶を用意し、そのそばにちょっとしたおやつを「ご自由にどうぞ」と書いて置いてあったのです。そして、そこにあったチョコレートを、親御さんがちょっと目を離した隙に幼児が誤食してしまったのです。真っ青になったお母さんから管理の不行き届きを厳しく指摘されました。

公園は少しぐらい子どもから目と手を離しても、安心して過ごせる場所です。そういう場所でこういうトラブルが起きてしまったことについて、本

当に申し訳ないことをしたと反省しています。アレルギーが含まれる食品を、子どもが手の届くところに置いた私たちが悪いのです。

ただ、アレルギーがあっても安心して食べてもらえるものを提供したいという一方で、特別扱いをしすぎないということも大事にしたいと考えています。

私は自分自身にも、息子にも障がいがあり、普通と違うということに対する偏見があるのはよくわかっています。アレルギーのある方たちに対しても同じことが言えるでしょう。だからといって腫れ物に触るような、特別扱いはしたくありません。必要な部分はサポートしながら、「ドンマイドンマイ、みんな一緒だよ」というおおらかさも大切にしていきたいと考えているのです。

今、心配しているのは、せっかく提供してもらった食材を適切に利用できているか？ ということです。アレルギーのある人が必ず来場するとは言っても、全体から見ると少数。もっとその食材を必要としている人がいるのに、私たちがピンポイントで配布できていないのではないかと懸念しているのです。こういう食材があるのだということを、広く知ってもらうだけでも意味があるのでは、と考えて配っています。

今回アトピッ子地球の子ネットワークから、かき氷のシロップにもアレルギーが含まれているものがあるという情報をもらいました。暑い時期のかき氷はとても人気があるので、シロップ選びは慎重にしながらかき氷の提供を継続していきたいです。

これからも食物アレルギーについて情報を集め、スタッフとともに勉強しながら、活動を続けていきたいと思っています。



つくば子ども支援ネット代表
竹園土曜ひろば副代表

山内ゆかりさん

赤城……今日はどうぞよろしく願いいたします。
山内さんたちがなさっている「竹園土曜ひろば」の活動はいつ頃から？

山内……2018年の11月からです。
最初は近隣の小学校、幼稚園、中学校、高校などにお知らせを配布して始めました。告知はけっこう頑張ったつもりでいたのですが、初回はスタッフ、ボランティアスタッフの知人・友人がほとんど。そうじゃない方は、たった一組の親子でした。それが1年ぐらいで徐々に増えていって、コロナの前は120人、130人規模の子ども食堂になっていました。

赤城……その地域に根ざして「あそこにはすてきな場所がある」と、人づてで広がったわけだね。

山内……そうです。子ども食堂は、「子どもの貧困問題対策」という考え方がすでに広まっていたので、かえって「うちには関係ない」と思う人が多く、最初は関心を持っていただけなかったんです。でも、子ども食堂は決して子どもの貧困の受け皿というだけでなく、地域の課題、たとえば世代間が分断されていることとか、国内海外問わず移住者が多いつくばという地域特有の問題などをやんわりと包括するような取り組みだというのが伝わっていった感じがします。
地域のコミュニティにちょっと入りにくい人たちが子ども食堂をきっかけに人や地域とつながっていけると伝わったので「そういう感じだったら



ちょっと行ってみようかな」という人が増えたんだと思っています。

赤城……とてもよくわかります。子ども食堂を運営する様々な方とお話する中で、貧困対策だけではなく、地域の子どもの居場所を作ろうという意欲を持っているところが多いことがわかりました。
そんな中で「アレルギーの子お断り」という看板がなくならないのはとても残念な思いがしたのです。それで当初は「どの地域にも食物アレルギーの子がいるんです。（仲間外れにしないために）何かいい方法はないですか？」と勉強会の呼びかけを始めました。

そして、2018年に助成申請を始めて、2019年からは、アレルギーの子も一般の子も共に食べられる食品があることを伝えるために「ユニバーサルな食事」と表現。メーカーさんから食材の提供を受け、いくつかの地域の子どもの食堂の集会に参加させていただいて、講演会や分科会でお話ししながら、サンプルとしてアレルギー用の食品を紹介してきました。

山内さんの貧困対策に限らないあり方という考え方はすごくすてきだと思います。
ところで山内さんが今のような活動をしようと思ったきっかけは何ですか？

山内……これまでの人生すべてがそこに向かっていたようなところはあります（笑）。
この「竹園土曜ひろば」を始めた仲間と出会ったのは、「子どもの貧困問題」をテーマにした市民講座です。市の交流センターで土曜日に連続3回開かれました。その最後の回に、講師の先生が「皆さん忙しい中、土曜日のこの時間に3回集まれましたよね？じゃあ、同じ時間帯だったらここで何かできるんじゃないですか」っておっしゃったんです。その言葉に「確かにそうだ！」って思った11人で、講座と同じ交流センターで竹園土曜ひろばを始めました。

ただ、最初のメンバーで今残っているのは半分以下です。仕事、介護、ご自身の体調などいろんな事情がありますから。
私たちがやっているのは、貧困問題だけでなく、貧困を含めた子どもが抱える問題に気づける場。第三者の大人が「あれ？ この子、今困っていることがあるのかな」「この親子、ちょっと辛いのかな」とか。何かあった時に、ちょっと話を聞いたり、行政サービスを紹介したり、「こういう支援もあるみたいよ」って伝えられたりとか、必要な時にはそういったところにしっかりつなぐということも大事にしています。

赤城……子ども食堂は一回で何人に食事を提供していますか？

山内……1回120人です。
初期のメンバーはいろいろな事情で減りましたが、参加者が増えると同時にボランティアも増えて、自分の子育てが一段落して何かしたいという方、ご高齢の方など様々な人が手伝ってくれるようになりました。

赤城……私たちは年に一度120人規模のキャンプをやっています。ボランティアが50人くらい関わってくれていて、調理に関わる人は10人ぐらいです。竹園さんでは何人ぐらいで調理していますか？

山内……以前は調理室に30人が入れたのですが、今は新型コロナの影響で15人に制限されています。それでまあちょうどいい感じです。
これまでは調理室にもおしゃべりしにくる方がいらして、もちろん、そういう人にもどんどん来ていただいたかったのですが、今はそういう人が入れなくなっているんです。その分限られた人数で作業するからスムーズに進む、というところもあります（笑）

また、以前は子どもでも「調理したい」という子がいたら加わってもらっていましたが、今は感染症の問題がありますので、それはできなくなっています。
調理に関われる人数が限られてしまうので、その分毎回誰かの特技のようなものを披露してもらったりします。たとえば、スタッフの家族で天文学者がいるんですが、その方に宇宙の話をしてもらったり。つくばってそういうすごいスキルとか経験を持っている人がいる街なので、みつけたらお願いして、関わっていただいています。

そういう企画がないときには、みんなでボードゲームとかカードゲームをしたり、ちっちゃい子はお絵かきしたりして過ごします。そこには高校生や大学生のボランティアがついてくれています。

赤城……新型コロナの影響を受けてご飯が出せなくなりましたよね。

山内……新型コロナの影響を受けてから最初の3カ月はオンラインでひろばを開いていました。本当は食事提供を継続したかったんですが、ボランティアには高齢者も多いし、子どもたちに感染が広がってもいけないと悩みました。
新型コロナ禍で高齢者が外に出なくなると心身

にストレスがたまるから外に出た方がいいという意見もあるけれど、感染したときのリスクは高い。もう何をどこまで気をつければいいかわからなくて。

赤城……3カ月くらいはみんなが「どうしよう？」「どうしよう？」って感じてしたものね。

山内……そうなんです。ただ、メンバーの中に元々ラジオ体操の会をやっている人がいて、予約不要のオープンな会で、場所と日時とラジオ体操をやることだけ決まっているところです。この活動は新型コロナ禍でも「そもそもソーシャルディスタンスが保たれているから大丈夫」と考えてずっと続けておられたんです。

それを見てやっぱりいいなと思ひまして、ひろばに参加してくれていた人の中で連絡先が分かる人に意向を聞いてみたら、新型コロナ禍の感染症予防対策ができれば、リアルに顔を合わせる活動がしたいという意見がとても多かったのです。

それでお散歩ひろばを一度やってみました。その後はいつも利用している交流センターが人数制限つきで利用できるようになったので、今まで一部屋でやっていたものを2つ、3つと部屋を分けて開くようになりました。

現在は国や県の感染予防の指標として示す「ステージ3」までの感染状況ならば、食事を出しています。ボランティアが食事を作って出して、家族ごとにテーブルを分けて食べる。学校では給食を食べているのだから、それに準じてやろうということで、大人も子どもも黙食しています。

赤城……新型コロナ禍によって子ども食堂に来る人達の属性は変化しましたか？

山内……新型コロナの影響だけではなく、同時期に竹園土曜ひろばの活動から派生して、「つくば子ども支援ネット」という、貧困にフォーカスしたフードパントリーの取組が始まり、そちらで縁ができた親子が食堂に来るようになりました。フー

ドパントリーを希望する人に、子ども食堂のお知らせが具体的にいくようになったんです。

前はぼんやりと「あー、つくばにもあるらしいね」という認識だった人に、子ども食堂や交流会のお知らせを届けることができるのでピンポイントでお知らせができるようになったと思います。

以前は経済的に困りの親子はほとんどいらしてなかったと思います。元々つくば市自体の貧困率が低い上に竹園地区は貧困率が一番低い地域とされていますので。

赤城……環境も状況も変化するなかで、新しい活動を始められましたね。そのことについても教えていただけますか？

山内……2018年から竹園土曜ひろばをやってきました。でも、メンバーはみんな子どもの貧困のことも気になっていたんです。ただ、そこにフォーカスしてやるためには体制をもう少し整えないといけないかな、と考えていました。

当初の1年ほどは、他の子ども食堂や無料塾に物資をシェアするような中間支援をゆるやかにやっていました。

私たちとしてはその間に体制を整えようと思っていたのですが、新型コロナ禍が大変になって来て、悠長なことをしている場合ではないんじゃないか、と「つくば子ども支援ネット」を始めました。それが2020年です。

いまだに専用拠点もないままに食支援をやっていて、これまで大きなフードパントリーを8回実施しました。先日2月27日が8回目。大体季節ごと、年4回くらいのペースです。

行政の手を借りて広報しようとチャレンジしましたが、実現しなかったのが、つくば市内で1800軒ぐらいある公営住宅にポスティングしました。それで初回は23組の親子が取りに来てくれました。そしてそこからは回を重ねるごとに増えて、今回は110組の親子が来ました。

利用者の経済的な状況は様々だと思います。私たちは証明書を必要としていないので、法的な支

援基準からちょっと上になって手当が貰えなくなった人も支援できます。

赤城……アトピッ子地球の子ネットワークは、新型コロナ禍によって経済的な影響を受けた食物アレルギーの子のいる家庭に、アレルギー用粉ミルクやアレルギー食品の無償提供の活動もしています。フードバンクの食品が食べられない人の支援を考えたならこの形になったのです。

私たちはポスティングする体力がないので、全国のお医者さんを通じて食物アレルギーの患者や家族にお知らせするようにしています。1回の案内で全国から100人強の申し込みがきます。申込フォームに年収を書く欄がありまして、ひとり親の方からが三分の一ぐらいで、年収150～250万の人からの申し込みが多いです。たまに350～700万の年収の人からの申し込みもあります。もとの収入が高くて、そこから数百万下がってしまい「生活していけないので助けて」などと書かれています。予算が限られているのでさすがに400万以上の方はお断りするしかないのですが、300万～400万円の人でご家族に様々な事情があると、単純に年収で線引きできない難しさを感じます。スタッフと意見が分かれて予算が足りないのにこれでいいのかと話し合うこともたびたびあります。悩みつつ、でも困っていなければ申込みはしないのだからと、ケースバイケースで「えいやっ！」と決断しています。

支援すべきかどうか迷う悩ましい人たちって、何をやっても10%ぐらいいて、一度この悩ましい部分について誰かと話してみたいと思っていたところなんです。

山内……税金を使った公的な支援は、基準を明確にして公平性を大切にしないといけないと思います。それは仕方ないと思いますが、それと同じことを民間でやってしまったら、おそらく同じような方がこぼれ落ちてしまうと思うのです。私たちはできるだけこちらで基準を決めたくないと思っています。

「でも、そうすると最初から困ってないのにちゃっかり取りに来る人がいるでしょう？」と心配されることもあります

確かにそういう方が1～2回利用されるかもしれないけれど、会場に来てほかのご家族を見たり、配布できる数を見たりすると、気がついてくれるだろうと考えています。ちゃっかりもらうようなものではなくて、たくさんの方の思いが詰まっている。もっとお困りの方がいて、そういう人に渡すべきものなんだと。そう気がつけば自然に取りに来なくなると思います。それでいいんですよね。本当は食支援なんかしなくてもいい世の中がよいので。

そもそも本人たちの自立を妨げるつもりは全くないから、本当にしんどい時にちょっと利用して、これで何とかつないで。次は頑張ろうとか、ここから少しずつでもよくしていこうとか、なんか前向きに生きてもらえたらなっていることですから。

赤城……そこが市民の役割、市民活動の強いところですね。状況によって判断できる幅があり互いの共感を信頼することで活動が成立する。

赤城……ユニバーサルな食事についてチャレンジしていただきましたが、いかがでしたか？

山内……私たちも竹園で子ども食堂を始めた時から、アレルギーのことをみんなで話し合っていて、とりあえず表示をちゃんとしようと思ひ組んでいました。でもその当日に入ってくる寄付の食材もあり、調味料などを厳密にもれなく表示するのは大変で、途中で断念しました。

基本的には一般の食事を作り、アレルギーのある方は事前にご相談ください、としています。アレルギー以外にも、宗教の対応など個別で特別な事情には対応できないから、持ち込みも可能にしています。それで、私たちはみなさんが持ち込んだものを見せてもらって勉強しようと思ひていました。

アトピッ子地球の子ネットワークさんから食材

を提供してもらって費用の面でも助かりますし、アレルギー用の食品はみんなと同じものを作るのでボランティアも取り組みやすいと話しています。本当にこれはすてきな支援だなと思いました。

赤城……現場の声を伺うと、一般食材を使って特別食として個別にアレルギー対応食を作ろうとすると調味料のところが超えられないという話をよく聞きます。それで、調味料も含めてセットになっている今回のアレルギー対応食材であれば、調味料のことはあまり悩まないですみます。今後も活用していただけるものなのかどうかも、こっそり本音で教えて頂きたいです。

山内……活用したいですね。先日画像でお送りしましたが、アレルギーがある子どもたちにも、もっといろんなものを食べさせてあげたかったなあというのはあります。

アレルギーのある子を持つお母さんが、経済的なことがあって、お金がかからないもので我慢させていたけれど、こんなに魅力的なバリエーションもつけられたのに、私はできなかったというお母さんもいました。

食材の扱いも、普通の食材と違うとなると、な

んだか大変さの方が残ってしまいます。でも、それを何回も何回も使っていると、素人でも「こういうふうにしたら、もっとおいしくなるかもね」とわかってきます。そういうふうにしていただければいいかな、と思いますし、そういう人が増えてくるといいですね。

赤城……今日は貴重なお話を聞かせていただきました。どうもありがとうございました。これからもどうぞよろしくお願いいたします。



セカンドリーグ茨城 理事長

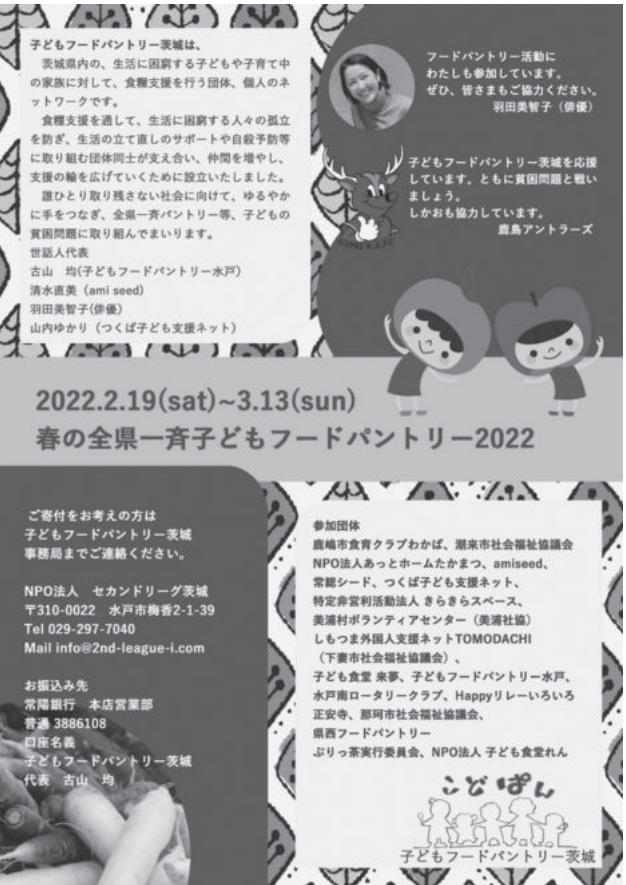
横須賀聡子さん

セカンドリーグというのは埼玉、千葉、神奈川、茨城の各県にあるのですが、もともとは生協のパルシステムが社会貢献の一環として立ち上げたNPO 法人です。セカンドリーグ茨城は、理事長を務める私を含め、メンバーがパルシステムの運営関係者ではなく、職員もいないという点で、他県とは大きく異なっています。

私はセカンドリーグ茨城に参加する前「水戸こどもの劇場」という団体で、子どもと演劇を鑑賞したり、キャンプを開催したり、共に遊ぶイベントを企画してきました。ただ、30年もやっているのと、理事会などで今、実際に子育てしている当事者の若い方たちが自由に発言できないという雰囲気を感じるようになってきたのです。それで、そろそろ後進に道を譲ろうと決心しました。それと同じくらいのタイミングで、セカンドリーグ茨城を立ち上げるから関わってくれないかというお誘いを受けたのです。

その頃、こどもの劇場で行う最後の取り組みとして、茨城県内にある子ども支援や子育て支援をしている市民活動団体の情報を集約していたころでした。県の委託を受けた事業で予算もありましたので、県内あちこちに行っているいろいろな方にお話を伺い、ゆるやかなネットワークができていたのを感じていました。ただ、自治体主導では単年度で終わってしまいそうだったので、この貴重なネットワークを維持していくために、民間として何かできることはないかと思っていたところでした。

お話があった時に「私は何をすればいいですか



？」と聞いたら、「子どもや子育ての支援をやっている団体や個人の人たちが元気になって、茨城県内の子どもたちの環境がよくなると思うことだったら何をしてもいいです。お金は出すけど、口を出さないから自由にやってください」というお答えでした。それでお引き受けすることにし、数年間理事として関わり、その後理事長になってもうすぐ4年になります。

また、同じ時期に地元の商店会から「子ども食堂をやってみたい」という相談を受けました。これもまだ準備段階でしたので、ゆるやかなネットワークを維持することと、子ども食堂の立ち上げサポートを携えて、セカンドリーグの設立に参加したのです。

子ども食堂については、子どもに限定しないで、広く必要としている人に届けたいという思いから「子ども」という名称を外して、「310(サンイチマル) 食堂」という名前で運営しています。でも、当初は「月に一度ぐらいで何のサポートになるんだ」というバッシングにも遭ったんですよ。

ただ、私は当初からポリシーを持って、月に一

回しかやらないと決めていました。

そもそも私たちは中間支援の立場で活動しているので、私たちが回数を増やすよりも、「私にもできるかな」と思って子ども食堂が新たに立ち上がることを応援したい。そんな場所がいっぱいできることを願っています。

実は、310食堂の開始当初に一人、気になる男の子がいました。いつも一人で来て、ご飯をたくさん食べて帰っていくんです。そのうち、食べ終わっても最後までいるようになって、さらに彼といっしょにお母さんが来るようになり、次に弟が来るようになり、最後はお父さんも来るようになりました。

そうしているうちに、彼がエプロン持参で来るようになったのです。スタッフとして食器洗いも手伝ってくれて、さらに、それを見たほかの子もエプロンを持って手伝いにくるようになって、というとても影響力のある子でした。

彼は高校受験のためにいったんお休みしていたのですが、先日県内の高校に合格したと報告に来てくれました。彼が「これでまたお手伝いに来られます！」と言ってくれたので、とてもうれしかったです。

310食堂では、広い会場を使っていたときには一度に120食くらい提供していましたが、今は場所が2カ所に分かれていることもあり、それぞれ60～70食くらいで、合計すると120～130食くらいです。これを一か所6～7人のボランティアで調理しています。新型コロナの感染拡大前は無制限に手伝ってくれる人を調理場に入れていたのですが、リスク低減のために今はこの人数でやっています。

おかげさまで、310食堂には商店会、地元の農家、パルシステムなどの支援があるので、食材もわりと豊富に集まります。でも、食材集めに苦労している食堂もあるので、余剰分はネットワークを通じて分け合っていこうと考えました。そのために「県央地区こども食堂ネット『おかえり』」という団体も作ったのです。

子どもや子育て支援をしている人たちにとって

は、日々の活動が精一杯でネットワークを維持したり広げたりという体力がないことが多く、資金面でも人的資源としても、それをサポートしていきたいと考えて、セカンドリーグ茨城ではそういったネットワークの事務局的な役割も引き受けるようになりました。

あとはフードパントリーの活動を、学校の長いお休みの前（春・夏・冬）に実施しています。会場には社会福祉協議会や市職員の方も来てくれて、自然な相談の場所の役割も果たしていると思います。利用者登録は280名くらいあり、実際に来る人は200～240人くらいです。

先日（2022年2月）のフードパントリーは、全県一斉にやりたいというお誘いを受けて、いっしょに企画しました。今回全県一斉に実施したことで、ニュースにも取り上げられ、広く知っていただくことができました。終了後のアンケートでも、またやりたいと言う団体が多かったので、今後も年に一回くらいはやっていこうと話しています。

今回はアトピッ子地球の子ネットワークからアレルギー対応の食品をご提供いただきました。実際にやってみるとアレルギー食を探している方が意外にたくさんいらっしゃることも知りました。

食物アレルギーは経済的に余裕のある方やお子さんを選んで発症するわけではありません。でも、経済的に余裕がないと、比較的高価な対応食材は買えない。だから今回の配布は当事者の方々ととても喜んでいただきました。私たちも、食物アレルギーに対する支援が、強く求められているんだと実感できてよかったと思っています。

実は私もスタッフもこれまであまりアレルギー対応は積極的に考えていませんでした。それというのも、私の知人のお子さんが「米アレルギー」だということが判明したからなのです。お米を食べてひどい嘔吐や下痢をしたり、体に力が入らないくらい具合が悪くなることがあると知り、小麦や乳だけでなく、お米にまでアレルギーがあるなら、私たちの手には負えないと思い込んでしまっていました。残念ながら、私たちの食堂では「ア

レルギーの対応はしていません」としていたのです。

でも、今回実際にご提供いただいたものを試食してみて、違和感なくおいしいし、私たちでも扱えることがわかりました。

食物アレルギーの方のために特別なものを用意しようとする大変ですが、アトピッ子地球の子ネットワークが言うように「誰でも食べられるユニバーサルごはん」なら作り手の負担も少ないし、こうして食品の提供が受けられたことで、費用的にもとても助かりました。

6 緊急時の対処

小学生の年齢では、初発事例（今までは食物アレルギーの経験がなく、その食事で初めて発症し食物アレルギーだと診断される）が多数あります。

食物アレルギーの対応をしていない食堂でも、子どもたちがたくさん集まる場所では、初発事例が起こる可能性もあります。ひとたび発症の事態に直面したときは救命のための対処はその場にいた人たちがやらねばなりません。

対処には数人の人たちの連携が必要です。行動のひとつひとつはシンプルなものですが、いざというときに行動するためには、定期的な練習をする必要があります。次ページに紹介する「アナフィラキシー発現から30分が救命リミット」「食物アレルギーやアナフィラキシーから子どもを守るエピペン®の使い方」を参考にして取り組んでください。

初めての発症時は、エピペン®（緊急時補助治療注射薬）は処方されていないので、1～5を実行し救急車を待ちます。

認定NPO法人アトピッ子地球の子ネットワークのWebサイトには上記2点のチラシ／ポスターのpdfを掲載しています。無料でダウンロードもできます。

アナフィラキシー発現から30分が救命リミット

食物アレルギーやアナフィラキシーから子どもを守るエピペンの使い方



アナフィラキシー
発現から

30分が救命リミット!!

～食物アレルギーやアナフィラキシーから子どもを守る7カ条～

食物アレルギーの子どもにとって、誤食は命にかかわる事態です。
万が一、誤って原因物質を食べてしまった場合、生死を分ける
タイムリミットはアナフィラキシー発現から30分。
いざというときにあわてないように、対処方法を確認しておきましょう。

日ごろの準備

- エピペン®の保管場所を、職員全員が把握しておく
- ピクニックシートやペーパータオルを常備しておく
- 救急車が来るまでの時間を把握しておく

食物アレルギーから子どもを守る7カ条

1

大人3人で対処

▼ 次のことを3人以上で分担！

- そばにいて声をかける
- 嘔吐、失禁などに対応
- 救急車を呼ぶ、保護者に連絡する

2

救急車を呼ぶ

▼ 軽い症状が重症化することもある！

- 症状が次々に変化し悪化することがあるので
すぐ救急車を呼ぶ

3

歩かせない
動かさない

▼ 歩くことが命取りに！

- その場で横にさせる
- トイレに行かせない
- 止むを得ず動かすときは担架を使用

4

どんな症状も
見逃さない

▼ ささいな変化が命取りに！

- 初期症状は「せき」「のどの違和感」などごく軽い

5

子どものそばを
離れない

▼ 1人は必ずそばにいます！

- 「息は苦しくない？」「気持ち悪くない？」など
積極的に声をかける

6

エピペン®は
迷わず使う

▼ 少しでも使うことを考えたら実行！

- 誤食から5～10分以内で決断する
- 使用により症状が悪化することはない

7

必ず病院へ

▼ 症状が回復しても安心しない！

- 誤食したら、エピペン®の使用にかかわらず病院へ

制作：食物アレルギー患者支援プロジェクト

（協力）公益社団法人日本食品衛生協会／一般社団法人兵庫小児アレルギー研究会／一般社団法人食物アレルギーフォーラム

認定NPO法人
アトピッ子地球の子ネットワーク
2017.11.1 2020.08

53

食物アレルギーやアナフィラキシーから子どもを守る エピペン®の使い方

～アナフィラキシーショックを緩和するエピペン® 7つのステップ～

エピペン®とは、医師の治療を受けるまでの間、アナフィラキシー症状の進行を一時的に緩和し、ショックを防ぐための補助治療剤です。
いざというときに迷うことなく使用できるよう、保管場所や使用法を確認しておきましょう。

エピペン®使用の前に
●救急車を呼んでおく
●保護者にも連絡を

エピペン®の使用法 7つのステップ

1 子どもに声かけ

▼子どもが安心するように
「大丈夫だよ」などの声かけを
●子どもは横に寝かせておく！



2 ケースから出す

▼落ちついて！
ケースからエピペン®を
取り出す



3 「グー」でにぎる

▼オレンジ色を下にして
グーでにぎる



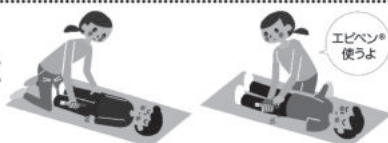
4 キャップを外す

▼にぎった手はそのまま
反対の手で青いキャップを外す



5 太ももの外側に 垂直に軽くあてる

▼体勢が安定するように
子どもにしっかり近づく
●服の上からでOK！



6 強く押し、 ゆっくり「5」数える

▼「使うよ」と子どもに声をかけてから押す
●途中で離したり、動かしたりしない！



7 ゆっくり抜く

▼押した角度を保ったまま抜く
●症状が改善しても寝かせておく！



エピペン®を
使った後は…

エピペン®をケースに戻す
※オレンジ部分は
伸びたままなので
ケースのふたは
閉まらない。



吐き気
があるときは
横向きに



吐き気
がなければ
足を高くして
寝かせる



2021年度日本郵便年賀寄付金助成 子ども食堂応援事業報告

食物アレルギー「ユニバーサルな食事の実現をめざして」

食物アレルギーの子も共に食べることができる子ども食堂ユニバーサルなご飯プロジェクト

プロジェクトメンバー：覚来ゆかり、今村慎太郎、野中かおり、岡村直子、赤城智美、吉澤淳、(株)ソノリテ

制作：食物アレルギー患者支援プロジェクト



（協力）公益社団法人日本食品衛生協会／一般社団法人兵庫小児アレルギー研究会／一般社団法人食物アレルギーフォーラム



認定NPO法人
アトピック地球の子ネットワーク
2021.11.30現在