

アレルギー教室の  
クッキング

4ページでいつもお知らせしている“アレルギー教室のクッキング”は今年6月で11年目を迎えます。長きにわたって教室を担当し開催されてきた主任栄養士の森谷先生に11年間の思い出と今後の抱負を語っていただきました。

食物アレルギークッキング教室～11年目を迎えて～

三重病院 主任栄養士 森谷 尚子

食物アレルギークッキング教室を始めたきっかけは、平成13年9月に院内で開かれた外来アレルギー勉強会の中で、保護者の方々に食物アレルギーについて話をした時の事でした。会が終わった後、「話だけでなく、実際の調理を教えてくださいませんか」と要望の声がありました。日ごろの栄養指導の中でアレルギー離乳食・幼児食などの説明を行う場合、ダシの取り方・年齢にあった食材の選び方・献立のたて方・アクの取り方・調理方法など細かな調理の仕方を説明することも多く、保護者にとって、近くに調理のことを聞く人が少なくなっているという現状もわかってきました。また、若い夫婦のなかには、自分達はコンビニのお弁当で食事を済ませ、子供の離乳食は市販の瓶詰めで済ませている人が居たりと、**食事ってなに？という危機感を感じていました。**そういった自分の思い、保護者の要望の声、上司の後押しもあり、アレルギークッキング教室をスタートすることにしました。しかし、始めるに当たり、場所・調理器具・人手・時間など様々な問題があり、開催準備に半年以上かかってしまいました。

平成14年6月、第1回目のクッキング教室を開くことができました。第1回目は、アレルギー幼児食で卵・鶏肉・牛乳・牛肉禁止食とし、お子様カレーの実習としました。その教室では、カレールウを作り置きして、いつでも気軽にカレーライスができること、また、鶏・牛の入らないスープの取り方・仮性アレルギー



研修棟調理実習全体

を引き起こさないための野菜のアク抜きの方法などを伝えることにしました。時間は15時～17時とし定員は3名で予約を取りました。すぐに定員オーバーとなり、お断りするのを心苦しく思いながらの実施となりました。クッキング教室は調理師が実際の調理を行い、栄養士が説明・質問を受ける方法でおこないました。保護者の反応は良く、次は魚料理を行って欲しいなどリクエストが出るほどでした。献立・調理に困って参加した3名の内2名は6種類以上の多抗原アレルギーの方でした。**実際、多抗原のアレルギーを抱かえている人は、スープ・調味料にも困っている現状がわかり、回数は限られても何とか教室を続けて行きたいと感じました。**その後は2ヶ月に1回のペースで開催し、子供たちの苦手な魚・野菜も多く摂れるようにと考え、魚のハンバーグ・潮汁・チャーハン・蒸しパン・クッキーなどをおこないました。

平成15年4月からは、開催場所・調理器具などの整備が進み、安定した開催ができるようになったこともあり、新たに調理実習のコンセプトを見直すことにしました。



第1回目 教室



第1回目 試食



研修棟 試食・Q&A