



Medical

国保中央病院だより 167

国保中央病院 ☎ 32-8800

## ナッツアレルギーの増加について

小児科主任部長  
中農 昌子

ナッツアレルギーとは、アーモンド、クルミ、カシューナッツなど木の実が原因のアレルギーです。

日本の患者さんは増加しており、特にクルミは即時型食物アレルギーの原因第4位になっています。増加の理由はいくつかありますが、生活の変化によるナッツを使った食品の増加は大きな要因です。幼児から大人まで幅広い年齢層にみられます。

アレルギーが疑われる場合は、医療機関で相談して検査（血液検査や食物経口負荷試験など）を受け正確に診断することが重要です。

クルミ、カシューナッツ、アーモンド、マカダミアナッツ、ヘーゼルナッツなどは植物学的に違うものなので、どれか一つにアレルギーがあっても全てを除去する必要はありません。

せん。ただし、カシューナッツとピスタチオ、クルミとピーカンナッツは同じ仲間なので、どちらかアレルギーなら両方除去する必要があります（例えばクルミアレルギーと診断されたら、クルミとピーカンナッツの両方を除去）。

また、自然経過での耐性獲得率は低い（自然に食べられるようになる可能性は低い）と考えられています。

ナッツ類は菓子類、ドレッシングなど多くの食品に利用されており、食品を購入する際はナッツを含む食品を避けることが不可欠です。容器包装された加工食品の特定原材料として、2023年3月からクルミは表示が義務化されたので購入する際はチェックしましょう。

一方、他のナッツは表示が義務ではないため注意が必要です。また、飲食店での外食や食料品店で総菜や弁当を購入する場合に表示義務はないので、アレルギーの有無を店員に伝え、原材料に含まれていないか十分注意する必要があります。

ナッツアレルギーは重篤な症状を起こす可能性があります。適切な知識を持ち対策を行なうことで安全に生活することが可能です。周囲の人も理解を深めることで、アレルギーを持つ人の生活しやすさにつながれば良いですね。

## Cooking

第2次健康たわらもと21  
第2次田原本町食育推進計画〔後期計画〕



## 適正な体重で健康づくり

### 作り方

- 1 わけぎは根元を切り落とし、5 cm幅に切る。人参は細めのせん切りにする。
- 2 豚ロース薄切り肉を広げてこしょうをふり、わけぎ、人参を1/6量ずつのせて手前から巻く。同様に5個作る。
- 3 耐熱容器に2を並べて、酒を回しかける。ふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで3分加熱し、上下を返して3分加熱する。
- 4 ボウルにAの調味料を入れて混ぜる。
- 5 3を皿に盛り付け、4をかける。



わけぎの肉巻き

1人分エネルギー：182kcal、塩分：0.8g

### 材料（2人分）

- ▶ 豚ロース薄切り肉…6枚、▶ わけぎ…3本
- ▶ 人参…1/4本、▶ 酒…小さじ2、▶ こしょう…少々
- A（ポン酢しょうゆ…大さじ1、ごま油…大さじ1/2、砂糖…小さじ1/2、白いりごま…小さじ1/2、おろしにんにく…少々、おろししょうが…少々）

野菜や果物・魚介類などの食品には、季節の旬があります。農業技術や輸送・冷凍技術の発達により、1年中手に入る食品も多くなりますが、旬の食べ物は栄養価が高く、最もおいしくなる時期でもあります。また、多く出回るため、安価で手に入れることができます。

## イベント情報

3月

○は休み ※3月3日～7日  
特別整理期間

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

開館時間 午前9時30分～午後5時  
(土曜日のみ午後7時まで)

わいわいタイム

毎週水曜日：午前9時30分～午後5時  
毎週日曜日：午後1時～5時

## 子どもおはなし会

図書館の職員とボランティアによる楽しいお話がいっぱいです。

日時	対象
3月1日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上
3月8日(土) 午後2時～2時20分	3～4歳
3月15日(土) 午後2時～2時30分	5歳以上
4月5日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上

場所 おはなしのへや(申込不要)

## ぬいぐるみのおとまり会

大好きなぬいぐるみと一緒におはなし会に参加しよう！

その後、ぬいぐるみだけが図書館におとまりします。

日時 3月20日(木)  
午後2時～2時30分

対象 3歳以上

定員 15人

場所 図書館 おはなしのへや

申込期間 3月1日(土)～14日(金)  
(申込多数の場合は抽選)おとまりの様子は、  
後日アルバムにして  
プレゼントするよ！

## おたんじょうびのおはなし会

お誕生日にちなんだ絵本の読み聞かせなどをします。

日時 3月29日(土)  
午後2時～2時30分

対象 3歳以上

場所 図書館 おはなしのへや

申込 3月生まれの方は、3月28日(金)までに申し込んでください。(プレゼントを用意します)それ以外の方は申込不要です。

マイナンバーカード受付時間の  
延長と休日開庁

総合窓口課 ☎ 34-2087

マイナンバーカードの交付・申請・電子証明書更新手続きのため、受付時間の延長と休日開庁を行います。

- 上記以外の業務は行っていません。
- 申請数が増加しており窓口が大変混み合いますので、お時間に余裕をもってご来庁ください。

## 受付時間の延長

3月5日(水)・19日(水)、4月9日(水)  
午後7時まで (交付の受付は午後6時30分まで)

## 休日開庁

3月9日(日) 午前10時～午後4時  
※受け取り方法など詳しくは、交付通知書(ハガキ)・町ホームページをご覧ください。

## マイナンバーカードの健康保険証利用について

マイナンバーカードを健康保険証として登録・利用するには、電子証明書が有効になっている必要があります。有効期限は発行日から5回目の誕生日までです。有効期限切れの場合は、更新の手続きが必要です。

住民票・印鑑登録証明書は  
コンビニ交付が便利！

総合窓口課 ☎ 34-2087

マイナンバーカードを利用し、コンビニのマルチコピー機(キオスク端末)から下記の書類を取得できます。

## 取得できる証明書

住民票の写し 300円、印鑑登録証明書 300円

## 利用できる主な店舗

セブン-イレブン、ローソン、ファミリーマート、ミニストップ

## 利用可能時間

午前6時30分～午後11時  
(システムメンテナンス日・年末年始を除く)

※利用者証明用電子証明書(4桁の暗証番号)の登録があるマイナンバーカードが必要です。

※印鑑登録証・住民カードでは、コンビニ交付できません。

