



彩り良いビビンバ

\*大人はお好みでコチュジャンとキムチを追加

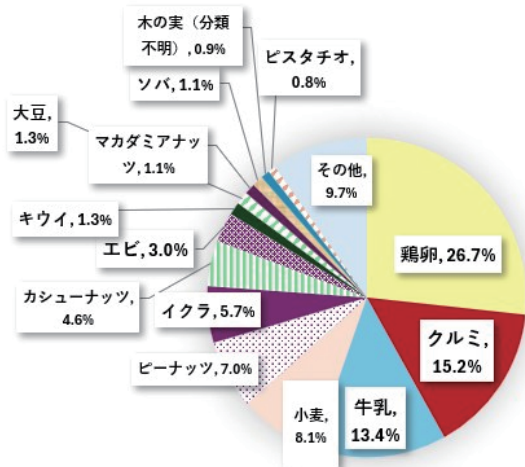
## 材料(作りやすい量)

・合ひき肉	200g
・A酒	大さじ2
・Aしょう油	大さじ2
・A砂糖	大さじ2
・Aすりおろし生姜	3g
・Aごま油	適量
・もやし	1袋
・人参	1/2本
・B塩	小さじ1/5
・Bごま油	小さじ1/2
・小松菜	1袋
・Cしょうゆ	小さじ1
・Cごま油	小さじ1/3
・ごま	少々

- ① 人参は千切りにして、もやしと茹でて水にさらし、絞る。Bで味をつける。
- ② 小松菜は湯がいて水にさらし細かく刻んで絞る。Cで味をつける。
- ③ 合ひき肉はフライパンにごま油を敷いて炒め、Aで味を付ける。水気が飛ぶまで。
- ④ ご飯にそれぞれを盛り付け、炒りごまを少々ふる。

## くるみの食物アレルギーが増加 その原因は？

近年の調査(令和6年度 消費者庁発表)によると、即時型食物アレルギーの原因物質ランキングで「くるみ」が2位となりました。(下の図 全年齢の食品別)



## ■ どうして「くるみアレルギー」が増えているのか？

背景にはくるみの消費量の増加が考えられます。農林水産省のデータによると、2005年には約30,000トンだったくるみの消費量が、2020年には56,478トンにまで増加。約2倍弱。くるみを使ったパンやお菓子、サラダなど、身近な食品に使われることが増えています。推測にしかすぎませんが、増加理由の1つに「くるみを食べる人が増えて、一定の割合で出現する食物アレルギーの人も増えた」といえます。

## ■ 保育所での提供はどうすべき？

乳製品のように栄養的に重要な食材と異なり、くるみは代替可能な食材です。さらに、ナッツ類は硬く、誤嚥や窒息のリスクもあるため、特に乳幼児には注意が必要です。

食育の観点から提供を検討することもあるかもしれませんが、誤嚥、窒息のリスクからも、保育所での利用は控えた方が良く考えています。

## ■ アレルギー表示も義務化へ

「くるみ」は、2025年3月から特定原材料としてアレルギー表示が完全義務化されます。市販品などでも表示を確認する機会が増え、家庭でも意識しやすくなっています。

## ■ ご家庭でも気をつけたいこと

初めてくるみを食べるときは、少量から様子を見ながら。また、お友達やご家族にくるみ入りのお菓子を渡す時は、「くるみは大丈夫？」と一言添える配慮があると安心です。

ご家庭では、正しい情報のもとで過度に恐れず、楽しくくるみを味わっていただけたら嬉しいです。

社会の状況変化が健康面へも影響する事が多くあります。正しく理解し、過度に恐れずに食事を楽しめるようにしましょう。

佐久川 大  
管理栄養士

質問募集中です！



LINE公式アカウント



@kantan\_recipe



Instagram