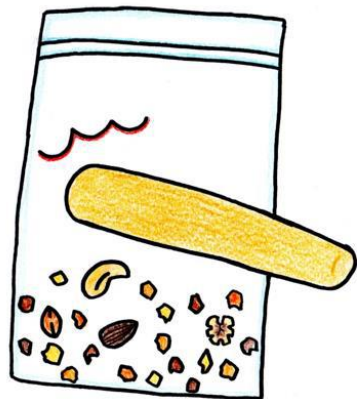


# 美味しい 食物アレルギーの予防ワクチン

ナッツ・ごま・そばアレルギーの予防にいかがですか？

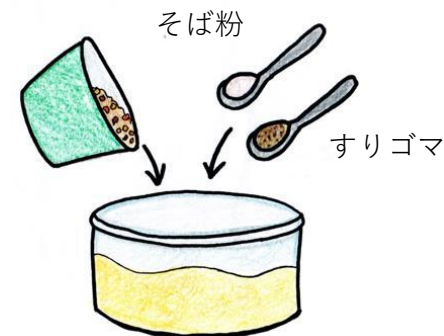


ミックスナッツを適量、ビニール袋に入れ、すり棒で潰したり、ゴムハンマーなどで叩き、細かくくだく。



くだいたナッツの粉をすり鉢に入れ、さらに細かく擂る。

牛乳アレルギーの予防は粉ミルク、小麦アレルギーの予防は、離乳期初期からのパン粥やうどん、甲殻類は、かっぱえびせんや海老のスープを使えば簡単ですが、ナッツ類は種類が多いし、ごま、そばは意識して与え続けるのが難しいですね。そこで、ナッツ、ごま、そばのセットを作りました。受付で¥200（税込）で販売しています。



これでミックスナッツクリームです

市販のピーナッツクリームに、ナッツの粉末、すりゴマ、そば粉を少量入れて混ぜて、できあがり。

※できれば大きい粒の入っていない、クリーミーなピーナッツクリームを選んで下さい。

## 食べさせ方

赤ちゃんにはじめてあげるときは、少量のミックスナッツクリームを同量ぐらいのお湯に溶いて冷まして、ほんの少しずつ食べさせます。離乳食の初期から、週に2～3回以上、ほんの少しずつでもあげるといいと思います。何とかなければ少しずつ増やして良いです。離乳の初期ならば、ナッツ・ごま・そばのアレルギーになっていることは、ほとんどありませんから、年齢が大きくなってから摂取するよりも安心です。パンに塗っても美味しいので、ご家族でお召し上がりください。

## ★美味しいものは独り占めしないでね！

食物アレルギーは、皮膚からアレルゲンが少量侵入することからはじまります。一方、少量ずつ離乳食の時期に食べさせていれば、食物アレルギーになるのを防ぐことができます。ナッツ、ごま、そばを、家族だけが食べて、床に散らかった食材を赤ちゃんがハイハイしながら皮膚にすりつけていると逆効果です（笑）。

美味しいものは赤ちゃんにも分けてあげればいいんですよ。（お酒はアレルゲンになりません）

普通の食材のセットですが、すでに食物アレルギーと診断されている方は、医師と相談してからご利用ください。