

# 家庭クラブ新聞

3 すべての人に  
健康と福祉を11 住み続けられる  
まちづくりを

## 食のダイバーシティ 関高校から発信！！

### 「食物アレルギー講習会」開催

食物アレルギー患者とご家族の方を講師としてお招きし「食物アレルギー」講習会を行いました（2年生276名）。事前に収録した動画をHR教室で視聴し、ご家族の食生活や困りごと、周囲への配慮して欲しいことなど、当事者から直接お話を伺う貴重な機会となりました。

米粉は、小麦アレルギーの代替食品となり、米粉の利用を促進することは、食のダイバーシティ（多様性）を認め合うことにつながります。

関高校家庭クラブでは、自分とは違う価値観や立場の人を理解し、誰もが安心して過ごせる食のダイバーシティの実現を目指しています。



【クイズに参加する生徒の皆さん】

- 感想・アレルギー症状が自分の想像より重く驚きました。家庭クラブで米粉レシピ考案に取り組みます。アレルギーで辛い思いをしている人もいるということを考えながら取り組みたいと思いました。
- 私は、FRHで子どものアレルギーを研究テーマにしています。保育園や小学校を訪問した際には、食物アレルギーの実態や対応（エピペン）についてお話を伺いたいと思いました。
  - 私には、実際に小麦、乳、卵のアレルギーを持っている弟がいます。今では随分と症状もよくなり食べられるものも増えました。幼い頃は、家族で食生活に気を配っていました。将来、様々な立場の方と関わる機会があると思います。食物アレルギーがあっても、みんなが前向きに楽しんで暮らせる社会になると良いと思いました。
  - 食物アレルギーのある友人と食事に行くときは、一緒に食べられる飲食店を探したいと思いました。そして、友人がアレルギーであることで気を遣わなくてすむよう一緒に楽しみたいです。

小麦アレルギー対応スイーツ作りに挑戦！！



【米粉のマフィン】



完全個人調理で衛生対策もバッチリです！

FRH「食物アレルギー」研究チームの皆さんが、米粉を使ったアレルギー対応食、「米粉のマフィン（ドライフルーツ）」の調理を行いました。米粉のスイーツは、もちもちしていて少量でもとっても満腹感があります。部活動後のおやつにおすすめですよ！！

