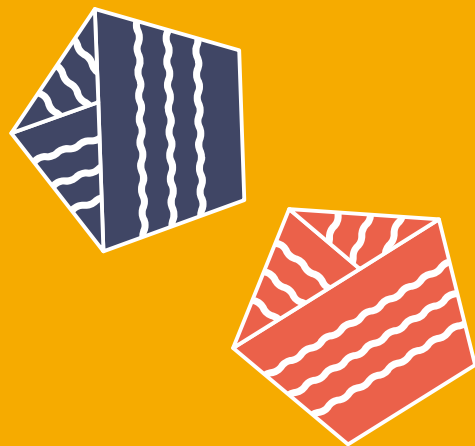


誰でも楽しい旅を！  
一緒の思い出を！



# FOOD Allergy サポートブック



- ◆ このパンフレットは、「アレルギーのある方もない方も一緒においしく食べられるアレルギー対応メニュー」をモットーに別府大学の協力のもと、完成したメニュー例を紹介しています。
- ◆ メニュー下の二次元バーコードを読みとると、レシピを詳しく知ることが出来ます。
- ◆ また、誤食などでアレルギー症状が生じた場合、速やかに適切な対応が出来るよう、スタッフの動きや症状の確認ポイント等も掲載しています。
- ◆ みんなで安心して楽しめる旅行の一助になることを願っています。



大分県生活環境部食品・生活衛生課

課長 **榎山浩上**

当課は、食中毒や食物アレルギーによる事故の防止に取り組んでいますが、今回はさらに一歩進んで、みんなで一緒に事故なくおいしい食事を楽しむことを目標に取り組みました。

事業者の皆様には、原材料の情報をお客様にお知らせしたり、万が一の事態に備えて緊急体制を整えるなど、旅行者の受入体制の整備に、本冊子をご活用いただきたいと思ひます。



別府大学食物栄養科学部食物栄養学科

教授 **高松伸枝**

このメニューは別府大学食物栄養科学部食物栄養学科の学生が考案しました。

さらにホテル調理師の方と協議しながらブラッシュアップを行い、特定原材料7品目を使わず通常メニューと遜色ない朝食、夕食コースの完成となりました。

本取り組みを契機として、食物アレルギーへの理解を深めて頂くとともに、安全に提供できるユニバーサルメニューの普及・継続ができるよう望んでおります。



大分県旅館ホテル生活衛生同業組合  
ホテル別府パストラル

料理長 **浅野豊寿**

アレルギーのある方が増える中、事故防止のため、また食事内容が他の人と違うといった疎外感をなくすため、別府大学食物栄養学科の皆さんに3泊4日分のメニューを考案してもらい、そのメニューのブラッシュアップに協力しました。

大分県は、修学旅行・スポーツ大会など団体旅行を多数受入れています。本冊子メニューを活用・アレンジして、組合全体で「安全・安心な旅館・ホテル」をつくっていただけるといいですね。



大分大学客員教授、  
中津市立中津市民病院

副院長 **足松聖悟**

(大分県アレルギー対策専門委員会  
委員長)

食物アレルギーは乳幼児の10%、学童以上の5%にみられる珍しくない病気です。

これまで食事を提供する場で「安心して食べても大丈夫ですよ」と言われて食べた料理の中にアレルギーが入っていたために、命の危険に遭遇した患者さんを何度も診察してきました。

食物アレルギーがあっても安心して旅を楽しめる大分県となるために、このサポートブックをご活用していただきたいです。

# もくじ

- 1 日H/夕食 ..... P4
- 2 日目/朝食 ..... P5
- 2 日目/夕食 ..... P6
- 3 日目/朝食 ..... P7
- 3 日目/夕食 ..... P8
- 4 日H/朝食 ..... P9
- 使用した加工食品 ..... P10
- 緊急連絡体制 ..... P11
- アレルギー緊急時対応手順 ..... P12
- 症状チェックシート ..... P13
- エビベン<sup>®</sup>の使い方・救急要請のポイント ..... P14
- 食物アレルギー事前調査票 ..... P15



## この本の 使い方

こちらの QR コードから、材料や作り方、ポイントなどのレシピを見ることができます。



本メニューは特定原材料7品目(卵・乳・小麦・そば・落花生(ピーナッツ)・エビ・カニ)に対応しています。  
※味噌と醤油については、アレルギー対応食品ではなく通常のものを使用しました。

# 1日目／夕食



## MENU

- ①白身魚の甘辛炒め
- ②唐揚げのネギダレがけ
- ③野菜たっぷりビーフン
- ④千切り野菜と米粉ワンタン風コンソメスープ～鍋仕立て～
- ⑤白ご飯
- ⑥豆乳もち

材料等



## 2日目／朝食



### MENU

- ①ひじき煮
- ②鮭の西京焼き
- ③かみなり豆腐
- ④フレッシュサラダ
- ⑤大分県産いもの味噌汁
- ⑥白ご飯
- ⑦かぼすゼリー

材料等



# 2日目／夕食



## MENU

- ①白菜と豚肉のミルフィーユ蒸し
- ②大分県産ハーブ鶏のチリソース
- ③米粉春巻
- ④もやしと人参のナムル
- ⑤わかめスープ
- ⑥梅としらすの混ぜ込みご飯
- ⑦アーモンドミルクプリン

材料等



# 3日目／朝食



## MENU

- ①高野豆腐の煮物
- ②鯖の塩焼き
- ③ごぼうとれんこんのきんぴら
- ④タコとトマトのサラダ
- ⑤すまし汁
- ⑥白ご飯
- ⑦豆乳プリン

材料等



# 3日目／夕食



## MENU

- ①米粉メンチカツ
- ②白身魚のワイン蒸し
- ③豆乳グラタン
- ④マカロニサラダ
- ⑤鶏団子のスープ
- ⑥白ごはん
- ⑦大分県産さつまいものムース

材料等





# 4日目／朝食



## MENU

- ①ほうれん草とささみの和え物
- ②鮭のマヨネーズ焼き
- ③海藻サラダ
- ④玉ねぎと生姜のスープ
- ⑤米粉パンとイチゴジャム
- ⑥フルーツ白玉

材料等

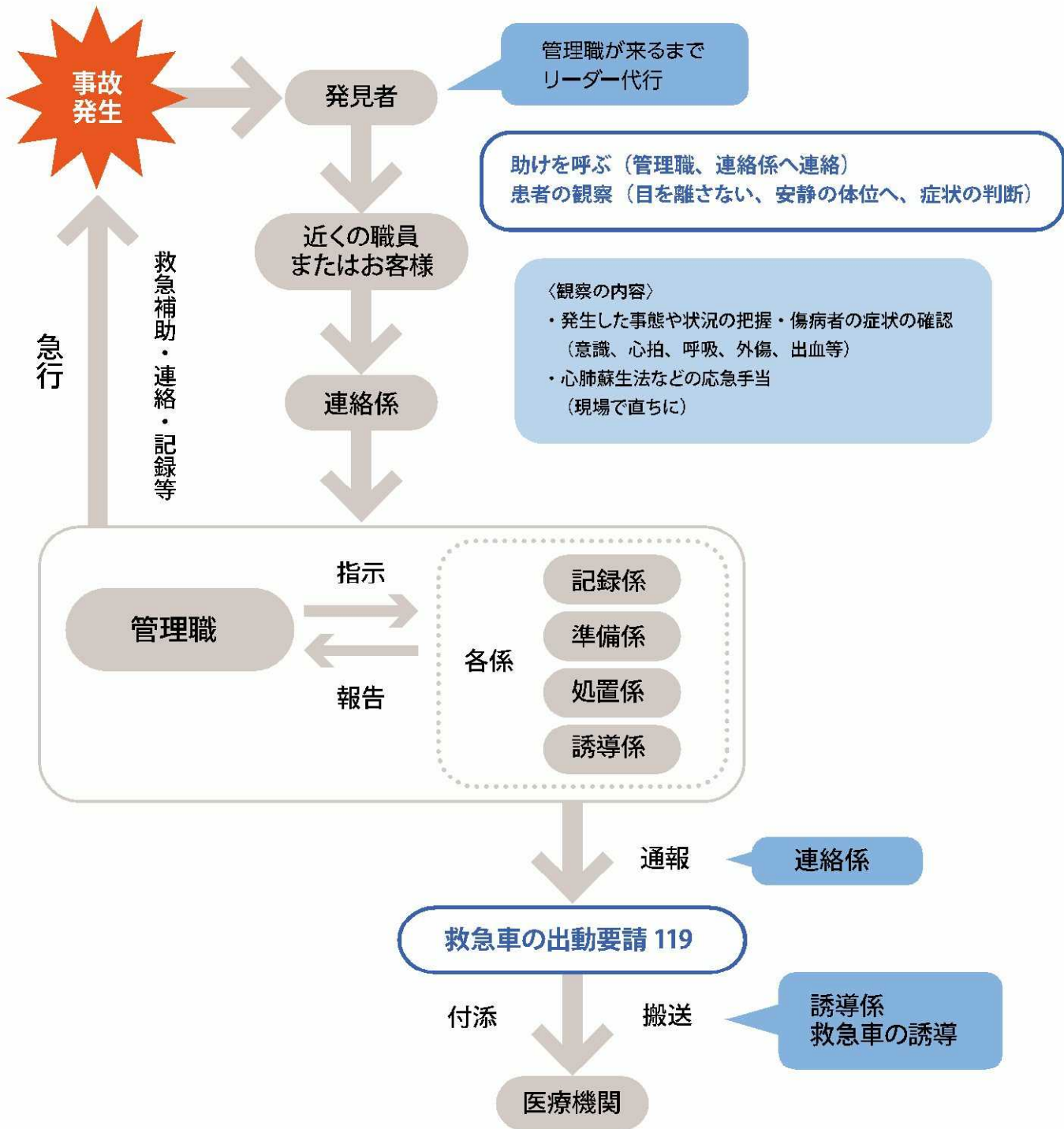


加工食品は、購入の都度、原因食品が含まれていないか、原材料表示やアレルギー表示を必ず確認しましょう。  
一般的な加工食品であっても、下記のように特定原材料を使用しない製品があります。うまく活用することで、メニューの幅が広がります。

## 使用した加工食品

商品名 [メーカー]	原材料	アレルギー	使用メニュー
みんなの食卓® ロースハム [日本ハム]	豚ロース肉、水あめ、食塩/リン酸塩 (Na)、調味料 (アミノ酸)、酸化防止剤 (ビタミンC)、発色剤 (亜硝酸Na)	豚肉	・野菜たっぷりビーフン
卵を使っていないキューピー エッグケア [キューピー]	食用植物油 (国内製造)、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白、香辛料、酵母エキスパウダ/増粘剤 (加工でん粉、キサンタンガム)、調味料 (有機酸等)、香辛料抽出物	大豆	・マカロニサラダ ・鮭のマヨネーズ焼き
活ちくわ [ニッスイ]	魚肉、でんぷん、発酵調味料、食塩、砂糖、植物油/調味料 (アミノ酸等) ※原料にはエビ・カニを食べている魚を含む (コンタミ注意喚起)		・ひじき煮
アレルギー特定原材料等 27 品目不使用無添加ブイヨン [マギー]	食塩、デキストリン、酵母エキス、砂糖、たまねぎ、香辛料		・玉ねぎと生姜のスープ ・豆乳グラタン ・千切り野菜と米粉ワンタン風コンソメスープ
堀川の蒲鉾 [(株)堀川]	魚肉、でん粉、発酵調味液、食塩/加工デンプン、調味料 (アミノ酸等)、炭酸塩 (K、Ca)、増粘剤 (ブドウ糖多糖)、赤色 3 号 ※原料にはエビ・カニを食べている魚を含む ※卵・大豆を使用する製品と同じ設備で製造している (コンタミ注意喚起)		・すまし汁
熊本県産米粉使用餃子の皮 [トップバリュ]	米粉 [米 (熊本県産)]、還元水あめ、なたね油/加工でん粉、酒精、ソルビット、増粘剤 (キサンタンガム、HPMC)、pH 調整剤		・千切り野菜と米粉ワンタン風コンソメスープ
熊本県産米粉使用春巻きの皮 [トップバリュ]	米粉 [米 (熊本県産)]、還元水あめ、含水結晶ぶどう糖、食塩、なたね油/加工でん粉、酒精、ソルビット、ショ糖エステル、pH 調整剤		・米粉春巻
米パン粉 [タイナイ]	米粉 (うるち米・新潟産)、食用オリーブ油、三温糖、生イースト、食塩、トレハロース、pH 調整剤 (酢酸Na)、増粘剤 (HPMC)		・米粉メンチカツ ・豆乳グラタン
グルテンフリーマカロニ [大潟村あきたこまち生産者協会]	発芽玄米粉 (国産)、白米粉 (国産)/加工デンプン、増粘剤 (アルギン酸エステル、増粘多糖類)		・マカロニサラダ
みんなの食卓® ポークウイマー [日本ハム]	豚肉、豚脂肪、還元水あめ、食塩、香辛料、水あめ、ポークエキス/加工デンプン、未焼成Ca、リン酸塩 (Na)、調味料 (アミノ酸)、pH調整剤、酸化防止剤 (ビタミンC)、発色剤 (亜硝酸Na)、香辛料抽出物	豚肉	・ウイナー
みんなの食卓® お米で作ったまあるいパン [日本ハム]	米粉 (国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類		・米粉パン
丸鶏からスープ 55g 瓶 [味の素]	食塩、デキストリン、チキンエキス、鶏油、野菜エキス、こしょう、たん白加水分解物、酵母エキス/調味料 (アミノ酸等)、pH調整剤、乳化剤	鶏肉	・大分県産ハーブ鶏のチリソース ・米粉春巻 ・わかめスープ ・鶏団子のスープ
化学調味料無添加オイスターソース [ユウキ食品]	カキエキス、砂糖、食塩、醸造酢、酵母エキス、増粘剤 (加工でんぷん、キサンタン)		・米粉春巻
カゴメトマトケチャップ [カゴメ]	トマト、糖類 (砂糖・ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖)、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料		・大分県産ハーブ鶏のチリソース
ケーキシロップメープルタイプ [森永製菓]	ぶどう糖果糖液糖、水あめ/香料、カラメル色素		・大分県産さつまいものムース

# 緊急連絡体制



## 緊急対応に備えて、 担当者を決めておく

- 管理職・・・現場到着後リーダーとなる、当マニュアルに従い判断、指示
- 連絡係・・・管理職、各係に連絡、救急車の出動要請、患者のご家族等へ連絡
- 準備係・・・エピペン<sup>®</sup>や内服薬、AED準備、症状チェックシート用意
- 記録係・・・症状の観察、症状・処置の記録
- 誘導係・・・周囲のお客様対応、救急車の誘導
- 処置係・・・エピペン、心肺蘇生・AEDの使用 / 介助

# アレルギー緊急時対応手順

助けを  
呼ぶ

- 発見者（リーダー代行）
- 患者から目を離さない
  - 30秒以内の状況確認
  - 連絡係に連絡
  - 管理職、他のスタッフを呼ぶ

原因食物を食べた！

原因食物に触れた！

## お客様に異変!! アレルギー症状かもしれない!?

まず  
30秒で  
判断!

顔色  
悪い

呼吸  
苦しい

意識  
おかしい

ひとつでも変?と感じたら 迷うことなく

5分以内  
に右記の  
症状を確認

### 全身の症状

- ぐったり
- 意識もうろう
- 尿や便を漏らす
- 脈をふれにくい
- 脈が不規則
- 唇や爪が青白い

### 呼吸器の症状

- のどや胸がしめつけられる
- 声がかすれる
- 犬が吠えるような咳
- 息がしにくい
- 持続する強い咳・咳き込み
- ゼーゼーする呼吸

### 消化器の症状

- 持続する強い（がまんできない）お腹の痛み
- くり返し吐き続ける

エピペン®  
あれば  
即!使用

ひとつでもあれば 迷うことなく

エピペン®ない!  
又は  
エピペン®使用後  
ただちに

症状  
なければ

可能ならば別室へ移動→必ず同伴

歩かせない

車いす・担架で移動

同行者又は家族に連絡

症状の変化がないか、観察を続ける

救急車の到着まで、その場で安静、動かさない!

119番  
救急要請



安静を保つ体位



おう吐があれば横向き



仰向けになれないとき

# 症状チェックシート

患者名

性別

年齢

観察開始時間

時

分

30秒で判断

確認

時

分

- 顔色が悪い
- 呼吸が苦しい
- 意識がおかしい

1つでもおかしければ、  
エピペン®投与、救急車要請

5分以内に判断

その後、5分ごとに再評価を続ける

全身症状	<input type="checkbox"/> ぐったり <input type="checkbox"/> 意識もうろう <input type="checkbox"/> 脈がふれにくい／不規則 <input type="checkbox"/> 唇や爪が青白い		
呼吸器症状	<input type="checkbox"/> のどや胸がしめつけられる <input type="checkbox"/> 声がかすれる <input type="checkbox"/> 犬が吠えるような咳 <input type="checkbox"/> 息がしにくい <input type="checkbox"/> 持続する強い咳き込み <input type="checkbox"/> ゼーゼーする呼吸	<input type="checkbox"/> 数回の軽い咳	
消化器症状	<input type="checkbox"/> 持続する強いお腹の痛み (がまんできない) <input type="checkbox"/> くり返し吐き続ける	<input type="checkbox"/> 中等度のお腹の痛み <input type="checkbox"/> 1~2回のおう吐 <input type="checkbox"/> 1~2回の下痢	<input type="checkbox"/> 軽いお腹の痛み (がまんできる) <input type="checkbox"/> 吐き気
粘膜症状		<input type="checkbox"/> 顔全体の腫れ <input type="checkbox"/> まぶたの腫れ	<input type="checkbox"/> 目のかゆみ・充血 <input type="checkbox"/> 口の中の違和感・唇の腫れ <input type="checkbox"/> くしゃみ・鼻水・鼻づまり
皮膚症状		<input type="checkbox"/> 強いかゆみ <input type="checkbox"/> 全身に広がるじんましん <input type="checkbox"/> 全身が真っ赤	<input type="checkbox"/> 軽度のかゆみ <input type="checkbox"/> 数個のじんましん <input type="checkbox"/> 部分的な赤み
上記の症状がひとつでもあてはまる場合		ひとつでもあてはまる場合	ひとつでもあてはまる場合

- ①ただちにエピペン®を使用する
  - ②救急車を要請する (119番通報)
  - ③その場で安静を保つ
- ◆急な体位変換は心停止の危険を高める。移動させない。
- ◆10~15分後に症状の改善が見られない場合、次の2本目のエピペン®を投与する。
- ④呼びかけても反応がなく、呼吸がなければ心肺蘇生を行う

- ①内服薬を飲ませる
- ②緊急時連絡先の病院へ問い合わせる (受診させる)
- ③家族等へ連絡する

# エピペン®の使い方

それぞれの動作を声に出し、  
確認しながら行う

## 1 ケースから取り出す

ケースのカバーキャップを開  
けエピペン®を取り出す



## 2 しっかり握る

オレンジ色のニードルカバー  
を下に向け、利き手で持つ

“グー”で握る!



## 3 安全キャップを外す

青い安全キャップを外す



## 4 太ももに注射する

太ももの外側に、エピペン®  
の先端（オレンジ色の部分）  
を軽くあて、“カチッ”と音  
がするまで強く押しあてその  
まま5つ数える



●振り下ろして注射しない! ●注射した後すぐ  
に抜かない! ●押しつけたまま5秒!

## 5 確認する

エピペン®を太ももから離し、  
オレンジ色のニードルカバー  
が伸びているか確認する（伸  
びていない場合は④に戻る）



## 6 マッサージする

打った部位を10秒間、マッ  
サージする



# 救急要請（119番通報）の ポイント

あわてず、ゆっくり、正確に伝える

## 1 救急であることを伝える

火事ですか？  
救急ですか？

救急です

## 2 救急車に来てほしい住所を伝える

住所は  
どこですか？

住所

施設名

電話番号

※住所、施設名等をあ  
らかじめ記載しておく  
と慌てない

## 3 「いつ、だれが、どうして、現在どのような 状態なのか」をわかる範囲で伝える

どうしましたか？

10歳の男児が夕食を食べた  
あと、呼吸が苦しいと言ってい  
ます。

- アナフィラキシーの可能性を伝える。
- エピペン®の使用の有無を伝える・考  
えられる原因（食事の内容など思い  
あたること）があれば伝える。

## 4 通報している人の氏名と連絡先を伝える

- 119番通報後も連絡可能な電話番号を伝える。

※向かっている救急隊から、その後の状態確認等のため電  
話がかかってくることもある。

- 通報時に伝えた連絡先の電話は、常につながるようにし  
ておく。
- その際、救急隊が到着するまでの応急手当の方法などを  
必要に応じて聞く。

## エピペン® 補足

### 介助者がいる場合

介助者は、患者の太ももの  
付け根と膝をしっかり押さえ、  
動かないように固定する



### 注射する部位

- 衣類の上から打つことができる
- 太ももの付け根と膝の中央部で、  
かつ真ん中④よりやや外側に注  
射する



座位の場合

仰向けの場合

# 食物アレルギー事前調査票

※本調査票は過去医師により食物アレルギーと診断された方のみご記入ください。  
(食物アレルギーと診断されていない方のご記入は不要です。)

(フリガナ) 食物アレルギーを持つ お客様氏名		性別	男性・女性
緊急連絡先 氏名		年齢	
緊急連絡先 電話番号	—	続柄	
旅行期間	年 月 日 ~	年 月 日	

(※旅行実施1ヶ月前までの提出をお願いします。)

①医師により除去が必要とされている原因食物について、除去該当欄に「○」をつけてください。

原因食物の加熱・非加熱等の調理法にかかわらずお答えください。

原因食物には、加工品や添加物に原材料等として含有されるものも含まれます。

		原因食物	出汁・エキス類※1	コンタミネーション(混入)※2
1	卵	除去が必要	除去が必要	考慮が必要
2	牛乳	除去が必要	除去が必要	考慮が必要
3	小麦	除去が必要	除去が必要	考慮が必要
	しょうゆ	除去が必要	除去が必要	考慮が必要
	味噌(麦味噌)	除去が必要	除去が必要	考慮が必要
4	そば(日本そば)	除去が必要	除去が必要	考慮が必要
5	落花生(ピーナッツ)	除去が必要	除去が必要	考慮が必要
6	えび	除去が必要	除去が必要	考慮が必要
7	かに	除去が必要	除去が必要	考慮が必要

※1 出汁・エキス類とは原因食物を利用した出汁やエキスを指します。

※2 コンタミネーション(混入)とは、原因食物を使用した油や食器・調理器具等の共用など、通常調理とアレルギー対応調理を分けていない調理環境下での微量の混入を指します。

※1※2に該当する場合は、個別に相談させていただくことがあります。

上記以外に、医師により除去が必要と診断されている食物がある場合は、具体的な食物を下記にご記入ください。原因食物を用いずに調理を行います。アレルギー表示の対象品目以外の加工食品、及び調理環境下の混入については確認できないことがあります。詳細は個別にご相談させていただきます。

②食物アレルギーの症状が出た場合の治療薬をお持ちですか。

はい(飲み薬/注射) ・ いいえ

③症状が出た場合の対処法や薬の使用、病院受診のタイミングについて、主治医の指示を受けておくことが必要となります。  確認しました(チェックをお願いいたします)

本調査票は、食物アレルギーのあるお客様の食の安全を確保するために、宿泊施設及び旅行会社において共有するものです。その他の目的に使用することは一切ありません。

また本調査票は、個人情報の取扱に留意の上、各機関・施設において責任を持って保管・処分いたします。

以上の個人情報の取扱に同意の上、御署名いただき事前調査票を提出願います。

年 月 日 氏名

<参考>

「学校・幼稚園における食物アレルギー対応の手引き（大分県版）」

H29.3 月大分県地域保健協議会 発行

「食物アレルギーゆいまーるブック」

H31.1 月沖縄県文化観光スポーツ部観光振興課 発行

<お問い合わせ先>

大分県生活環境部 食品・生活衛生課

電話：097 - 506 - 3056

メール：a13910 @ pref.oita.lg.jp

<発行>

大分県

<協力者>

別府大学食物栄養科学部食物栄養学科

大分県旅館ホテル生活衛生同業組合

大分県アレルギー対策専門委員会

ホテル別府パストラル

一般社団法人アレルギー対応沖縄サポートデスク

<撮影>

菅直哉

<フードスタイリング>

モコメシ／小沢朋子

<制作>

株式会社東京法規出版