



ポテト入り卵焼き

材料(2人分)

| | |
|-------------|--------------|
| じゃが芋…… 50g | 桜えび…… 小さじ2 |
| サラダ油……小さじ1 | 塩………ひとつまみ |
| 玉ねぎ……… 20g | こしょう………少々 |
| ピーマン…… 1/2ヶ | 卵……… 2個 |
| ハム……… 1枚 | 砂糖……… 小さじ1/2 |

【つくり方】

- ① じゃがいもは皮をむき、1～2cmの四角に切り、電子レンジで楊枝がささる程度に加熱する。
- ② 玉ねぎ、ピーマン、ハムも小さめの四角に切る。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を混ぜておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、②の野菜、ハム、桜えびを加え炒める。
- ⑤ じゃがいもを加え、塩、こしょうして味をつける。
- ⑥ 野菜に火が通ったら、最後に卵を流し入れ、フタをして弱火で4～5分焼いたら出来上がり。

じゃが芋には、ビタミン類が多く含まれています。高血圧予防のカリウムや、食物繊維も豊富です。野菜も入った具沢山の玉子焼は、子どもたちにも好評です。朝食の1品にもピッタリです。

動画でも作り方を
配信しています



1人分エネルギー137kcal 食塩相当量0.6g

病院コラム 医療の現場から

花粉症と食物アレルギー

諏訪中央病院 耳鼻咽喉科部長 増山 敬祐



今年もスギ花粉症の季節が訪れましたが、花粉症はスギだけではありません。イネ科やブタクサの花粉、さらに食物アレルギーとも関係するシラカンバ・カバノキ花粉があります。そして、本日のテーマは花粉症に関連した食物アレルギーのお話です。

最近花粉症の方の食物アレルギーが増えています。花粉食物アレルギー症候群(PFAS:ピーファス)といわれるものがそれです。食物アレルギーと言えば乳児の鶏卵や牛乳、小麦などの食品が思い浮かぶ方が多いかもしれませんが、花粉症に多い食物アレルギーは果物や野菜などです。バラ科のリンゴ、モモ、サクランボや、バラ科以外ではキウイ、メロン、パイナップルなど、野菜ではヤマイモ、トマトなどが挙げられます。これらの果物や野菜を食べた後、多くは15分くらいで口やのどがかゆくなったりひりひりします。また、顔やからだがかゆくなったりひりひりする人もいます。症状は軽いことが多いのですが、まれにアナフィラキシーを起こす場合もあります。特に重篤になりやすいのは豆乳です。

以前花粉症の方を調査したところ、約2割弱の方にPFASの症状を認めました。多くは、スギ花粉だけでなく、カバノキ科のシラカンバやハンノキに対しても血液検査で陽性となっている場合がほとんどです。シラカンバやカバノキ花粉は、スギやヒノキ花粉の飛散時期と重なっており春の花粉症です。

PFASが起きる原因は、花粉と果物や野菜の抗原が似ており、その抗原に反応する抗体ができるため花粉症になると果物や野菜にも反応するようになるのです。ただし、果物や野菜の抗原は熱に弱く、加熱されたものや加工品は大丈夫なことが多いです。さらに、イネ科やブタクサ花粉症の人もウリ科のメロンやスイカなどにPFASを起こします。

花粉症の方で果物や野菜で最近口やのどがかゆくなったりひりひりする症状がみられたら、一度医療機関で原因となる花粉症と食物の検査をおすすめします。