

## 【市川地区】

# アレルギー対応の調理実習 —食の多様性について考える—

## 1 はじめに

重度の食物アレルギーを持つ生徒は年々増えており、本校においても約50人の生徒が何らかの食物アレルギーを抱えている。さらに、宗教上の理由や食への思想などから、食べられない食品がある生徒も増えつつある。今回は食の多様性をテーマに、食物アレルギー対応食だけでなく、ハラールやヴィーガン対応食についても学び、食において「誰も取り残さない」を目標にこの研修を企画した。

## 2 研修計画

- (1) 令和4年5月20日(金) 研究協議・テーマの決定
- (2) 令和4年7月29日(金) 研修会 [会場：京葉ガス コミュニティテラス]  
講師：学校法人食糧学院 東京栄養食糧専門学校 管理栄養士・調理師 鈴木 健一 氏  
校長 医学博士 渡邊 智子 氏

## 3 研修内容

### (1) 調理実習及び試食

#### ①食物アレルギー対応調理実習

##### ア アレルギーとは

人には外敵から身を守るための免疫という機能が備わっている。免疫が働くと細菌やウイルスなどが体内に侵入したとき、それらを死滅させたり体外に追い出したりする反応がおこる。その反応が食物に対して過剰に働いてしまう現象を食物アレルギーと呼ぶ。

##### イ 乳・卵対応のカルボナーラ実習

カルボナーラに使う卵の黄色を出すためにかぼちゃを使用し、生クリーム代わりに豆乳で代用する。味付けは、パルメザンチーズの代わりに白味噌を使うことでコクを補う。さらに、小麦アレルギーがある場合は、パスタをトウモロコシの粉や米粉で作られたものに代用することも可能である。



左がアレルギー対応カルボナーラ

#### ②ヴィーガン、ハラール対応食試食

##### ア 大豆ミートとは

大豆ミートとは、油分を絞った大豆に熱や圧力を加えて乾燥させることで、お肉のように見立てた加工食品である。ベジタリアンやヴィーガンのタンパク源として、また、健康志向の高まりによって、さらに環境保全という考えによって近年世界で注目されている。

##### イ 大豆ミートのメリットとデメリット

###### メリット

・加工の段階で大豆の油分(脂肪)を圧搾して作られるため、低脂肪、ノンコレステロール。

- ・大豆を使用しているため高タンパク質。
- ・ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富。

#### デメリット

- ・大豆の臭みを抑えるために、油で揚げたり、味付けが濃くなることもある。
- ・うま味やコクが少ない。
- ・挽肉のようにまとまらない。つなぎとして小麦粉や片栗粉を使用する。

#### ウ 大豆ミートを使用したタコライスを試食



#### (2) 講義 【食品成分表の効果的な活用方法】



渡邊先生考案の「食事デザイン」、「ゲー・パー食生活ガイドブック」

#### 4 考察・感想

食物アレルギーを抱える生徒は、みなと違うものを作ったり食べたりすることで疎外感があり、見た目を本物に似せることで、その疎外感を軽減することができるということを学んだ。

調理実習の「みなと同じものを作って食べた」という醍醐味を感じさせるとともに、調理実習を通じて食の多様性を考え、他者を思いやる気持ちを育ていけるよう、今回学んだことを生かしていきたい。

(参加者の感想の一部抜粋)

- ・ただ材料を替えるだけでなく、見た目も同じにすることが大切だということが分かった。
- ・カルボナーラのソースにかぼちゃを入れることに驚きを感じた。
- ・大豆ミートを実食できて満足だった。授業のヒントになりそうな味付けで参考になった。
- ・大豆ミートの特徴やメリット・デメリットを知ることができ、参考になった。
- ・調理実習を久しぶりに体験して、生徒への指示の出し方の工夫なども参考になった。
- ・食品成分表の数値が黒・赤・青などで書かれている理由が分かった。
- ・成分表を数値から多角的みることで、食生活について気づきが得られ、日々の食事に生かせることが分かった。

#### 5 おわりに

コロナ禍での調理実習において、感染症対策をしながら個別の対応をすることは、時に教員の負担になることもある。今回の研修で学んだことを生かし、教員の負担を軽減することで、より安全に配慮した調理実習を実現していきたい。

最後に、この研修を開催するにあたり、会場の手配、研修会の運営、レシピの考案、校長先生による食育講義など、ご協力くださいました食糧学院様に深く感謝申し上げます。