

● 乳幼児の個別栄養相談について

お子さんの食事・栄養について、個別相談を行っています。ご心配なことがありましたらお気軽にご利用ください。

【栄養相談】

- **健康・育児相談** (日程は10ページをご覧ください)
管理栄養士の相談日に、直接会場へお越しください。
- **健康・食生活相談** (日程は18ページをご覧ください)
保健センターへ事前にお申し込みください。

【電話相談】 平日 9:00~16:30

長野市保健所健康課	026-226-9961
三陽保健センター	026-259-3434
吉田保健センター	026-263-7361
真島保健センター	026-286-1010

※業務により、管理栄養士が不在にしている場合もあります。

● 食物アレルギーの相談について

お子さんの食物アレルギーについては、離乳食が始まる時期からの悩みとして多くのご相談があります。

食物アレルギーは、「正しい診断による必要最低限の食物除去」が大原則である（食物アレルギー診療ガイドライン）とされています。原因とならない食品まで除去することで、成長に必要な栄養素が十分にとれなかったり、咀嚼能力の獲得や味覚形成のための経験が減ってしまったりする場合があります。また、食物アレルギーがあっても、医師から食品や量についての指示があればそれに従って進めることで食物アレルギーの改善がみられることもあります。近年、食物アレルギーの研究が大幅に進み、新たなことがたくさん解明されました。そのことから、食物アレルギーの原因となる食品の与え方には診断が不可欠です。ご心配なことがあれば、ぜひ受診してからの栄養相談をお勧めします。

食物アレルギーと診断され、特定の食品を除去するように指示された場合などは、除去することで不足してしまう栄養素を補うための食べ方を一緒に考えます。病院や保健センター・保健所の管理栄養士等にご相談ください。

