



영양·위생소식지

(주제 : 식품 알레르기)

업무담당

류효선, 조현주

남원여자고등학교 식생활관 ☎ 930-0061 (<https://school.jbedu.kr/jb-nwgirls>)

✓ 식품알레르기란?

일반인에게는 무해 한 식품을 특정인이 섭취하였을 때 해당 식품에 대해 두드러기, 가려움 등 과도한 면역반응이 일어나는 것을 말합니다. 식품 알레르기는 특정 음식을 섭취하거나 접촉할 때마다 피부, 호흡기, 순환기 등 다양한 기관을 통해 증상이 나타납니다. 원인 식품의 섭취량과는 관계가 없어 극소량을 먹더라도 증상이 심할 경우 생명에 위협이 될 수 있습니다.

✓ 학교급식 알레르기 정보 확인하기

4월 4일 (월요일)

- 친환경잡곡밥(5.)
- 순대국(2.5.6.10.13.16.18.)
- 부추겉절이(5.6.)
- 돈육떡볶음(5.6.10.)
- 고구마치즈크로켓(1.2.5.6.12.13.)
- 배추김치(9.13.)
- 조각파인애플

알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

19가지 알레르기 유발 식품을 표시한 식단표를 제공하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 원인 식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다. 따라서 특정 식품에 알레르기가 있는 학생들은 의사의 정확한 진단을 받고 알레르기 유발 식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리방법입니다.

✓ 식품 알레르기 예방 방법

원인 식품에 의한 증상 재발을 예방하는 유일한 방법은 해당 식품과 성분을 섭취하지 않는 것입니다. 판매자는 알레르기 유발 식품을 사용한 제품은 소비자가 쉽게 알 수 있도록 표기해야 하고, 소비자도 표시사항을 꼭 확인하여야 합니다. 음식을 먹은 후 식품 알레르기의 징후를 보이면 의사나 알레르기 전문의의 진찰을 받도록 합니다. 아나필락시스의 심각한 증상이 나타나면 응급실을 찾아가 응급 처치를 받도록 합니다.

