

알레르기 및 영양정보는 <https://school.jbedu.kr/yongbuk-m/> (식생활관 ☎ 063-630-9133)

[식품 알레르기 바로 알기]

식품알레르기란 원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 **과도한 면역 반응**이 일어나는 것을 말합니다. 우리 몸에 해가 되지 않는 물질을 **병원체**로 착각하여 면역 시스템을 공격해서 일어나는 현상으로 특정 음식을 먹고 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.

1. 식품 알레르기 진단과 관리

알레르기를 일으킬 수 있는 식품이 여러 가지이기 때문에 어떤 식품이 문제인지 병원에 가서 **정확하게 진찰**을 받고 검사를 받아야합니다.



1. 과거의 명백한 증상

- 과거에 특정 식품 섭취 후 명백한 증상이 있었던 사례

2. 식품 유발 검사

- 의료인의 관찰 하에 식품을 직접 먹고 반응을 관찰

3. 혈액 검사

4. 피부반응검사

2. 식품 알레르기 증상

피부(급성 두드러기), 소화기(구토·설사·복통), 호흡기(기침·호흡곤란·천식) 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응작용(**아나필락시스 쇼크**)에 주의를 기울여야 합니다.



1. 호흡기 알레르기
(천식/알레르기비염)



2. 눈 알레르기
(알레르기 결막염)



3. 피부 알레르기
(염·유아습진/
아토피피부염/두드러기)



4. 식품 알레르기
(구토, 설사/두드러기)

3. 식품 알레르기 예방 방법

“식품알레르기의 가장 확실한 치료이자 예방법은 원인 식품을 제한하는 것입니다!”

- 원인 식품에 의한 증상 재발을 예방하는 유일한 방법은 해당 식품과 성분을 **섭취하지 않는 것**입니다.
- 음식을 먹은 후 식품 알레르기의 징후를 보이면 의사나 알레르기 전문의의 **진찰**을 받도록 합니다.
- 아나필락시스의 심각한 증상이 나타나면 **응급실**을 찾아가 **응급처치**를 받도록 합니다.
- 학교 홈페이지 및 가정통신문 식단표의 **알레르기 번호 표**시를 꼭 **확인**하고, 알레르기 반응을 일으키는 식품이 있다면 **제한하여 섭취**합니다.
- 정확한 식품 알레르기 진단을 받지 않고 알레르기 발생이 높다는 식품을 임의로 제한하면 영양불량의 위험이 있으므로, **전문가의 정확한 진단 후에 필요한 식품만 제한**하도록 합니다.

4. 알레르기 유발식품과 대체식품

- 알레르기를 일으키는 식품 중 **달걀, 땅콩, 대두, 밀 견과류, 새우나 게 등의 갑각류, 조개류, 생선** 등이 **원인식품**의 90% 이상을 차지한다.
- 식품알레르기가 있다고 식품 제한에만 신경을 쓰다보면 **비타민, 무기질이 부족**하거나, **전체적인 영양실조, 면역기능 저하**의 위험성이 매우 높아진다.
- 제한 식품을 사용하지 않고, **대체식을 적절히 사용하여 균형있게 영양소**를 섭취할 수 있도록 해야 한다.

<대체식품의 예>

제한식품	주의해야 할 식품	대체 식품
우유	치즈, 아이스크림, 요구르트, 버터, 초콜릿	두유, 멸치
달걀	어묵, 마요네즈, 케이크, 메추리알	소고기, 닭고기
땅콩	잼류	아몬드, 잣, 깨
밀, 메밀	빵, 과자, 국수	쌀가루로 만든 음식
대두	두유, 두부, 콩기름, 된장, 간장	치즈, 소고기, 돼지고기
고등어	등푸른생선	흰살생선
게, 새우	게맛살, 새우살	닭가슴살, 두부
돼지고기	햄, 소시지, 돈까스	해조류, 생선류

[자료 출처: 식품의약품안전처]

< 5월 중식 식단표 >

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(23가지) 안내 <ul style="list-style-type: none"> * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산 * 콩:국내산, 두부:국내산, 순(연)두부:국내산 * 배추김치(배추,고춧가루):국내산 * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 * 쇠고기:국내산(한우) * 축산물가공품:국내산(베이컨:외국산) * 고등어,오징어,참조기,미꾸라지,아귀:국내산 * 꽃게:중국산 * 갈치:세네갈산 * 낙지,주꾸미:베트남산 * 명태,코다리:러시아산 * 수산물가공품:다량어(원양산) * 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 조파볼락, 참돔은 미사용 			5/1 	5/2 
			간편식 컵밥/과일음료	찰보리밥 닭개장(5.6.15) 비빔국수(부)*(5.6.13) 느타리버섯볶음(5) 담양죽순떡갈비(1.2.5.6.10.12.15.16) 깍두기(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 878.0/32.3/123.0/3.5
5/5 	5/6 	5/7 	5/8 	5/9 
		찰보리밥 사골곰탕&소면(5.6.16) 비빔남작만두*(1.5.6.13) 연근떡갈비조림H(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 썬박지*(9) 아이스슈*(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 950.4/29.2/103.4/2.8	김가루주먹밥(1.2.5.6.10.15.16) 베트남쌀국수(5.6.13.15.16.18) 양파초간장무침(5.6.13) 짜조/칠리소스(1.5.6.10.12.13) 배추김치H(9) 애플망고라씨*(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,320.4/40.4/336.7/6.2	
5/12 	5/13 	5/14 	5/15 	5/16 
찰보리밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 안동식짬뽕H(5.6.13.15.18) 부추치커리무침*(5.6.13) 잔멸치건과류볶음H(4.5.6.13) 배추김치(9.13) 회오리감자*(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 953.0/40.2/181.2/3.7	찰현미밥 순두부찌개(5.6.8.9.16.17.18) 삼치데리야끼구이*(5.6.13.18) 돈육술불구이&대파채(5.6.10.13.18) 배추김치H(9) 달콤한꿀떡H * 에너지/단백질/칼슘/철 916.2/49.5/105.9/2.9	오징어덮밥(5.6.13.17) 맑은콩나물국(5) 상추겉절이*(5.6.13) 계란말이(1.5) 배추김치(9.13) 빠니니치즈케익*(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.9/24.3/164.8/3.5	찰흑미밥 건새우시금치국(5.6.9) 부추양파무침*(5.6.13) 치즈불닭H(2.5.6.13.15) 삼치마요구이H(1.5.13)배추김치H(9) 스승의날꽃다발(13) 고르곤졸라또피아피자*(2.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,085.7/58.0/333.9/3.5	백미밥 쇠고기국(얼큰)(16) 무생채H(9) 오리훈제볶음H(5.6.13.18) 두부구이/양념장*(5.6)배추김치(자율)(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 956.1/40.8/157.4/2.9
5/19 	5/20 	5/21 	5/22 	5/23 
고추참치비빔밥(1.5.6.12.16) 부추계란국(1) 열대과일샐러드*(1.2.5.6) 뿌링클치킨(1.2.5.6.15) 콘치즈오븐구이H(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(자율)(9) 룽룽누네띠네*(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,107.2/46.9/428.8/6.0	찰흑미밥 추어탕(5.6) 콩나물무침(5.13) 닭감자볶음탕(5.6.15) 삼색달걀말이H(1.5) 깍두기*(9) 배추김치(자율)(9) 수리취떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,013.3/57.9/569.2/9.5	잡채밥/짜장소스(1.5.6.10) 해물짬뽕국(5.6.8.9.13.16.17.18) 꼬들단무지무침H 유린기H(1.5.6.15) 배추김치(자율)(9) 네이밍쿠기(1.2.5.6) 이오요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 788.6/33.0/135.2/3.3	김가루주먹밥(1.2.5.6.10.15.16) 냉모밀(3.5.6) 만두그라탕*(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(자율)(9) 참외* 핫도그*케첩(1.2.5.6.10.12.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,198.5/38.2/393.2/7.7	찰흑미밥 얼큰호박국 골뱅이소면무침(5.6.13) 샐러드&흑임자드레싱(1.5.11) 반반마니치킨H(1.5.6.12.13.15) 배추김치(자율)(9) 사과즙*(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,041.4/41.1/199.8/9.0
5/26 	5/27 	5/28 	5/29 	5/30 
찰현미밥 건새우아욱국(5.6.9) 방울카프레제샐러드(1.2.5.6.12.13) 부추양파무침*(5.6.13) 오리버섯불고기H(5.6.13) 배추김치(자율)(9) 달콤시원수박H * 에너지/단백질/칼슘/철 836.4/29.6/207.8/4.1	찰보리밥 소고기미역국(5.6.16) 도토리묵무침H(5.6.13) 깻잎돈육불고기(무생채)H(5.6.10.13) 옥수수전편*(1.5.6) 배추김치(자율)(9) 레드벨벳케이크*(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 836.0/41.5/124.2/3.3	잡곡밥(5) 들깨수제비(5.6.18) 치즈닭갈비볶음H(2.5.6.13.15) 갈치구이H(5.6) 배추김치/파김치H(9) 블루베리요거트*(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,048.9/56.8/242.7/5.8	백미밥 미니우동국(1.5.6.9.13) 단무지채무침H 쫄면야채무침(5.6.13) 타코야끼(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(자율)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 904.3/25.3/137.2/2.0	찰흑미밥 새알심만두떡국(1.5.6.10.16.18) 열갈이된장무침*(5.6) 순살닭갈비볶음H(5.6.13.15) 코다리강정*(1.5.6.12.13) 배추김치(자율)(9) 갈릭파이*(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,302.6/92.7/321.2/4.9