

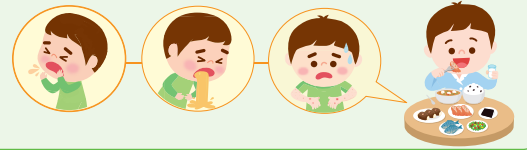
# 식품알레르기를 알아봅시다

영양  
가정통신문

## 식품알레르기란?

특정 식품을 먹고 해당 식품에 대해 두드러기, 가려움, 재채기, 호흡곤란, 복통, 구토 등의 과도한 면역반응이 일어나는 것입니다.

심한 경우 전신 과민반응 쇼크로 목숨을 잃을 수도 있습니다.



## 식품알레르기를 유발하기 쉬운 식품은 무엇일까요? (22가지 식품)



## 알레르기 유발 식품 대신 어떤 식품을 섭취할까요?

알레르기 유발식품	대체 식품	알레르기 유발식품	대체 식품
우유	→  두유	달걀	→  두부, 콩나물
콩	→  김, 미역, 멸치	돼지고기	→  쇠고기, 흰살 생선
밀	→  감자, 쌀	생선	→  두부, 달걀, 쇠고기, 닭고기

## 식품알레르기 예방 방법을 알아봅시다.

- 1 본인의 알레르기 유발 식품이 무엇인지 검사한 후 원인 식품 섭취 피하기



- 2 식품 구입 시 표시사항 라벨을 잘 확인하기



- 3 외식 시 알레르기 유발 식품 “빼 달라”고 주문하기



출처 - 식품의약품안전처, 중앙급식관리지원센터



중앙급식관리지원센터  
National Institute of Food & Nutrition Service



부천시제1어린이급식관리지원센터  
Center for Children's Foodservice Management