

# 食事療法の基本

- 1 正しいアレルギー診断に基づく「食べること」  
をめざした必要最小限の食事除去が基本
- 2 栄養面とQOLへの配慮：除去食品の代替と食生活全般への配慮  
原因食品を食材として用いない調理  
調理による低アレルギー化  
低アレルギー化食品の利用
- 3 成長に伴う耐性の獲得を念頭に置き、適切な時期に除去解除を図る
- 4 安全に摂取することを目指した食事指導と体制作り