

# 5つのステップで アレルギーと仲良くなるろう



## STEP 5

加熱の緩い卵



半熟卵・生卵

## STEP 4

卵を主とした料理



プリン



マヨネーズ



ケーキ



天ぷら



唐揚げ

## STEP 1

強く加熱された製品



卵ボーロ



ゆで卵



卵焼き

## STEP 3

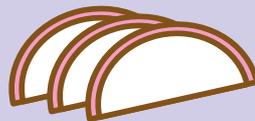
卵をつなぎで  
使用した製品



ハンバーグ

## STEP 2

含有量の  
少ない製品



練り物  
(かまぼこ)



ハム、ベーコン



中華麺



症状が出ない範囲で  
無理せず継続して  
チャレンジしてね



いろいろ  
試してみよう！

## 進め方

- ・少量から始め週3日以上摂取し問題なければ少しずつ増量しましょう
- ・指示された Step の中でいろいろと摂取していきましょう
- ・ Step を上げるときは医師に相談してからにしましょう
- ・ Step を飛ばすことはしないでください
- ・ ステップアップした際にアレルギー症状が出た場合はステップを戻り、以前食べられていた食品の摂取を継続しましょう
- ・ 無理せずに症状が出ない範囲でいやな気持なく続けることが大事です

