



# 5つのステップでアレルギーと仲良くなるろう



STEP 5

牛乳



STEP 4

乳含有の多い食べ物



プリン



ヨーグルト



生クリーム



アイス



乳酸飲料

STEP 1

強く加熱された製品



卵ボーロ



クリームシチュー

STEP 3

乳含有中等量の食べ物



チョコレート



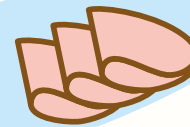
チーズ

STEP 2

乳含有少量の食べ物



バター



ハム



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

