



# 5つのステップで アレルギーと仲良くなろう



STEP 5

牛乳



プリン

乳含有の多い  
食べ物



ヨーグルト



乳酸飲料



生クリーム



アイス



クリームシチュー



チーズ

強く加熱された  
製品



ロールパン



スティック  
パン



クッキー

乳含有少量の  
食べ物



バター



ハム

乳含有中等量の  
食べ物



チョコレート



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し、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切です

