

✖ ゲームの進行

スタート!

- じゃんけんで最初のプレイヤーを決めます。
- 最初のプレイヤーから時計回りでゲームがすすみます。各プレイヤーそれぞれ**3回**順番がまわってきます。
- 自分の番になったら、自分のメニューカードと「山」の周りに並んでいるメニューカードを交換します。(※アレルギーカードは交換しません)
- 交換するときには、「山」の周りに並んでいるメニューカードの裏面に書かれているアレルギー名を見ることはできません。自分のメニューカードの裏面は見てもかまいません。
- 一度に交換できるカードの枚数は**1枚、あるいは5枚全部**、の2通りのうちどちらかです。(パスはできません。)
- 自分の番がまわってきたときに「山」の周りにならんでいるカードのなかに欲しいメニューカードがない場合は、「山」の周りの5枚全部を捨て、「山」から新しくメニューカードを5枚上からめくって並べ、入れ替えすることができます。入れ替え後、自分のメニューカードと1枚ないし5枚すべて交換します。机上のカードの総入れ替えは自分の番に**1回**だけです。
- 捨てられたメニューカードは、アレルギー名が見えない表向きのまま、「山」とは別にまとめておきます。
- 各プレイヤーに3回ずつ順番が回った(3周した)ら、プレイは終了です。
- 勝敗を決めます。

終了!

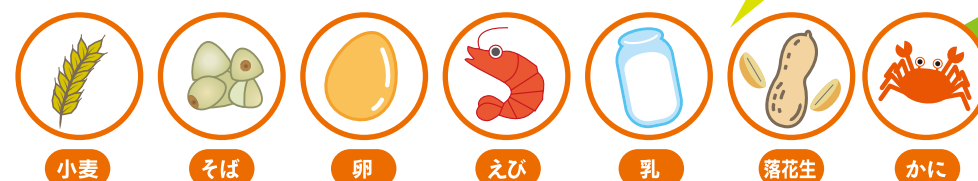
✖ 勝敗を決めるルール

- 全員、メニューカードとアレルギーカードを裏返してオープンにします。
- メニューカードを見て、自分のアレルギーカードに書かれたアレルギー名が書かれているメニューカードがあれば、それは自分の身体にとってよくないため、メニューとして認められません(除外します)。
- 自分の手持ちのメニューカードが5枚そろっていて、それぞれ違う5種類(色)のカードになっているプレイヤーが勝ちになります。
- メニューカード5種類(色)をそろえたプレイヤーがいなかった場合には、最も多くのメニューカードの種類(色)を集めたプレイヤーが勝ちになります。
- メニューカードの種類(色)数が同じ人がいる場合には、ポイントを計算し、ポイント数が高かったプレイヤーが勝ちになります。
- ポイントを計算するときには、同じ種類(色)のメニューカードが複数ある場合には、より自分の身体によいと思うカード1枚だけを選び、残りのカードはポイント計算からは除外します。

✖ ゲームのふりかえり

- 食物アレルギーの症状を起こすアレルギーは個人で違います。このゲームでは特に日本人に多いアレルギー5つ(乳、小麦、卵、えび、かに)と、もし症状がでた場合に、命にかかわるようなことがあるかもしれないアレルギー2つ(落花生、そば)の7つをあげました。アレルギーはこれだけではありません。
- アレルギーカードによって、メニューえらびが難しくなりました。
- メニューにどんなアレルギーが含まれているのか、わからない場合もあります。
- 食物アレルギーになったら、自分のアレルギーがメニューに含まれているかどうか、表示やお店で聞いたりするなど、確かめることがとても重要です。

— 食物アレルギーを考える —



らんらんランチ

食物アレルギーへの理解を深めることを目的としたゲーム形式の教材

C A R D G A M E

プレイヤー人数 3～5名

✕ ゲームの目的

ランチメニューを自分で選択することの疑似体験を通して、食物アレルギーについて理解を深めていきます。

✕ 食物アレルギー

食べ物を食べたときに、おなか痛くなったり、吐き気がしたり、皮膚にじんましんができるなどの「アレルギー症状」があらわれることがあります。ショック症状(アナフィラキシーショック)を起こし死に至る場合もあります。このように、食べ物に含まれる「アレルゲン」とよばれるタンパク質にからだがかんたんに反応したことが原因で起こるアレルギーを「食物アレルギー」といいます。アレルギーを引き起こすアレルゲンは、人によって異なります。小学生100人のうち3人くらいが、食物アレルギーをもっています。また、誰もが食物アレルギーを引き起こす可能性があります。食物アレルギーの人に、その人のアレルゲンが含まれている食べ物を無理やりすすめ、食べさせてはいけません。

✕ ゲームの目標

各プレイヤーが、月曜日から金曜日までの5日間のランチメニューを、同じようなメニュー(種類)に偏らないようにしながら決めていくゲームです。また、プレイヤーは、食物アレルギーの症状を起こす自分のアレルゲンに注意してメニューを選ばないといけません。メニューの中から和食や洋食、中華など、いろいろな種類をランチメニューとして選び、5日間のランチを楽しみましょう。

✕ 使用する道具

カードが2種類(「メニューカード」と「アレルゲンカード」)があります。

メニューカード (5色、合計50枚)

表面には、メニュー名(「ハンバーグ」、「オムライス」など)が書かれ、カードの色は、そのメニューの種類(アオ:和食、キイロ:洋食、アカ:中華、ミドリ:エスニック、ピンク:軽食)をあらわしています。

裏面には、そのメニューで使う食材に含まれるアレルゲン(卵、乳、小麦など)とポイント(0~4)が書かれています。

	オモテ	ウラ
アオ:和食		
キイロ:洋食		
アカ:中華		
ミドリ:エスニック		
ピンク:軽食		

アレルゲンカード

(アレルゲン名7種類各2枚、アレルゲン名記載なし6枚)

裏面にはそのプレイヤーが気を付けなければならないアレルゲン名がひとつ書かれています(「卵」、「乳」、「小麦」、「そば」、「落花生」、「かに」)。また、アレルゲン名が書かれていないカードもあります。

	オモテ	ウラ

✕ ゲームを始める前に

- 1 メニューカードはよくきって、メニュー名が書いてある表面を上にしてひとつにまとめ、真ん中におきます。これを「山」と呼びます。上から順番に5枚とり、「山」の周りに並べます。



- 2 各プレイヤーは順番に、「山」から5枚ずつカードを引き、そのまま裏返さずに自分の前に並べます。

- 3 次に、アレルゲンカードをよく切って、各プレイヤーに3枚ずつ配ります。裏面に書かれているアレルゲン名が見えないように配ってください。配られたアレルゲンカードは、自分の前に並べているメニューカードの下に並べて置いてください。



- 4 各プレイヤーは、自分のアレルゲンカードの裏面を他のプレイヤーにわからないように見て、自分が気をつけなければならないアレルゲン名を確認します。アレルゲン名が何も書かれていないカードもあります。自分のアレルゲンが少ない方がメニューは選びやすくなります。確認が終わったら、全てのアレルゲンカードは、そのまま裏面を伏せたままにしておきます。

- 5 次に各プレイヤーは、自分のメニューカードの裏面を他のプレイヤーにわからないように見て、そのメニューの食材に含まれているアレルゲンを確認します。メニューカードに、自分のアレルゲンカードのアレルゲン名が書いてあった場合は、そのメニューは自分の「健康によくない」、「食べられない」ことを意味します。