

# 食物アレルギー



## アレルギーとは

何らかのアレルギーがある人が増えています

ある特定の物質などが原因で起こる体の反応＝抗原抗体反応のことを言います。



原因となる物質(アレルゲン)はいろいろあり、体の反応・症状も人によって違います。

原因  
症状

食べ物、花粉、ダニ、カビ、虫、動物の毛、薬 など  
かゆみ、鼻や咳が止まらない、目の充血、腹痛 など

## 食物アレルギーは

ある特定の食べ物を食べると起こるアレルギーを言い、原因となる食べ物は人それぞれ違います。



すべての年代で発症します。原因物質と症状は、人によってさまざまです。

原因  
症状

タイプにより多様性がある(2~3ページに詳しく)

## 食物アレルギーの基礎知識

- 決まった食べ物を食べる、吸い込む、触ることによって発症する
- 食べ物に含まれるタンパク質の一部が原因になることが多い
- 皮膚、呼吸器、消化器に症状が出る
- 全身症状が急激に出る「アナフィラキシー」で命を落とすこともある
- 子どもの割合が多いが、大人も突然発症することがある
- 6歳以下の約7人に1人が経験している
- 乳児から3歳頃までの発症は、成長に従って治ることが多い
- 幼児期後半(4、5、6歳)から成人の発症は治りにくい

**宣 言**

明るい笑顔    すぐ返事    伝える元気

かちどき薬品  
**げんき君** ホームページ  
健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

---

かちどき薬品グループ 



# 食物アレルギーの(タイプ別)症状

主なタイプは4つあります。

## A 新生児・乳児消化管アレルギー

生後1週間以内が中心

粉ミルクの成分の牛乳が原因で  
血便・下痢・嘔吐などの症状が起こる

## B 乳児アトピー性皮膚炎

0~1歳が中心

鶏卵・牛乳・小麦・大豆などが原因で  
顔や頭にかゆみのある湿疹ができる

## C 即時型

乳児から成人まで幅広い世代の  
典型的な食物アレルギー

原因となる食べ物はそれぞれ違う

食べた直後~およそ30分以内に、  
皮膚の赤み・咳などの症状が起こる

## D 特殊型 {近年、急増しているタイプです。}

### ●食物依存性運動誘発アナフィラキシー

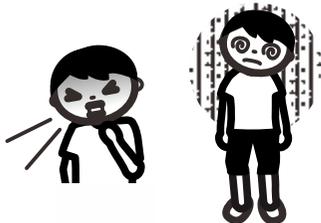
小麦・えび・かになどを食べた後に  
運動することで起こる  
じんましん・むくみ  
喘鳴(喉がゼイゼイする)・呼吸困難

### ●口腔アレルギー症候群

生の果物や野菜を食べた後、およそ  
5分以内に、唇や舌のかゆみ・むくみ・  
急激な痛み ほか

# ! 『アナフィラキシー』について

短時間に全身に激しく起こる  
アレルギー症状のことを  
アナフィラキシーと言い、右の  
ような症状が一度に起こります



- \* じんましん、むくみ、皮膚の腫れ
- \* 唇の腫れ、口内の違和感
- \* 息苦しい、喉が詰まる
- \* 喘鳴、咳
- \* めまい、動悸、胸の痛み
- \* 下痢、腹痛
- \* 意識障害、けいれん、血圧低下

**重症** = アナフィラキシーショック

重症では命を失う  
危険性もあります

過去に小学生が給食を食べた後に  
アナフィラキシーショックで亡くなり、  
特に注意が求められています

# 原因となる食べ物 『アレルギー』

食物アレルギーの原因となる物質をアレルギーと言い、  
そのうち発症数が多く、重い症状を引き起こしやすい  
ものを『特定原材料』に定めています。

## 特定原材料7品目

加工食品に必ず表示しなければならないもの  
(2020年まで新表示への移行期間)

何が使われているか、見た目にはわかりにくい食品もあるため  
必ずアレルギーを確認できるように表示しています。



鶏卵だけではなく、一般的に  
食用に使用される鳥の卵を  
原料とする食品

牛乳だけではなく、牛の乳を原料とする食品  
(山羊などの乳は含まれない)  
◎表示例 『チョコレート(乳成分を含む)』

## 特定原材料に準ずるもの20品目

表示がすすめられているもの

これらの20品目は、表示義務がないため省略されていることがあります。

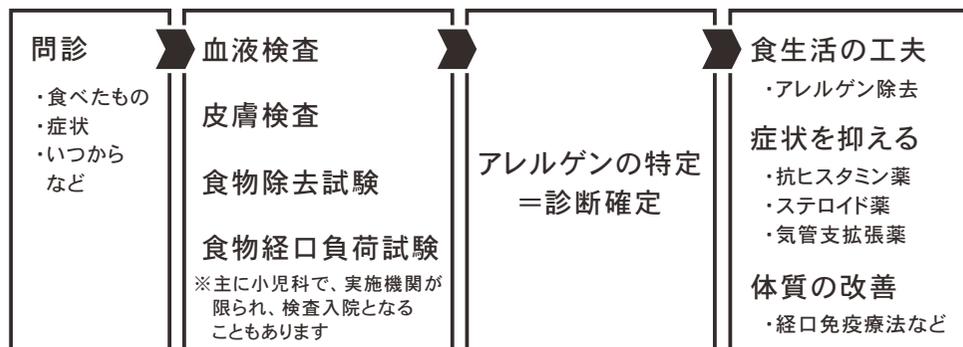


加工食品そのものアレルギーが入っていない場合でも、同じ工場で作っている  
別の食品にアレルギーが使われていれば、混入する可能性があります。  
◎表示例 『本製品は○○を含む製品と同一の工場で作っています』



# 検査と診断・対応

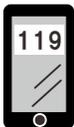
食物アレルギーの疑いがある場合は、アレルギー専門の医師の診察を受けて対応します。



始めに問診で「何を食べた後にどんな症状が出たか」などを伝えてから、血液検査・皮膚検査をします。  
 正確な診断のためには、食物除去試験や専門の医療機関での「食物経口負荷試験」を行い、アレルギーは何なのか特定します。

食生活の工夫を中心としたアレルギー除去に取り組み、アレルギー症状を予防します。

## ！アナフィラキシーショックの時は 応急対応

- 1 救急車を呼ぶ**  
救急です   
一刻も早く治療が必要です！
- 2 あお向けに寝かせ足高くする**  
  
体はできるだけ動かさない  
嘔吐しそうな時は顔を横に向ける
- 3 意識がない時は下あごを持ち上げて気道を確保する**  
  
あお向けのままで

 緊急時に打つ注射「エピペン」  
 …緊急時には保護者や学校の先生が注射できる、アドレナリンの注射薬です。  
 あらかじめ用意※しておけば、症状を一時的に抑えることができます。  
 ※登録医のいる医療機関で処方してもらい、医師の指示を守って使いましょう。  
 エピペンは自分で持ち歩くほか、学校の場合は先生に渡しておくこともあります。

# 食生活での工夫と配慮

## 除去 原因となる食品を除去・回避する



アレルギーの正確な診断を受けたら、主治医や栄養士と相談しながら適切な除去食を心掛けましょう。



栄養不足にならないよう、除去はアレルギーのみにしましょう。

除去すべき食品は一人ひとり違います。  
 例えば大豆アレルギーでもしょうゆ、みそ、納豆は食べられる場合があります

個々のアレルギー食品と重症度により、経過の観察が必要です。

## 加工食品は成分表示を確認する



アレルギー例

の場合 …このような食べ物は表示をよく確認しましょう

- |  |                       |                |
|--|-----------------------|----------------|
| 《洋菓子》<br>クッキー<br>ケーキ<br>プリン<br>アイスクリーム | 《練製品》<br>かまぼこ<br>はんぺん | 《調味料》<br>マヨネーズ |
|--|-----------------------|----------------|
- 《食肉加工食品》  
ハム  
ウィンナー



医薬品の成分にも注意が必要です。  
 卵や牛乳の成分が含まれている薬もあります。  
 薬剤師にアレルギーを伝え、必ず確認しましょう。

## 外食や店舗で調理された総菜は表示の義務がないため要注意

アレルギー表示もなく、何が使われているかわかりにくい場合注意が必要です

全メニューのアレルギー情報を開示したり、アレルギー表示を独自で行っている店もあります。



## 補う 不足栄養素は補う

### 不足してしまう栄養素が摂れる代用食を用意する

**乳** アレルゲン例  
**の場合** …カルシウムが不足する  
 《カルシウムを補う代用食》  
 しらす干し、ししゃも、干し海老、煮干し、ひじき、いわしの油漬、油揚げ、小松菜、アレルギー用ミルク、豆乳

例 普通牛乳100ml **カルシウム 110mg**  
 の代わりに…  
 ・ししゃも 1.5尾  
 ・ひじき煮物 小鉢1杯

**卵** アレルゲン例  
**の場合** …タンパク質が不足する  
 《タンパク質を補う代用食》  
 いわし、いくら、あじ、まぐろ、かつお、鶏ささみ、豚ひれ肉、鶏むね肉、きな粉、納豆、豆腐

例 卵M玉1個 **タンパク質 6.2g**  
 の代わりに…  
 ・豚肉 薄切り2枚程度(30g)  
 ・いくら 20g弱  
 ・木綿豆腐 1/4丁

**小麦** アレルゲン例  
**の場合** …エネルギーが不足する  
 《エネルギーを補う代用食》  
 ご飯、餅、米麺、米粉

例 食パン6枚切1枚 **エネルギー 160kcal**  
 の代わりに…  
 ・ご飯 軽<1杯(100g)  
 ・餅 1+1/4切れ程度

### 給食は、あらかじめアレルゲンを伝えておく

原因となる食品を取り除くだけでなく、  
 代わりになる食品を使い、献立を工夫します

給食を作る施設では、おいしさと栄養バランスを損なわない「食品アレルギー対応食」の工夫と配慮が求められています。



## こんなことにも 注意しましょう



同じ食べ物でも、その時の体調によって  
アレルギー症状が出たり、出なかったりします



食べていなくても、アレルゲンを吸い込んだり  
触れただけで症状が出る場合があります

給食当番、牛乳パックのリサイクル、そば打ち体験 など



同じ調理法や、同じ品名であっても、  
アレルギー反応が違うことがあります

【自己判断は危険です。  
管理栄養士や専門の  
医師に相談しましょう。】



アレルゲン例

**の場合** …温泉卵、半熟卵 →ゆで卵や卵焼きは大丈夫でも、  
火加減によって注意が必要  
…マヨネーズ →同名の加工食品でもメーカーによって違う



花粉症の方やゴムアレルギーの方は、果物や野菜で  
アレルギー症状が出る場合があります

❁ シラカバの花粉症の方は  
りんご、セロリ、ニンジン、  
キウイ、マンゴー  
(口腔アレルギー症候群)  
唇や口の中のかゆみ、  
むくみ、急激な痛みなど



❁ ブタクサの花粉症の方は  
メロン、スイカ、  
キュウリ、バナナ  
(口腔アレルギー症候群)



果物や野菜の中には、花粉アレルゲンと  
構造が似たタンパク質を含むものがある  
ためと言われています。



❁ ゴムに含まれるラテックスという物質のアレルギーの方は  
アボカド、くり、バナナ、キウイ  
(ラテックスフルーツ症候群)  
唇や口の中の腫れ、じんましん、  
呼吸困難、アナフィラキシーなど



医療用ゴム手袋  
ゴム風船

