

# 食物アレルギー



アレルギーはかゆみだけでなく、腹痛や嘔吐、くしゃみ、呼吸困難等あらゆる症状がみられる現象です。

急激な血圧低下で意識を失うなど生命の危機的状況に至るものを「アナフィラキシーショック」と呼びます。

## ● 《即時型アレルギー》

食物アレルギーの多くは即時型です。原因の食物が体に入って、2時間以内に症状が出ます。**3大原因食物は卵・牛乳・小麦**です。これらは幼児期以降、割合は減っていきませんが、原因食物として全体の約2/3を占めます。



## ● 《特殊型 食物依存性運動誘発アナフィラキシー》

原因食物を食べて、一定時間内に**運動**を伴うことで症状が出ます。学童期以降の発症が多く、アナフィラキシー症状が誘発されるリスクも高いです。しかし、診断されても運動する前に原因食物を食べなければ、日常的に原因食物を除去する必要はありません。



## ● 《特殊型 口腔アレルギー症候群》

口腔内に限ったかゆみがみられ、まれに全身にまで症状が及びます。学童期以降に多く、生のキウイやモモなどの**果物**が原因となりやすいです。

## ● 食品表示

特定原材料と呼ばれる**7品目(卵・乳・小麦・落花生・そば・えび・かに)**は表示が義務づけられています。

その他**21品目(いくら・キウイ・くるみ・大豆・カシューナッツ・バナナ・やまいも・もも・りんご・さば・ごま・さけ・いか・鶏肉・ゼラチン・豚肉・オレンジ・牛肉・あわび・まつたけ・アーモンド)**は推奨表示対象とされています。

\* 外食や中食(惣菜など)には適応されない規則です。注意しましょう!

## ● 最小限の除去を

心配だからといって、原因食物を過剰に除去すると、こどもの成長を妨げてしまいます。卵・牛乳・小麦アレルギーは乳幼児期に多く発症しますが、50%は3歳、70~80%は6歳までに耐性を獲得します。原因食物であっても、症状が出ない程度までは食べることができます。主治医に確認しましょう。

## ● 代替え献立

(卵アレルギーの場合)



ハンバーグ等のつなぎ・・・片栗粉やすり下ろしたジャガイモ等を代わりに。豆腐を入れることでやわらかく仕上げることができます。

(牛乳アレルギーの場合)



シチューやグラタン・・・豆乳やアレルギー用のミルク、ルウ等も市販されています。米粉や片栗粉でとろみをつけましょう。

(小麦アレルギーの場合)



パンやケーキ等・・・米粉や雑穀粉などを生地として代用しましょう。揚げ物の衣・・・細かく砕いたコーンフレークや春雨を利用しましょう。

● アレルギー情報のホームページ 東京都アレルギー情報 navi 東京都保健福祉局

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/allergy/index.html>