



食物アレルギー



アレルギーは、特定の食べ物に体が過剰に反応して起こります。
じんましん、腹痛、咳、息苦しさなどの症状がみられ、重症の場合
「アナフィラキシー」を起こすこともあります。
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 食物アレルギー



食後すぐ～2 時間以内に症状が現れるのが特徴です。
体調不良や疲労時には、普段より症状が強く出ることがあります。

✓特殊型 食物依存性運動誘発性アナフィラキシー

食事のあとに**運動**することで症状が誘発されるのが特徴です。
運動量の増加する**中学生以降**や**成人**に多く見られます。

✓特殊型 口腔アレルギー症候群



果物(キウイフルーツ、ももなど)や**野菜**(セロリ、人参など)を
食べたときに、口の中や喉に違和感が出るのが特徴です。

食物アレルギーがある子どもの割合

乳幼児期 5～10%

学童期以降 1～3%

☆最低限の除去を

心配だからといって、原因食物を過剰に除去すると、
栄養不足に繋がり子どもの成長を妨げてしまいます。
乳幼児期のアレルギーは成長とともに食べても症状が
出にくくなるとされています。症状が出ない範囲で
摂取できる場合もあるため、自己判断せずに主治医に
確認しましょう。

✓特定原材料 9 品目

**えび・カシューナッツ・かに・くるみ・小麦・そば・
卵・乳・落花生(ピーナッツ)**は表示が義務づけられています。

✓特定原材料に準ずるもの 20 品目

アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・
キウイフルーツ、牛肉・ごま・さけ・さば、大豆、鶏肉・
バナナ・ pistachio・豚肉・マカダミアナッツ・もも・
やまいも・りんご・ゼラチンは表示が推奨されています。

※**外食や中食(総菜など)には適応されない規則です。注意しましょう。**



《 代替献立の工夫 》

○卵アレルギーの場合

・ハンバーグ等のつなぎ→片栗粉や豆腐で代用。

《**栄養面**》たんぱく質は肉や魚、大豆製品で補いましょう。



○牛乳アレルギーの場合

・牛乳や乳製品→豆乳で代用。

・シチュー→豆乳やアレルギー対応ルウを使用して
米粉や片栗粉でとろみをつける。



《**栄養面**》カルシウムは小魚や干しエビ、大豆製品、葉もの野菜
(小松菜、モロヘイヤなど)でも確保できます。

○小麦アレルギーの場合

・パンやパンケーキ→米粉などを生地として代用。

・揚げ物の衣→細かく砕いたコーンフレークや春雨で代用。

《**栄養面**》炭水化物を含むご飯やいも類を摂りましょう。



・アレルギー情報ホームページ

政府広報オンライン「食物アレルギーある人もない人も知っておきたい基礎知識」

<https://www.gov-online.go.jp/tokusyu/allergy/>