

しってる？

しょく もつ

食物アレルギー



◆保護者のみなさまへ◆

食物アレルギーは、毎日の食事に関わる身近なこととして、誰もが正しく知ることが大切です。

群馬県では、食品事故を防ぐため、この冊子を作成しました。絵本編と資料編の2部構成になっていますので、ご家族で一緒にご覧いただければ幸いです。



群 馬 県

おいしい きゅうしょく いただきます!



ふたりの きゅうしょくは よくみると すこし ちがいます



ぎゅうにゅう と おちゃ のみものが ちがっています





どうして おちゃなの？

ぼくは ぎゅうにゅう
アレルギーがあるから
ぎゅうにゅうの かわりに
おちゃを のんでいるんだ



ぎゅうにゅうアレルギーは
たべものが げんいんで おこる
しょくもつ
食物アレルギーの ひとつです

ぎゅうにゅうアレルギーがある
ひとが ぎゅうにゅうを のむと
からだの ちょうしが わるく
なってしまいます



どうなると おもいますか？

せんせい



しょく もつ
食物アレルギーの しょうじょう

からだがかゆく
なったり



せきがとまらなく
なったり



きもちがわるく
なったり



このようなことが
おこります

からだの ちょうしに
よっても しょうじょうは
かわります

ひどいときは きゅうきゅうしゃを
よぶことも あります



しょくもつ

食物アレルギーを おこしやすい たべもの
たとえば・・・

ぎゅうにゅうの
ほかに

しょくもつ

食物アレルギーを
おこしやすい
たべものは
いろいろ あります



たまご



ぎゅうにゅう



こむぎをつかったパン



ピーナッツ



そば



えび



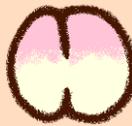
かに



キウイフルーツ



バナナ



もも



りんご



オレンジ



しょくもつ

食物アレルギーの
おともだちは アレルギーを
おこす たべものを たべない
ように しているのね!

すききらいとは ちがうんだね!



みなさんの クラスにも

しょくもつ

食物アレルギーの おともだちが
いることが あります



にん
40人の
クラスに、
ふたり
2人くらい
いるよ。



いまは だいじょうぶでも これから しょくもつ 食物アレルギーに
なる ことも あります



せんせい!

しょくもつ

食物アレルギーの おともだちの
ために どんな ことに きを
つければ いいの?

こんな ことに きを つけて
ほしいです

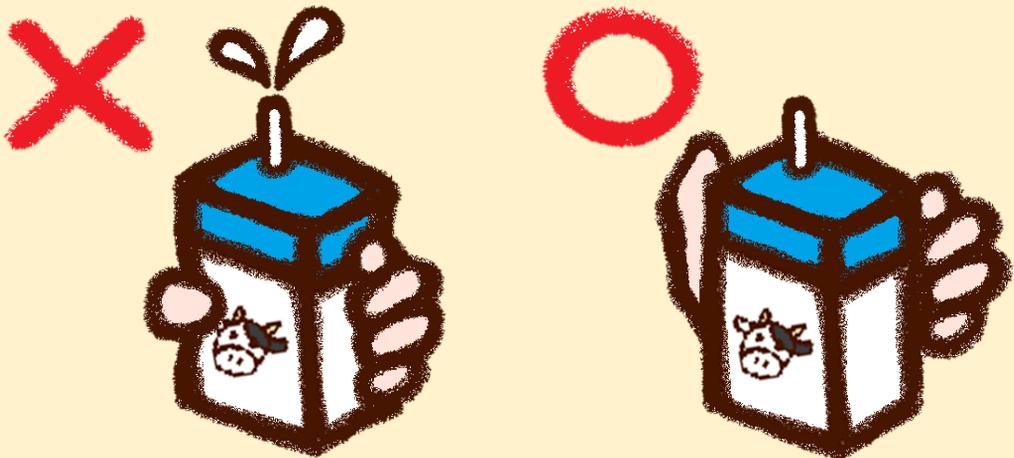


きをつけること

- ・たべものや のみものを こぼさない



- ・かみパックは こぼれないように かどをもつ



たべるだけでなく さわっても アレルギーの
しょうじょうが できることが あります

きを つけること

- しょく もつ
- ・食物アレルギーを おこすものが はいっている
かもしれないので たべものを こうかん しない



- しょく もつ
- ・食物アレルギーの おともだちが くるしそうに
していたら...

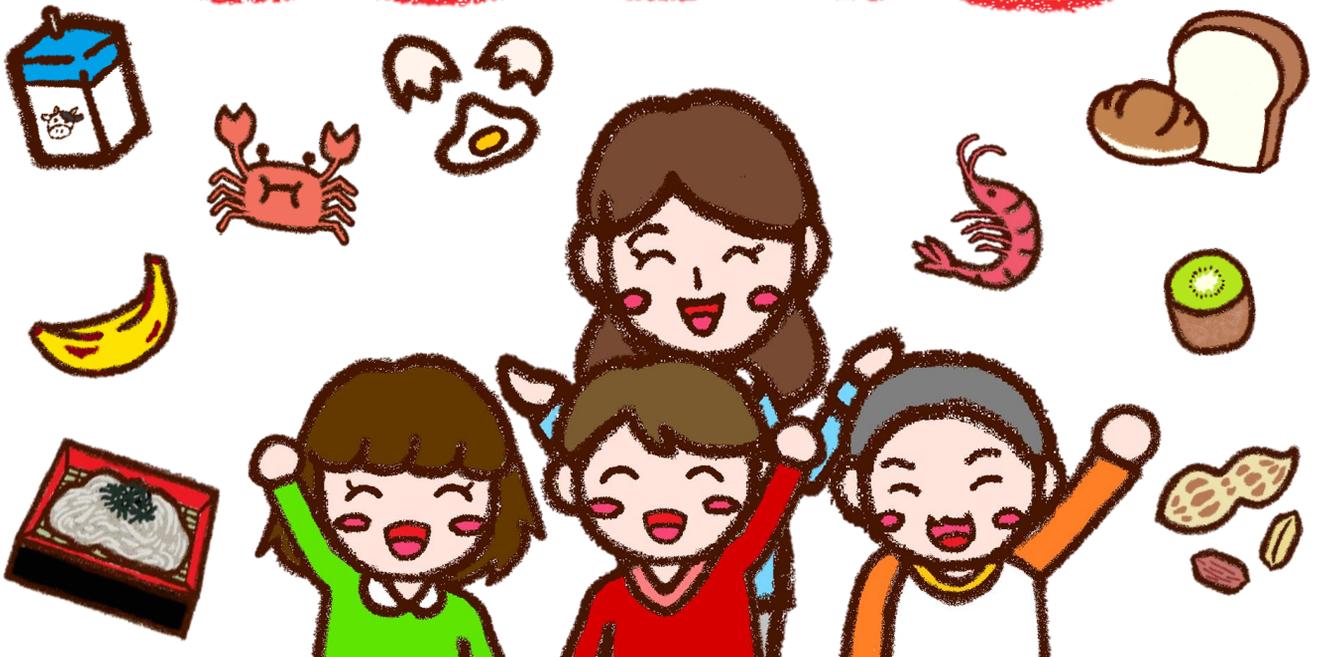


ぜったいに うごかさないで ちかくに
いる おとなを **すぐに よびに** いく!

これからは いっしょに きを つけようね!



しょくもつ
食物アレルギーのこと みんなで して
みんなで たのしく しょくじを しよう!



食物アレルギーはどうして起こるの？

◆**体を守るしくみが、特定の食品を異物と間違い、過剰に反応して起こります**

私たちの体には、病気の原因になるウイルスや細菌などの異物を排除し、健康を守る「免疫」というしくみがあります。この免疫が、特定の食品を異物と間違い、過剰にはたらいで起こる症状を「食物アレルギー」といいます。

食物アレルギーは、原因食品を食べるだけでなく、さわったり、吸い込んだりしても症状が現れることがあります。そのため、治療や、食品事故を防ぐための基本は、原因食品を避けることとなります。

免疫

体に入ってきた細菌やウイルスなどの病原体（抗原）を異物とみなし、抗原に反応する抗体が作られます。再度、同じ病原体が入ってくると、抗体が抗原を除去するようにはたらし、病原体から体を守ります。

食物アレルギー

原因食品（抗原）を異物とみなし、抗原に反応する抗体が作られます。再度、同じ抗原が入ってくると、抗原と抗体の反応が引き金になって化学伝達物質が放出され、アレルギー症状が起こります。

抗原

病原体



抗原（異物）が体内に入ってくる

抗原

原因食品



抗原に対する抗体が作られる

主に IgG 抗体



IgE 抗体



再度同じ抗原が体内に入ってくると…



どんな症状が現れるの？

◆多くの場合は、食べてから2時間以内に1つまたは2つ以上の症状が現れます

多くの場合は、原因食品を食べてから2時間以内に、下記の症状が1つまたは2つ以上現れます。特に皮膚の症状は、約90%の人に現れます。

また、★の症状（神経、消化器、呼吸器、循環器）が現れたときは、緊急対応が必要になることがあるので、注意が必要です。



命に関わる「アナフィラキシーショック」が
起こることもあります！



全身性のアレルギー反応で、1つの部位にとどまらず、皮膚、呼吸器、消化器、循環器、神経などの複数の部位に重篤な反応が現れることを「アナフィラキシー」といいます。

また、アナフィラキシーのうち、ショック症状（血圧低下や意識障害）を伴う場合を「アナフィラキシーショック」と呼び、命に関わる危険があります。救急車を呼ぶなど、緊急対応をお願いします。

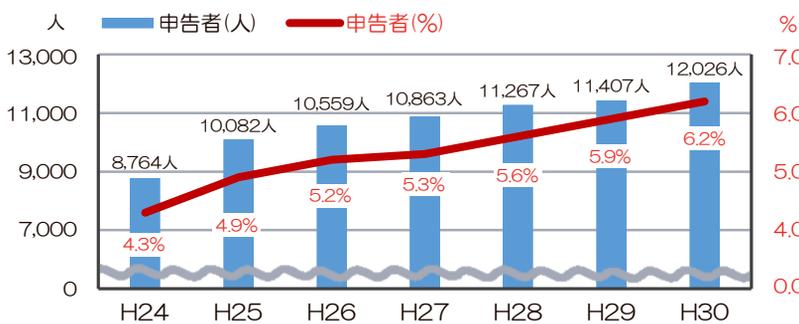
食物アレルギーがある人の年齢は？

◆0歳が最も多いですが、小学生や大人になってから初めて発症する人もいます

平成27年度の消費者庁の報告によれば、食物アレルギーで医療機関を受診した人は、0歳が最も多く約30%を占め、0～6歳が約80%を占めていましたが、小学生や大人になってから初めて食物アレルギーになる人もいます。

また、群馬県教育委員会の調査によれば、平成30年度に県内の公立小中学校及び高校等で「食物アレルギー」の自己申告をした児童生徒は12,026人で、全体の6.2%を占め、平成24年度の調査開始以来、徐々に増加しています。この割合で計算すると、40人のクラスに2人くらいは、食物アレルギーの人がいることになります。

公立小中学校・高校等における食物アレルギー自己申告状況



※群馬県教育委員会の調査結果より作成

◆発症したら治らないの？

乳幼児期に食物アレルギーを発症した人の多くは、成長とともに症状が現れにくくなり、原因食品が食べられるようになります。

一般的に卵、牛乳、小麦、大豆は治りやすく、落花生（ピーナッツ）、そば、ごまは治りにくいとされ、原因食品によって違いがあります。

原因になりやすい食品は？

◆卵、牛乳、小麦が多いですが、成長とともに変化がみられます

原因食品の1位は卵、2位は牛乳、3位は小麦でした。また、年齢別にみると、0歳は卵、牛乳、小麦が主な原因ですが、乳幼児（1～6歳）では魚卵（いくら）や落花生（ピーナッツ）が原因に加わり、7歳以上になるとくだもの加わり、18歳以上では甲かく類（えび・かに）、魚類が加わるなど、成長とともに変化がみられます。

年齢別にみた原因食品（年齢群ごとに5%以上を占めるもの）

	0歳	1・2歳	3～6歳	7～17歳	18歳～
1位	卵	卵	卵	牛乳	小麦
2位	牛乳	牛乳	牛乳	卵	甲かく類 (えび・かに)
3位	小麦	小麦	小麦	くだもの	くだもの
4位		魚卵 (いくら)	落花生 (ピーナッツ)	小麦	魚類
5位		落花生 (ピーナッツ)	魚卵 (いくら)	落花生 (ピーナッツ)	

※平成27年度食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書（消費者庁）より作成

(注) 卵はオムレツ、マヨネーズなど、牛乳はバター、チーズ、アイスクリームなど、小麦はパン、うどんなどにも含まれます。



アレルギー表示のルールは？

◆食物アレルギーの主な原因となる食品には表示義務があります

食物アレルギーによる事故を防ぐため、パックや缶、袋などで包装された食品には、主な原因となる7品目を表示する義務があります。このほか、表示することが推奨されている食品が20品目あり、最近では、これらを合わせた27品目について表示されている食品が増えています。

表示義務がある 7品目	卵 	乳 	小麦 	落花生 (ピーナッツ) 	えび 	かに 	そば 
表示が推奨されている 20品目	<p>【魚介類】・・・いくら、さば、さけ、いか、あわび 【肉類】・・・鶏肉、豚肉、牛肉 【いも・豆】・・・やまいも、大豆 【種実】・・・くるみ、カシューナッツ、ごま 【くだもの】・・・キウイフルーツ、バナナ、もも、りんご、オレンジ 【その他】・・・まつたけ、ゼラチン</p>						

(注)「乳」とは、牛乳などの乳成分を含む食品です。

◆原則として、原材料ごとに個別に表示されます

アレルギー表示は、原則、原材料ごとに個別に表示されますが、最後にまとめて表示される場合もあります。また、食物アレルギーの原因食品がわかりやすいように、任意で別枠に表示されている場合もあります。

原則は原材料ごとに表示される（個別表示）

例 1	
名 称	洋生菓子
原材料名	小麦粉、植物油脂、卵黄（卵を含む）、砂糖、生クリーム（乳成分を含む）、 ごま 、油脂加工品（大豆を含む）／加工でん粉、乳化剤（卵由来）、香料

- ・原材料そのものがアレルギー表示になる場合と、原材料名の直後にカッコ書きで（〇〇を含む）と表示される場合があります。
- ・食品添加物の場合は、添加物名の直後にカッコ書きで（〇〇由来）と表示されます。

最後にまとめて表示される場合（一括表示）

例 2	
名 称	洋生菓子
原材料名	小麦粉、植物油脂、卵黄、砂糖、生クリーム、ごま、油脂加工品／加工でん粉、乳化剤、香料、（一部に小麦・卵・乳成分・ごま・大豆を含む）

- ・原材料名の最後にまとめてカッコ書きで（一部に〇〇・〇〇を含む）と表示されます。

任意で別枠に表示されている例

原材料に含まれる**アレルギー物質**(27品目中)

小麦・卵・乳成分・ごま・大豆

- ・個別表示または一括表示をした上で、任意で別枠に表示されている場合があります。

(注1) 例1、例2ではアレルギー表示の部分を赤字で示しています。
 (注2) 食品添加物が使用されている場合は、原材料名の後に添加物が表示されます。原材料と添加物は明確に分け、①スラッシュ(/)や②改行などで区分されます。例1、例2では①が使われています。

◆アレルギー表示が行われない場合があります

外食メニューやお店で作ったそうざいやパン、菓子など、包装されずに販売されている食品にはアレルギー表示を行う義務がありません。お店の人に直接聞いて、原材料を確認しましょう。

ショック症状に注意！食物依存性運動誘発アナフィラキシー

◆原因食品を食べた後に、運動が引き金になって起こるアレルギーです

食べただけでは症状を起こさず、食後に運動が加わることによって起こります。多くの場合は、食後、2時間以内に運動を始めて、その後1時間以内に発症しています。

小・中・高校生になって初めて発症することもあります。昼食後に発症することが多いので、午後に運動をするときは特に注意が必要です。

【症 状】

- ・じんましん、むくみなどの皮膚症状は、ほぼすべての事例に現れ、呼吸器症状は約70%、ショック症状は約50%の事例に現れます。
- ・進行が速く、緊急対応が必要です。

【原因食品】

- ・主な原因食品は、小麦製品や甲かく類（えび・かに）です。
- ・最近では、くだものや野菜が原因の事例も増えています。



花粉症の人は要注意！口腔アレルギー症候群

◆花粉症の原因花粉と関連する、くだものや野菜で起こります

最近では、花粉症の人が新鮮なくだものや野菜、木の実などの食品を食べることによって「口腔アレルギー症候群」を発症する人が増えています。

食後5分以内に、口内の症状（のどのかゆみ、ヒリヒリやイガイガ、はれ）が現れます。

花粉症の主な原因花粉と関連性が証明されている野菜・くだものなど

原因花粉	カバノキ科		ヒノキ科	イネ科		キク科	
	シラカンバ ハンノキ オオバヤシャブシ		スギ ヒノキ	カモガヤ オオアワガエリ		ヨモギ	ブタクサ
関連食品	バラ科	マメ科	ナス科	ウリ科	マタタビ科	セリ科	ウリ科
	リンゴ モモ サクランボ イチゴ アーモンド	大豆 落花生 (ピーナッツ)	トマト	メロン スイカ	キウイフルーツ	セロリ ニンジン	メロン スイカ

※食物アレルギー診療ガイドライン2016（日本小児アレルギー学会 食物アレルギー委員会）を参考に作成

お願い

お子さんに食物アレルギーがある、または食物アレルギーの疑いがある場合は、お子さんの食物アレルギーに関する情報を必ず学校に連絡しましょう

- 医師の診断を受けていない場合は、医療機関を受診し、原因食品を特定しましょう。
- 新年度の食物アレルギーに関する給食の対応について検討するため、新1年生は入学前の「就学時健康診断」や「新入学説明会」で、在校生は前年度の3月までに、学校と情報交換しましょう。
- 学校生活で特別な対応が必要な場合は、学校から配布される「アレルギー疾患用学校生活管理指導表」を医療機関に持参し、医師に指示内容を記入してもらい、提出しましょう。
- そのほか、食物アレルギーを発症した場合や、原因食品に変化があった場合は、随時、その旨を学校に連絡してください。



お子さんが食物アレルギーかもしれないと思ったら、まず、かかりつけ医に相談しましょう

- 自己判断による食事制限は、栄養不足になるおそれがあります。医療機関で原因食品を調べ、医師の指導にしたがって対応しましょう。



家族以外の子どもに食品を提供するときは、食物アレルギーの有無、原因食品を確認しましょう

- 友だちが家に遊びに来たときや、子ども会（育成会）などで家族以外の子どもに食べものを配るときは、「食物アレルギーはある？」と声をかけ、原因食品を確認しましょう。
- 市販のお菓子を配るときは、食品表示をよく見て原材料を確認しましょう。

★食物アレルギーは、食べものの「好き嫌い」とは違います。
無理に食べさせないでください。

名 称	洋菓子
原材料名	小麦粉、植物油、卵黄(卵を含む)、牛乳、砂糖/香料





詳しくは、群馬県ホームページをご覧ください

医療監修：群馬大学大学院 医学系研究科 小児科学教授 荒川 浩一

発行：群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課
〒371-8570 群馬県前橋市大手町1-1-1
☎ 027-226-2424
✉ shokuseika@pref.gunma.lg.jp



平成31年 2月 発行

群馬県 食物アレルギー

検索

