



正しく知ろう!
食物アレルギー

県民のみなさまに知っていただきたいこと







群 馬 県

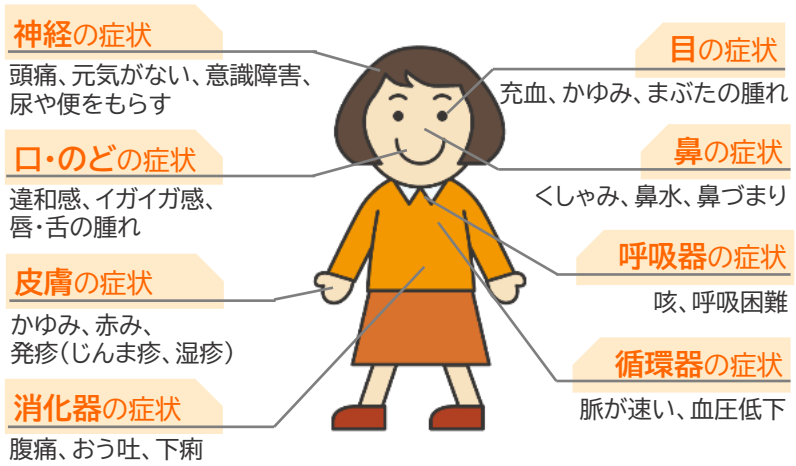
食物アレルギーってなに？

私たちの体には、ウイルスや細菌などの異物を排除して健康を守る「免疫」というしくみがあります。この免疫が、特定の食品に対して過剰に働いて起こる症状を「食物アレルギー」といいます。食べるだけでなく、触ったり、吸い込んだりしても症状が現れることがあります。

◆ 主な症状

多くの場合、原因食品を食べてから2時間以内に、右のような症状が1つあるいは複数現れます。

このうち、皮膚の症状は80%以上の人に現れます。



命に関わる“アナフィラキシーショック”が起こることがあります！

「アナフィラキシー」とは、全身性のアレルギー反応で、皮膚・呼吸器・循環器・消化器などのさまざまな症状を起こします。

「意識がなくなる」「血圧が低下する」といった重篤な症状が出ることを「アナフィラキシーショック」といい、一刻も早く医療機関で治療しないと命に関わることもあります。



◆ 原因となる食物

原因食物の割合は、卵が最も多く、木の実類が卵に迫る第2位、牛乳が第3位と続きます。

近年、木の実類が原因となる症例が増えています。

初めて発症するときの原因食品は年齢によって異なり、乳児期（0歳）では卵、牛乳が多く、年齢を重ねるにつれ、くるみ、魚卵（いくら等）、えび等が増えます。

大人の初発例で多いのは、小麦、えび、大豆等です。

【木の実類の内訳（全体に対する%）】
1位 くるみ（15.2%） **2位 カシューナッツ**（4.6%） **3位 マカダミアナッツ**（1.1%）

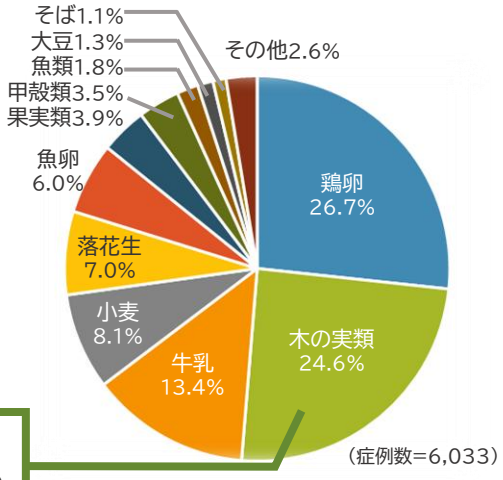


図1 原因食物（類別）

（注）「令和6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）をもとに作成

◆ 食物アレルギーの人はどれくらいいるの？

群馬県教育委員会の調査によれば、令和7年度に県内の公立小中学校及び高等学校で「食物アレルギーがある」と申し出た児童生徒は13,789人で、全体の8.4%を占めています。平成24年度の調査開始以降、徐々に増加しています。

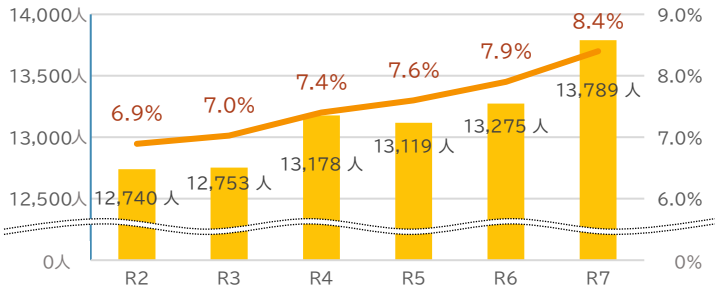
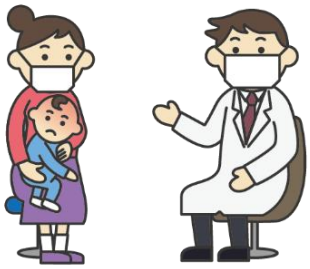


図2 公立小中学校・高校等における食物アレルギー申告数

（注）群馬県教育委員会の調査結果をもとに作成

食物アレルギーかもしれないと思ったら？

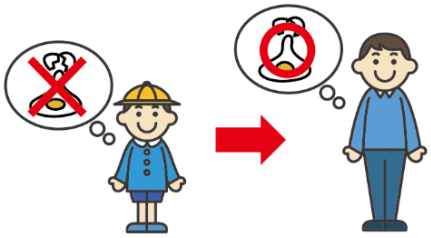
- まずは、かかりつけ医に相談しましょう。
- 自己判断による食事制限は、成長期の子どもが栄養不足になるおそれがあります。医療機関で原因を調べ、医師の指導に従って対応しましょう。



発症したら治らないの？

乳幼児期に発症した食物アレルギーの多くは、成長とともに症状が出なくなり、原因食品が食べられるようになることが期待できます。

一般に、卵、牛乳、小麦、大豆は治りやすく、ピーナッツ、木の実類、甲殻類、魚類、果物は治りにくい食品です。



学童期以降にも発症しやすい食物アレルギー

◆ 食品＋運動で発症！「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」

特定の食物を摂取した後、運動することでアナフィラキシーが誘発される病態です。運動以外にも疲労、感冒や入浴、非ステロイド性抗炎症薬の服用などでも起こることがあります。

発症年齢のピークは10～20代で、多くの場合は食後2時間以内の運動による発症が大半ですが、食後4時間を経過して発症したという報告もあります。

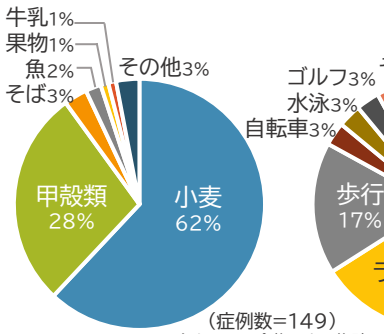


図3 原因食物

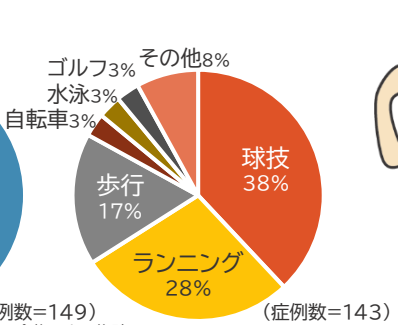


図4 発症時の運動



（注）「食物アレルギー診療ガイドライン2021」（一般社団法人日本小児アレルギー学会）をもとに作成

◆ 花粉症の方は要注意！「花粉-食物アレルギー症候群」

花粉に含まれるタンパク質（アレルゲン）が、ある種の果物や野菜などに含まれるタンパク質と類似している場合に、その果物・野菜に含まれるタンパク質を新たなアレルゲンとして認識し、摂取した際にアレルギー症状を来す場合があります。これを「花粉-食物アレルギー症候群」といいます。

主な症状は口の中やのどのかゆみや違和感、唇の腫れ等であるため、口腔アレルギー症候群とも呼ばれています。まれに呼吸困難やショック症状などの全身症状が起こることがあります。

花粉症の主な原因花粉	キク科		イネ科	ヒノキ科	カバノキ科
	ブタクサ	ヨモギ	オオアワガエリ、カモガヤ	スギ	ハンノキ、オオバヤシャブシ、シラカンバ
関連性のある食物	メロン、スイカ、ズッキーニ、キュウリ（ウリ科）など	セロリ、ニンジン、クミン、コリアンダー（セリ科）など	メロン、スイカ（ウリ科）、トマト（ナス科）、キウイフルーツ（マタタビ科）、オレンジ（ミカン科）　など	トマト（ナス科）	リンゴ、モモ、サクランボ、ナシ、アーモンド（バラ科）、大豆、ピーナッツ（マメ科）、ヘーゼルナッツ（カバノキ科）　など

※この組み合わせ以外でも症状が誘発されることがあります。

（注）「食物アレルギー診療ガイドライン2021」（一般社団法人日本小児アレルギー学会）をもとに作成

アレルギー表示のルールは？

誤食による健康被害を防ぐため、あらかじめ容器包装されている食品には、食物アレルギーに関する表示があります。アレルギー表示や原材料の表示をよく見て、食品を選びましょう。

◆ アレルギー表示が義務付けられている原材料（令和8年4月時点）

食物アレルギーの発症数の割合が多かったり、重篤な症状が現れやすい9品目は「特定原材料」として表示が義務づけられています。
その他、20品目を「特定原材料に準ずるもの」として、表示を推奨しています。

品目は随時変更されます。最新の情報は消費者庁HPでご確認ください。

表示義務がある9品目（特定原材料）	 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） ※ カシューナッツについては、令和8年4月に表示が義務化されましたが、令和10年3月31日までは事業者が表示の切替えを行う期間とされています。
表示が推奨されている20品目（特定原材料に準ずるもの）	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、ピスタチオ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

⚠ **20品目は表示されないこともあります。**「表示がない＝含まれていない」ではありません。

◆ アレルギー表示の見方

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。

【個別表示の例】

名　称	ロールパン
原材料名	全粒粉（小麦を含む）、砂糖、卵、ショートニング（大豆を含む）、脱脂粉乳、イースト、食塩／乳化剤（卵由来）、酸化防止剤（V.C）

アレルゲンを含む原材料の直後に（○○を含む）と表示されます。
食品添加物にアレルゲンが含まれる場合は、（○○由来）と表示されます。

アレルゲンの名称が原材料名にあれば、表示は省略されます。

【一括表示の例】

名　称	ロールパン
原材料名	全粒粉、砂糖、卵、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、食塩／乳化剤、酸化防止剤（V.C）、（一部に小麦・卵・乳成分・大豆を含む）

含まれるすべてのアレルゲンを、原材料欄の最後にまとめて（一部に○○・○○を含む）と表示されます。

※ 上記の例ではアレルギー表示の部分を赤字で示しています。
※ 食品添加物を使用している食品は、原材料と食品添加物を明確に区分して表示されます。「添加物」欄を設けて表示されるほか、「原材料名」欄に「スラッシュ（／）」や改行などで区分して表示されることもあります。

◆ 「注意喚起表示」も確認しましょう

食品を製造する際に、原材料としては使用していないにもかかわらず、アレルゲンが意図せず最終製品に混入されてしまう場合があります。混入防止策の徹底を図っても、混入のおそれがある場合には、注意喚起表示をすることが認められています。

うどんの例…… 本製品の製造ラインでは、「そば」を製造しています。

しらす干しの例… 本製品で使用しているしらすは、「かに」が混ざる漁法で捕獲しています。

かまぼこの例…… 本製品で使用しているイトヨリダイは、「えび」を食べています。

アレルギー表示は省略されることがあります！

● 繰り返しになるアレルゲンは省略されます。

原材料名	もち米、しょうゆ(小麦・大豆を含む)、砂糖、みそ(小麦・大豆を含む)、植物油脂、・・・

しょうゆの後に「小麦・大豆を含む」が表示されているため、省略されます。

● 特定原材料等と同様のものであることがわかる表記や、特定原材料を使った食品であることがわかる表記があれば、表示が省略されます。

原材料名	小麦粉(小麦を含む)、砂糖、バター(乳成分を含む)、チョコチップ(乳成分を含む)、脱脂粉乳(乳成分を含む)、卵黄(卵を含む)、食塩、・・・

「小麦粉」、「バター」、「脱脂粉乳」は代替表記や拡大表記(※下表参照)に該当するため、省略されます。

特定原材料	代替表記:表示方法や言葉は異なるが、特定原材料と同様のものであることが理解できる表記 ※下表に掲載されているものに限定	拡大表記:特定原材料又は代替表記を含むことにより、特定原材料を使った食品であることが理解できる表記 ※下表に掲載されているものは例示
えび	海老　エビ	えび天ぷら、サクラエビ
カシューナッツ		
かに	蟹　カニ	上海がに、カニシューマイ、マツバガニ
くるみ	クルミ	くるみパン、くるみケーキ
小麦	こむぎ　コムギ	小麦粉、こむぎ胚芽
そば	ソバ	そばがき、そば粉
卵	玉子、たまご、タマゴ、エッグ 鶏卵、あひる卵、うずら卵	厚焼玉子、ハムエッグ
乳	ミルク、バター、バターオイル、チーズ、アイスクリーム	アイスミルク、ガーリックバター、プロセスチーズ、牛乳、生乳、濃縮乳、乳糖、加糖れん乳、乳たんぱく、調製粉乳
落花生	ピーナッツ	ピーナッツバター、ピーナッツクリーム

外食・中食を利用するときのポイント

外食のメニューや、あらかじめ包装されずに販売される惣菜や菓子等の対面販売では、食物アレルギーに関する情報提供が義務づけられていません。外食・中食を利用するときは、以下のポイントに注意しましょう。

● 食物アレルギーに関する情報は、食物アレルギーに詳しい責任者に確認しましょう。
食物アレルギーであることをきちんと伝える工夫をしましょう。

☑ 店員さんが十分に食物アレルギーのことを理解しているとは限りません。食物アレルギーに詳しい方や責任者に聞きましょう。

☑ 注文を受ける店員さんと調理する人は別であることが多いです。調理する人にも情報が伝わるよう、食物アレルギーコミュニケーションシートなどを利用して確認しましょう。

参考:「食物アレルギーコミュニケーションシート」(消費者庁)



● 誤食を防ぐのは、自分自身であるという意識をもって、外食・中食を楽しみましょう。

☑ 原因となる食物は人によって違い、微量で発症する人もいれば、少量であれば食べられる人もいます。
「食べられる／食べられない」の判断は、最終的に自身または家族が判断しましょう。

参考:「外食・中食を利用するときのアレルギーガイド」(群馬県)

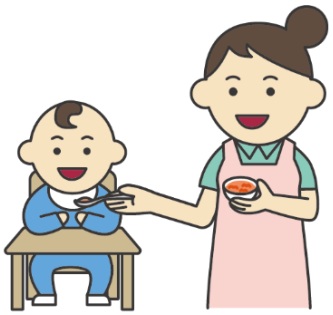


注目情報はこちら！

◆ 食物アレルギー発症予防のために、妊娠中・授乳中の食物除去や離乳食を遅らせることは、おすすめできません

妊娠中や授乳中のお母さんの食事制限や、離乳食の開始（生後5～6か月頃）や特定の食物の摂取開始を遅らせることは、子どもの食物アレルギーの発症を予防するという科学的な根拠は示されていません。過度な食事制限はお母さん・赤ちゃんの発育に悪影響を及ぼす可能性があります。

ただし、ご家族に強いアレルギー病歴があるなど、心配な場合は医師に相談しましょう。



食物アレルギーとスキンケア

小児期の食物アレルギー発症リスクに影響する要因として、家族歴、特定の遺伝子、皮膚のバリア機能、日光・ビタミンDなどが報告されていますが、中でも乳児期のアトピー性皮膚炎が特に重要です。

乳幼児期の湿疹部位からアレルゲンが侵入し、食物アレルギーを発症させる可能性があると、近年考えられています。積極的なスキンケアや、湿疹が発症したら速やかに治療することが推奨されています。

◆ 今からできる！　食物アレルギーの方への配慮

● 家族以外の子どもにおやつを配るときや料理をふるまうときには、食物アレルギーの有無や原因食品を確認しましょう。



● 市販のお菓子を配るときなどには、食品表示をよく確認しましょう。



● 周りのきょうだいやクラスメイトの理解も重要です。正しい知識を伝えましょう。



県では、小学校低学年から活用できる動画・小冊子・紙芝居等の啓発用資料を作成し、ホームページで公開しています。学校やご家庭でご活用ください。

親子で学べる小冊子
「しってる？食物アレルギー」
（群馬県）

紙芝居・動画
「しってる？食物アレルギー」
（群馬県）

食物アレルギーは食べ物の好き嫌いとは違います。
ちょっとした心がけが、安心につながります。

災害時の備え

大規模な災害時は、食物アレルギーの方が対応に困る場面に出くわす可能性があります。

基本の防災対策に加え、普段から準備しておくこと・実際に被災した場合の対応を知っておくことが大切です。

● **アレルギー対応食は、普段から買い置きしておきましょう。**

☑ 2週間分を備蓄しておくことが推奨されています。

● **炊き出しや支援物資の内容を確認しましょう。**

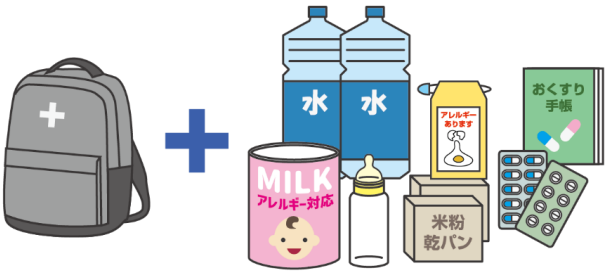
☑ 原因食物が使用されていないか確認しましょう。アレルギー用の支援物資は行政担当者や調理担当者に相談しましょう。

● **食物アレルギーがあることを周囲に知らせましょう。**

☑ 食物アレルギーがあることを衣服の見えやすいところに貼りましょう。

● **症状が出たら助けを求めましょう。**

☑ 「緊急性の高いアレルギー症状」(8ページ参照)があった場合は大きな声で助けを求め、迅速に対応しましょう。



【非常用持ち出し袋の持ち物】

※非常用袋や防災セットと一緒に準備しましょう。

- **薬やお薬手帳のコピー**
- **アレルギー対応食/アレルギー用ミルク・哺乳瓶・水**
- **アレルギーがあることを周囲に知らせるもの(シールや名札など)**

参考:「災害における食物アレルギーガイド」(群馬県)

学校・保育所等での対応

食物アレルギーのある子どもたちが安全に生活を送るため、学校や教育・保育施設では保護者・主治医と連携しながら対応できる体制を構築しています。

【各種ガイドライン、学校/保育所生活管理指導表】

学校、保育所におけるアレルギー疾患に対する取組は、国や県から示されたマニュアルやガイドラインに沿って行われています。

医師の診断に基づいて保護者が提出する「生活管理指導表」と個別面談によって、子どもにあわせた対応を決定し、学校・園全体で取り組んでいます。



保育所におけるアレルギー疾患生活管理指導表
(厚生労働省)



学校における食物アレルギー対応マニュアル《令和5年度改訂》(群馬県教育委員会)

学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン(令和元年度改訂)((公財)日本学校保健会)

保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(2019年版)(厚生労働省)

緊急時の対応

- アレルギー症状があったら5分以内に判断！
- □ の症状が1つでも当てはまる場合、エピペン®※を使用する。
  （内服薬を飲んだ後にエピペン®を使用しても問題ない）
  ※エピペン®：アナフィラキシーショック等に対して用いられるアドレナリンの自己注射薬
- 症状は急激に変化することがあるため、5分ごとに、注意深く症状を観察する。

	緊急性の高いアレルギー症状		
全身の症状	□ぐったり □意識もうろう □尿や便をもらす □脈が触れにくい又は不規則 □唇や爪が青白い		
呼吸器の症状	□のどや胸が締め付けられる □声がかすれる □犬が吠えるような咳 □息がしにくい □持続する強い咳き込み □ゼーゼーする呼吸	□数回の軽い咳	
消化器の症状	□持続する強い（がまんできない）おなかの痛み □繰り返し吐き続ける	□中等度のおなかの痛み □1～2回のおう吐 □1～2回の下痢	□軽い（がまんできる）おなかの痛み □吐き気
目・口・鼻・顔面の症状	上記の症状が1つでも当てはまる場合	□顔全体の腫れ □まぶたの腫れ	□目のかゆみ、充血 □口の中の違和感、唇の腫れ □くしゃみ、鼻水、鼻づまり
皮膚の症状		□強いかゆみ □全身に広がるじんま疹 □全身が真っ赤	□軽度のかゆみ □数個のじんま疹 □部分的な赤み
		1つでも当てはまる場合	1つでも当てはまる場合
	①ただちにエピペン®を使用する ②救急車を要請する（119番通報） ③その場で安静を保つ（立たせたり、歩かせたりしない） ④その場で救急隊を待つ ⑤可能なら内服薬を飲ませる 救急車で医療機関に搬送	①内服薬を飲ませ、エピペン®を準備する ②速やかに医療機関を受診する（救急車の要請も考慮） ③医療機関に到着するまで5分ごとに症状の変化を観察し、□の症状が1つでも当てはまる場合、エピペン®を使用する すみやかに医療機関を受診	①内服薬を飲ませる ②少なくとも1時間は5分ごとに症状の変化を観察し、症状の改善がみられない場合は医療機関を受診する。 安静にし注意深く経過観察

参考：「食物アレルギー緊急時対応マニュアル」（東京都）

令和8年2月初版
令和8年11月第2版

初版医療監修：社会福祉法人希望の家　療育センターきぼう・センター長　北関東アレルギー研究所・所長　荒川　浩一
群馬大学大学院医学系研究科　小児科学分野　講師　八木　久子
公益社団法人　群馬県医師会
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