

食物アレルギー

～食事で気を付けることは？～



茨城県立こども病院

森山 理恵

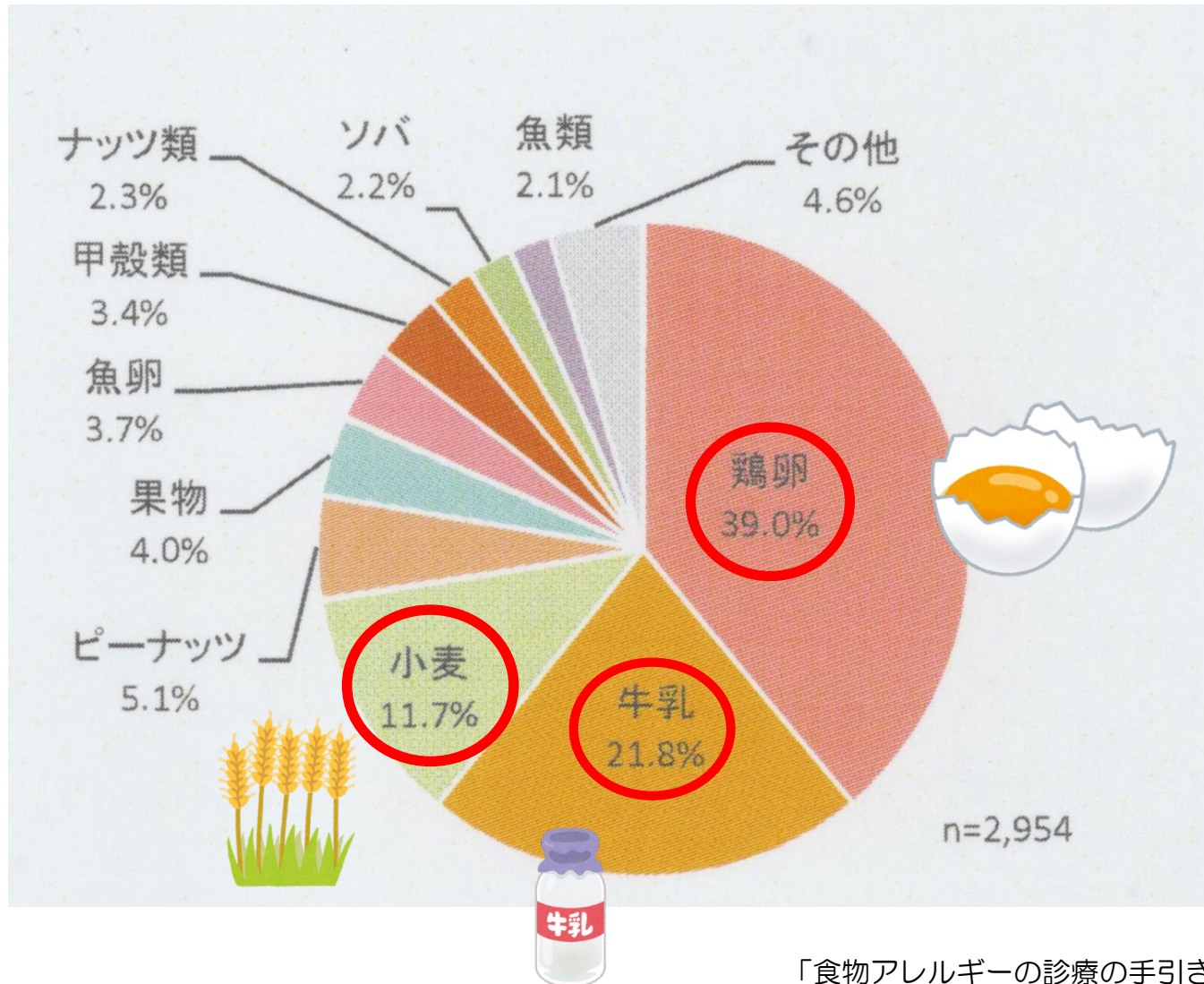
食物アレルギーとは



定義

「食物によって引き起こされる
抗原特異的な免疫学的機序を介して
生体にとって不利益な症状が
惹起される現象」

食物アレルギーの原因食物



年齢によって原因となる食物がかわります

年齢群	0歳	1歳	2.3歳	4～6歳	7～19歳	20歳以上
症例数	884	317	173	109	123	100
第1位	鶏卵 57.6%	鶏卵 39.1%	魚卵 20.2%	果物 16.5%	甲殻類 17.1%	小麦 38.0%
第2位	牛乳 24.3%	魚卵 12.9%	鶏卵 13.9%	鶏卵 15.6%	果物 13%	魚介 13.0%
第3位	小麦 12.7%	牛乳 10.1%	ピーナツ 11.6%	ピーナツ 11.0%	鶏卵 小麦 9.8%	甲殻類 10.0%
第4位	—	ピーナツ 7.9%	ナッツ類 11.0%	そば 魚卵 9.2%		果物 7.0%
第5位	—	果物 60.%	果物 8.7%		そば 8.9%	—

どのようなことに気を付ければいいのか？



自宅では

- 食品購入時は原材料表示を確認
- 調理の順番
- 料理後は見分けがつくよう食器や印を工夫
- 食事中的食べこぼしに注意
- 食べ残しやごみの後片付けにも注意



どのようなことに気を付けなければならないの？



自宅では

●食品購入時は**原材料表示**を確認

- 調理の順番
- 料理後は見分けがつくよう食器や印を工夫
- 食事中の食べこぼしに注意
- 食べ残しやごみの後片付けにも注意



原材料表示（アレルギー物質の表示）

表示義務のあるもの：7品目

患者数が多い
重篤度が高い

卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに

表示が推奨されているもの：20品目

あわび、いか、いくら、オレンジ、
カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、
くるみ、ごま、さけ、さば、ゼラチン、大豆、
鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、
やまいも、りんご

原材料表示（アレルギー物質の表示）

卵を含む料理や加工食品




表示される名称はひとつではない！

表記例・・・卵、玉子、たまご、タマゴ、
エッグ、鶏卵、うずら卵

その他の表記例・・・ハムエッグ、厚焼き玉子

表示を読むときの注意



紛らわしい
表示

- 卵殻カルシウム・・・除去の必要なし
- 魚卵・・・除去の必要なし
- 鶏肉・・・除去の必要なし

原材料表示（アレルギー物質の表示）


乳を含む料理や加工食品



表示される名称はひとつではない！

表記例・・・ミルク、バター、チーズ、
アイスクリーム、加糖練乳など

表示を読むときの注意

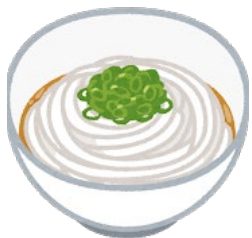


紛らわしい
表示

- 乳化剤・・・除去の必要なし
- 乳酸カルシウム、乳酸ナトリウム
・・・除去の必要なし
- 乳酸菌・・・除去の必要なし
※乳酸菌飲料は乳製品

原材料表示（アレルギー物質の表示）

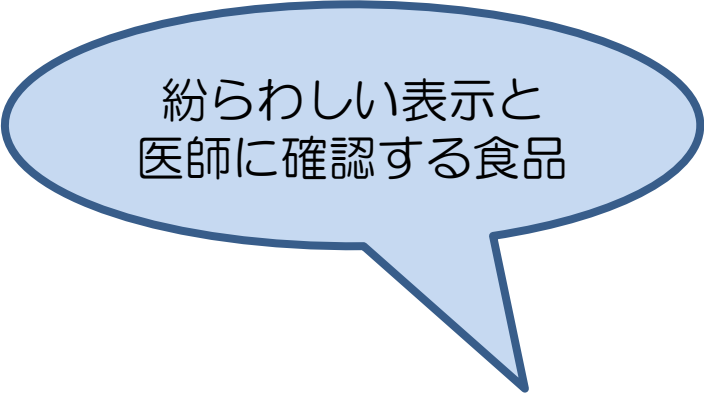
小麦を含む料理や加工食品



表示される名称はひとつではない！

表記例・・・小麦、こむぎ、コムギ
小麦粉、こむぎ胚芽 など

表示を読むときの注意



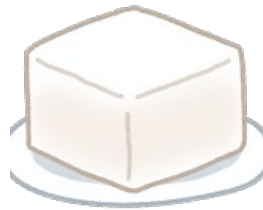
紛らわしい表示と
医師に確認する食品

- 麦芽糖 . . . 除去の必要なし
- しょうゆ . . . 医師に確認
- 大麦、麦茶 . . . 医師に確認

大豆を含む料理や加工食品



えだまめ



とうふ



くろまめ



なっとう



いなりずし

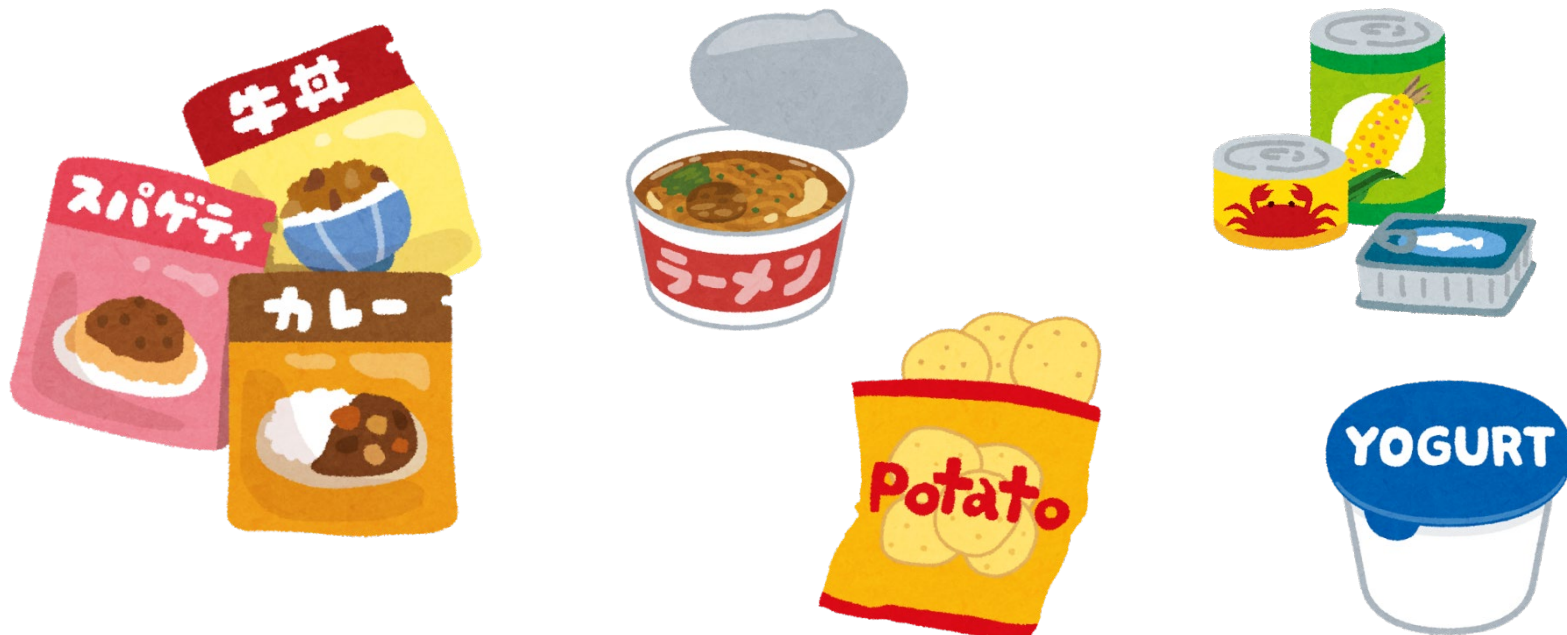
大豆は
表示義務では
ない！

ほかに医師に確認する食品は？

- 小豆やいんげん豆など・・・医師に確認を
- しょうゆ、みそ・・・医師に確認
- 大豆油・・・医師に確認

表示の対象

あらかじめ容器包装されているもの、
缶やビンに詰められた加工食品



表示の決まり：個別表示と一括表示

市販のお弁当の例

個別表示

原材料名	ご飯、野菜かき揚げ（小麦、卵を含む）、鶏唐揚げ（小麦、大豆を含む）、煮物（里芋、人参、ごぼう、その他）、焼鮭、スパゲティ（小麦、卵を含む）、エビフライ（小麦、卵を含む）、ポテトサラダ（卵を含む）、メンチカツ（牛肉、大豆、小麦、卵を含む）、大根刻み漬け、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、グリシン、着色料（カラメル、カロチノイド、赤102、赤106、紅花黄）、香料、膨張剤、甘味料（甘草）、保存料（ソルビン酸K）
------	---

一括表示（省略）

原材料名	ご飯、野菜かき揚げ、鶏唐揚げ、煮物（里芋、人参、ごぼう、その他）、焼鮭、スパゲティ、エビフライ、ポテトサラダ、メンチカツ、大根刻み漬け、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、グリシン、着色料（カラメル、カロチノイド、赤102、赤106、紅花黄）、香料、膨張剤、甘味料（甘草）、保存料（ソルビン酸K）（その他小麦、卵、大豆、牛肉を含む）
------	---

どのようなことに気を付ければいいのか？



自宅では

- 食品購入時は原材料表示を確認
- 調理の順番
- 料理後は見分けがつくよう食器や印を工夫
 - 食事中的食べこぼしに注意
 - 食べ残しやごみの後片付けにも注意



調理の順番、盛り付けの工夫



- 先に食物アレルギーに対応した料理を作る
- 本人専用の器に盛り付けておくことが望ましい
- はずれるおそれのあるものは目印にしない



学校で[給食 その1]

保育園や学校の給食調理、配膳場面で起こるひやりはっと



どのようなことに気を付ければいいのか？



自宅では

- 食品購入時は原材料表示を確認
- 調理の順番
- 料理後は見分けがつくよう食器や印を工夫
- 食事中的食べこぼしに注意
- 食べ残しやごみの後片付けにも注意



食事中の食べこぼしに注意



食べ残しやごみの後片付けにも注意



どのようなことに気を付ければいいのか？



外食、親戚・友人宅等では

- 食物アレルギーであることを伝える
- 事前にメニューの原材料を確認する
- 原材料が分からない食品は食べさせない
(原材料表示がない加工食品があります)
- 内服薬、注射薬等の緊急時薬を持たせる
- 事前に緊急時の対応を確認する

どのようなことに気を付ければいいのか？



外食、親戚・友人宅等では

- 食物アレルギーであることを伝える
- 事前にメニューの原材料を確認する
- 原材料が分からない食品は食べさせない
(原材料表示がない加工食品があります)
- 内服薬、注射薬等の緊急時薬を持たせる
- 事前に緊急時の対応を確認する

どのようなことに気を付ければいいのか？



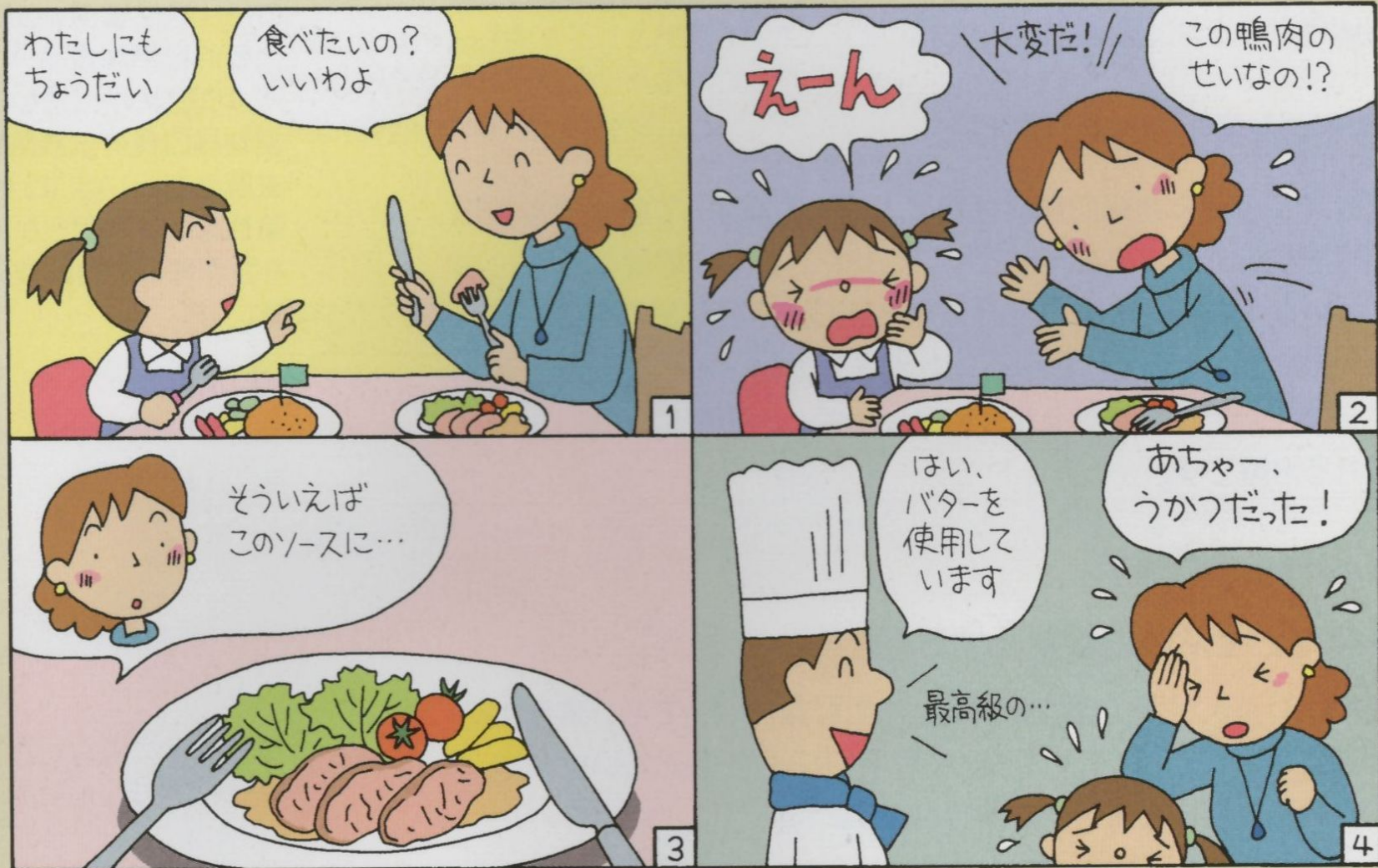
外食、親戚・友人宅等では

- 食物アレルギーであることを伝える
- 事前にメニューの原材料を確認する
- 原材料が分からない食品は食べさせない
(原材料表示がない加工食品があります)
- 内服薬、注射薬等の緊急時薬を持たせる
- 事前に緊急時の対応を確認する

食物アレルギーであることを伝えていても・・・



レストランで



どのようなことに気を付ければいいのか？



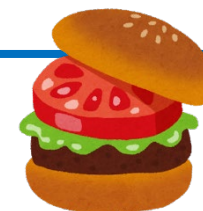
外食、親戚・友人宅等では

- 食物アレルギーであることを伝える
- 事前にメニューの原材料を確認する
- 原材料が分からない食品は食べさせない
(原材料表示がない加工食品があります)
- 内服薬、注射薬等の緊急時薬を持たせる
- 事前に緊急時の対応を確認する

原材料が分からない食品は食べさせない

表示対象外

レストランやファーストフード店



量り売りのお惣菜



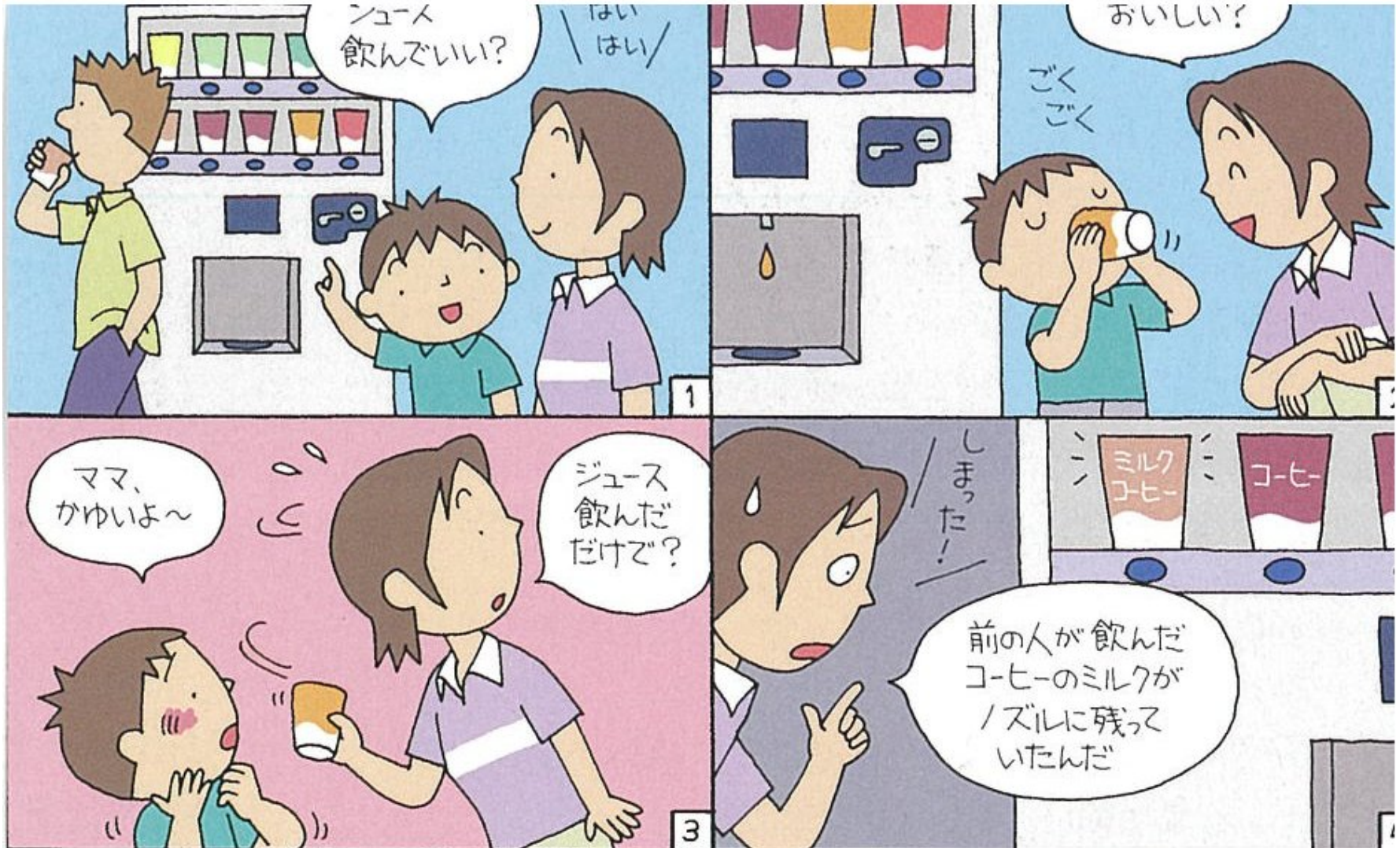
店内で調理するお弁当やパン



習い事で



ジュースの自動販売機で



どのようなことに気を付ければいいのか？



外食、親戚・友人宅等では

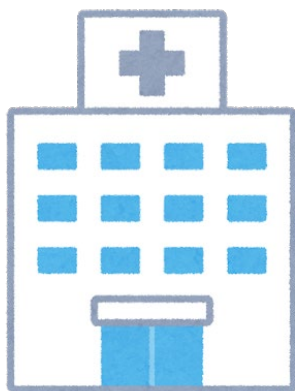
- 食物アレルギーであることを伝える
- 事前にメニューの原材料を確認する
- 原材料が分からない食品は食べさせない
(原材料表示がない加工食品があります)
- 内服薬、注射薬等の緊急時薬を持たせる
- 事前に緊急時の対応を確認する

緊急時に備えて

- 内服薬や注射薬を持たせておきましょう



- 救急病院の有無を確認しておく





ご静聴
ありがとうございました！