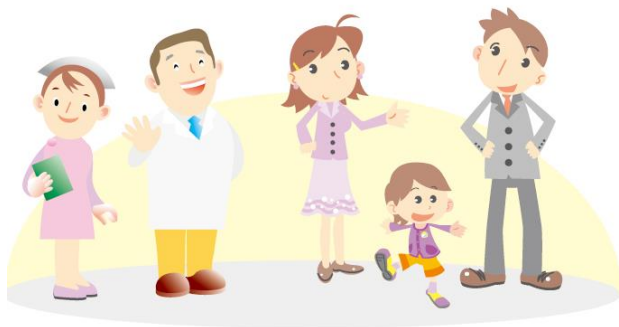


# 食物アレルギーの 食事の基礎知識



## 食物アレルギーとは

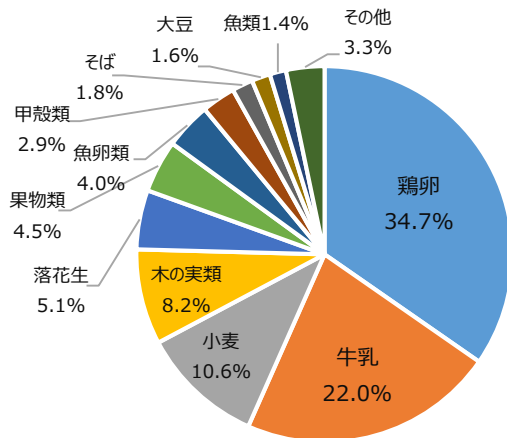
食物アレルギーとは、食べたり、触ったり、吸い込んだりした食物に対して、体を守るはずの免疫システムが、過剰に反応して起きる有害な症状をいいます。そのほとんどは食物に含まれるタンパク質が原因で起こります。

原因食物は鶏卵、牛乳、小麦が多いです。

年齢ごとにその頻度は異なり、幼児期は、木の実類、魚卵類、学童期になると、甲殻類、果物類などが新たな原因となります。

また、近年、木の実類の増加が著しく、特にクルミによる食物アレルギーの増加が報告されています。

## 全年齢における原因食物の割合



(出典：今井孝成, 杉崎千鶴子, 海老澤元宏. アレルギー 2020;69:701-5)

## 食物アレルギーの症状

最も多いのが皮膚症状です。呼吸器症状・粘膜症状・消化器症状なども、同時または別々に出現します。次のような症状が現れた場合、食物アレルギーの発症が疑われますが、自己判断のみで食事制限等を行うことは、子どもの発育に影響を与える恐れがありますので、医療機関で適切な診断を受けることが重要です。

### ●消化器症状

下痢, 気持ちが悪く, 吐き気, 嘔吐 等

### ●呼吸器症状

くしゃみ, 鼻づまり, 鼻水, せき 等

### ●神経症状

元気が無い, ぐったり, 尿・便をもらす 等



### ●皮膚・粘膜症状

- 眼：充血, 眼のまわりのかゆみ, 涙目
- 口腔：口腔, 唇, 舌の違和感, はれ
- 皮膚：かゆみ, 蕁麻疹, むくみ, 赤くなる, 湿疹 等

### ●循環器症状

脈が速い・乱れる, 手足が冷たい, 唇や爪が青白 等

### ●全身症状 (アナフィラキシー)

複数の部位に同時に強い症状が現れる

## 食事療養の基本

### 1 正しいアレルゲン除去に基づいた必要最小限の除去にしましょう

乳幼児期は成長期でもあるため、食事療養を進めるに当たっては、栄養面とQOL（生活の質）への配慮は欠かせません。その前提となるのが、正しいアレルゲン診断に基づく必要最小限の除去です。

○?×?



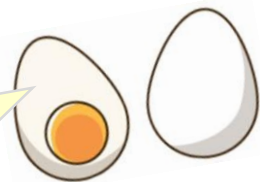
### 必要最小限の除去の考え方

- 症状が出る食物だけを除去する
- 原因食品でも“食べられる範囲”までは食べる

## 2 アレルゲン除去によって不足する栄養素をきちんと補いましょう

「アレルゲン除去食」によって不足する栄養素が出てくるため、その分を他の食品で代替する必要があります。また、原因食物であっても、調理によって低アレルゲン化を図ったり、低アレルゲン化された食品を使ったりすることで、栄養面にも配慮した食生活を送ることができます。

食品によっては加熱調理によってアレルゲン性が低下します。特に卵は加熱することによりアレルゲン性が低下します。



牛乳アレルギーの場合、牛乳たんぱく質を酵素分解した加水分解乳、アミノ酸乳、調整粉末大豆乳が利用できます。  
(ミルクの選択は医師の指示に従う)

## 3 原因食物の除去がいつまで必要か専門医に確認し、定期的に見直しましょう

原因食物を除去した状態に慣れると、いつまでも保護者の判断で除去を続けがちです。しかし、成長に伴い、症状を起こさずに食べられる量が増える、あるいは普通に食べられるようになる(耐性の獲得)こともありますので、定期的に専門医の指導を受けることが重要です。

## 4 保護者と園との情報共有

お子さんにアレルギーがある場合保護者の方は、子どもの入園時に医療機関での検査結果等を提出することをはじめ、随時、園の職員の方と情報共有していくことが重要です。



## 5 加工食品購入の際は、アレルギー表示のチェックをしましょう

市販されている加工食品には、原材料として使用したアレルゲンを表示することが定められています。家庭で安全な除去食を作る上で、加工食品を購入する際は表示をチェックすることが欠かせません。以下のポイントに注意して食品を選んでください。

Point

①

### 表示が義務ではないアレルゲンもあります

頻度が高かったり、重い症状が出やすい8品目(特定原材料)は表示義務がありますが、それ以外は書かれていない場合もあります。

【特定原材料】計8品目



卵



牛乳



小麦



そば



えび



かに



落花生



くるみ

Point

②

### 表示される名称は1つではない

例えば卵なら「玉子」「エッグ」などというようにいくつかの表記が許可されています(代替表記といえます)。

	代替表記	その他の表記例
 卵	玉子、たまご、タマゴ、エッグ、鶏卵、うずら卵、あひる卵	ハムエッグ、厚焼玉子
 牛乳	ミルク、バター、チーズ、バターオイル、アイスクリーム	アイスマルク、生乳、ガーリックバター、牛乳、プロセスチーズ、濃縮乳、乳糖、加糖れん乳、乳たんぱく、調整粉末乳

● 栄養士による栄養相談 ● 電話で随時応じておりますが、面接相談を希望される方は予め電話でご予約ください。

お問合せ

あおり親子はぐみプラザ(元気プラザ内)

〒030-0962 青森市佃2丁目19-13 電話: 017-718-2987

月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 8時30分～18時00分