

正しく知ってる? 食物アレルギー

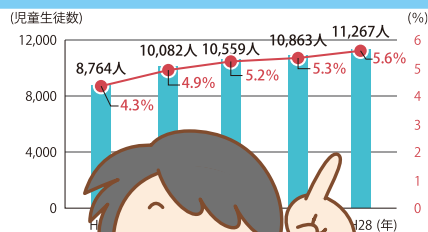
～県民の皆さまに知っていただきたいこと～

食物アレルギーってなに?



P2

食物アレルギーの人は増えているの?



P3

どんな事例があるの?



P3

アレルギー表示のルールは?



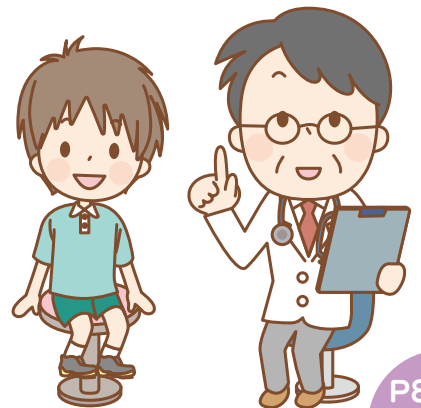
P4

注目情報は?



P6

食物アレルギーかもしれないと思ったら?



P8

このパンフレットは、県内で食物アレルギー対策に取り組んでいる大学の先生、市町村の保健師・栄養士、養護教諭、保育園の先生(保育士)、食品事業者(製造・販売)、消費者の方で構成する委員会で検討し、作成しました。

食物アレルギーを知っていただく機会につながれば幸いです。



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」と言います。食べるだけでなく、さわったり、吸い込んだりして症状が現れることもあります。

●主な症状

多くの場合、原因食品を食べしてから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90%以上の人に現れます。

神経の症状

頭痛、元気がない、意識障害
尿や便をもらす

口・のどの症状

違和感、イガイガ感、
くちびる・舌のはれ

皮膚の症状

かゆみ、赤み、
発疹(じんましん)、湿疹

消化器の症状

腹痛
おう吐
下痢

鼻の症状

くしゃみ、鼻みず、
鼻づまり

目の症状

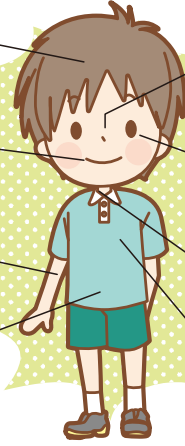
充血、かゆみ、
まぶたのはれ

呼吸器の症状

せき、呼吸困難

循環器の症状

脈が速い
血圧低下



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！

「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。重篤な場合は、意識障害や血圧低下など生命に危険を及ぼす可能性のあるショック症状(アナフィラキシーショック)を起こすことがあり、迅速な救急対応が必要です。

●発症する年齢

0歳で発症するケースが最も多く、10歳以下の発症が90%を占めますが、それ以降の年齢でも一定数の患者が発症しています。

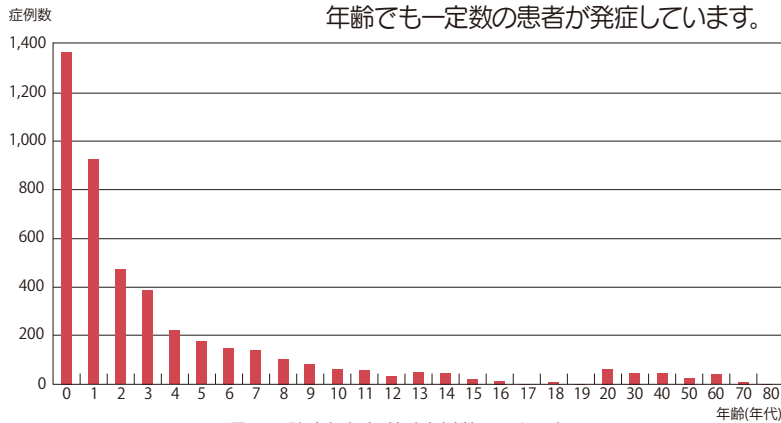


図1 発症した年齢 (症例数=4,644)

(注)20歳以上は10歳区切りで表示

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ります。

一般に卵、牛乳、小麦、大豆は治りやすく、ピーナッツ、甲かく類、魚類、くだものは、治りにくいとされ、原因食品によって違いがあります。

●主な原因食品

原因食品のうち、卵、牛乳、小麦が全体の60%以上を占めます。一方、初めて発症するときの主な原因食品は、年齢によって違います。乳児期(0歳)では卵、乳が多く、幼児期(1~6歳)になると魚卵(いくら)、くだもの、ピーナッツ、甲かく類(えび・かに)などが増えます。

大人で多いのは、小麦、甲かく類、そば、くだものなどです。

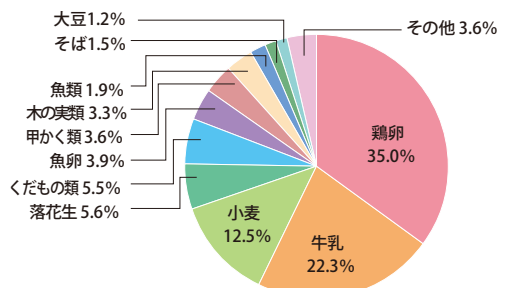


図2 原因食品の内訳 (症例数=4,644)

(注) 図1、図2は「平成27年度食物アレルギーに関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

食物アレルギーの人は増えているの？

学校に「食物アレルギーがある」と申し出る児童生徒が増えています。

群馬県教育委員会の調査によれば、平成28年度に県内の公立小中学校及び高校等で「食物アレルギーがある」と申し出た児童生徒は11,267人で、全体の5.6%を占めました。平成24年度の調査開始以来、徐々に増加しています。

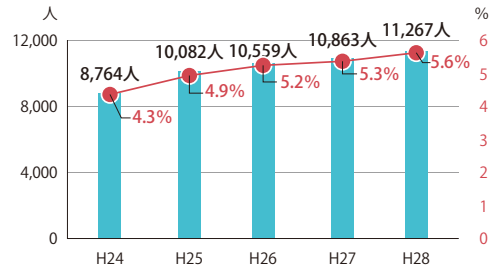


図3 公立小中学校・高校等における食物アレルギー申告数

(注) 群馬県教育委員会の調査結果より作成

どんな事例があるの？

自宅でヒヤリ！

親が目を離れたすきに…

【弟が牛乳アレルギー】

兄と弟で別のおやつを食べていたが、親がそばを離れたすきに兄の食べこぼしたヨーグルトを弟が手でさわって、口の周りをこすったところ、じんましんが出た。



表示を見落として…

【孫が卵アレルギー】

祖母がおみやげの外箱の表示に気づかず、遊びに来ていた孫に卵の入った菓子を与えてしまった。孫は30分後にせき込み、くちびるがはれてしまった。



外出先でヒヤリ！

見た目ではわからなかった…

【子どもが牛乳アレルギー】

レストランで、親が食べていた料理を子どもにひとくち味見させたところ、発症。ソースにバター（牛乳が原材料）が使われていたが、見た目ではわからなかった。



揚げ物に注意…

【子どもが小麦アレルギー】

レストランの店員に素揚げであることを確認し、子どもにフライドポテトを注文したところ、食べて30分後に発症。店では他の揚げ物（小麦粉使用）と同じ油でフライドポテトを揚げていたが、その情報は伝わらなかった。



食物アレルギーは、必ずしも同じ量で同様な症状が出るとは限らないよ。体調によっても違うよ。



アレルギー表示のルールは？

食品による健康被害を防ぐため、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。食物アレルギーの治療の基本は、アレルゲン（アレルギー物質）を避けることです。アレルギー表示や原材料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づけられている原材料は7品目です

食物アレルギーになる人が多かったり、重篤な症状が現れやすい7品目は、「特定原材料」と呼ばれ、表示が義務づけられています。

最近では、表示が推奨されている20品目を含む27品目を表示している食品も増えています。

表示義務がある7品目 ※特定原材料	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 ※特定原材料に準ずるもの	【魚介類】……いくら、さば、さけ、いか、あわび 【肉類】 ……鶏肉、牛肉、豚肉 【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

原材料ごとに個別に表示するのが原則です

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。なお、原材料名は使用量の重量順に表示されています。

【個別表示の例】	
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

【一括表示の例】	
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)と表示します。

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。

(注1) 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。

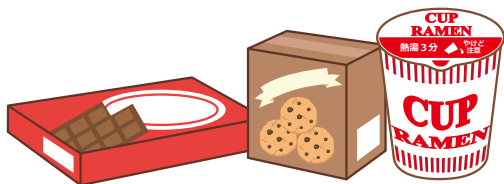
(注2) 食品添加物を使用している食品は、原材料の後に添加物を表示します。原材料と添加物は①「スラッシュ(/)」や、②改行などで区別します。上記の例では①「スラッシュ(/)」が使われています。

一目でわかるアレルギー表示が増えています

原材料名の欄とは別にアレルギー表示をしている例

原材料に含まれるアレルギー物質 (27品目中)

乳成分・小麦・大豆



本製品には下表のアレルギー物質のうち、がついているものを含む原材料を使用しています。

卵	<input type="checkbox"/> 乳	<input type="checkbox"/> 小麦	<input type="checkbox"/> そば	<input type="checkbox"/> 落花生	<input type="checkbox"/> えび
<input type="checkbox"/> かに	<input type="checkbox"/> あわび	<input type="checkbox"/> いか	<input type="checkbox"/> いくら	<input type="checkbox"/> オレンジ	<input type="checkbox"/> キウイ
<input type="checkbox"/> 牛肉	<input type="checkbox"/> くるみ	<input type="checkbox"/> さけ	<input type="checkbox"/> さば	<input type="checkbox"/> 大豆	<input type="checkbox"/> 鶏肉
<input type="checkbox"/> バナナ	<input type="checkbox"/> 豚肉	<input type="checkbox"/> まつたけ	<input type="checkbox"/> もも	<input type="checkbox"/> やまいも	<input type="checkbox"/> りんご
<input type="checkbox"/> ゼラチン	<input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> カシューナッツ	<input type="checkbox"/> —	<input type="checkbox"/> —	<input type="checkbox"/> —

アレルギー物質に関しては原材料名もご確認ください。

微量のアレルゲンを避けるには、「注意喚起表示」にも注意してください

特定原材料を使用していなくても、製造工程で混入してしまうおそれがある場合は、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。

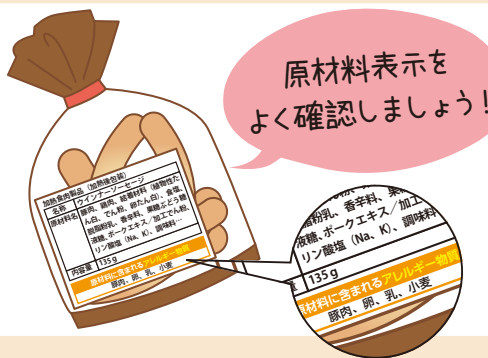
しらす干しの例………本製品のしらすは、「かに」が混ざる漁法で採取しています。

スナック菓子の例……本製品の製造施設では、卵、乳、そば、落花生、えび、かにを含む製品を製造しています。

食品から連想しにくいアレルゲンが含まれているものもあります

食品例	連想しにくいアレルゲン
コンソメの素、カレールウなどの調味料	卵、乳、小麦
ハム、ウインナーなどの肉類加工品	卵、乳、ゼラチン
米粉パン	小麦(グルテン)

※これらのアレルゲンが含まれていない場合もあります。

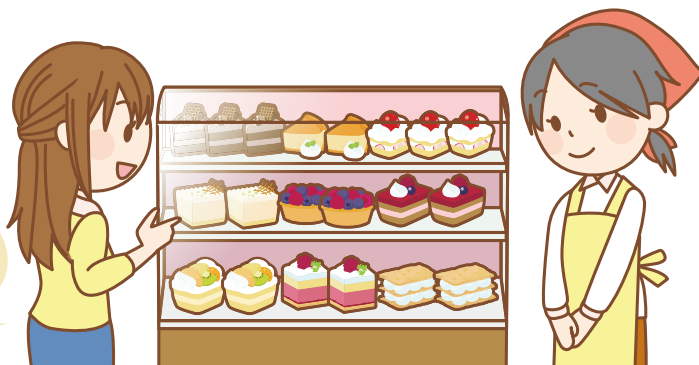


アレルギー表示の義務がない場合があります

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は、表示義務がありません。

お店の人に直接聞いて、原材料を確認しましょう。

「ピーナッツ」は入っていませんか?



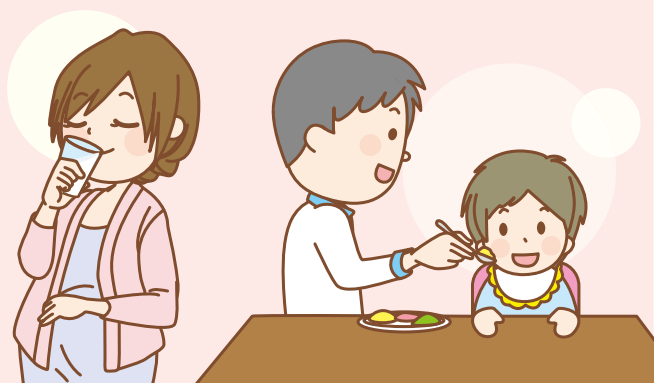
注目情報は？

妊娠中や授乳中の食物除去、離乳食の開始を遅らせることは、お勧めできません

「妊娠中や授乳中に卵や牛乳を避けて食べないこと」や「離乳食の開始時期（生後5～6か月頃）や卵や牛乳を食べ始める時期を遅らせること」と「子どもの食物アレルギー予防」との関連は認められていません。

根拠のない食物除去や離乳食の遅れは、お母さんや赤ちゃんが栄養不足になるおそれがあり、お勧めできません。

ただし、すでに食物アレルギーの診断を受けている場合は、医師の指示に従ってください。



乳児期からのスキンケアで、食物アレルギーを予防

食物アレルギーの発症するしくみについては、まだ十分にわかっていないこともあります。最近の研究では、原因となる食品が「荒れた皮膚に付着」し、皮膚から吸収されることによって発症しやすくなることがわかってきました。

そのため、乳児期から皮膚が荒れないようにスキンケアをすることが、食物アレルギーの発症予防や治療にも大切です。



原因食品＋運動で発症！ 「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」

「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」は、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。

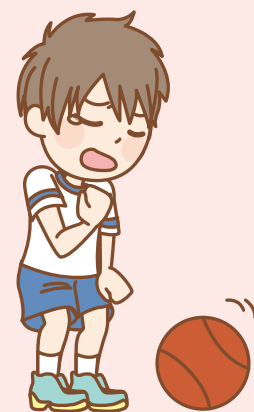
初めて発症する年代のピークは10～20歳代で、男性に多い傾向があります。

【症状】

皮膚症状（じんましん、赤み、かゆみ）、呼吸器症状（せき、呼吸困難）、消化器症状（おう吐、腹痛、下痢）などの症状が現れ、その半数がショック症状（意識障害、血圧低下）を起こすといわれています。

【原因食品】

小麦製品や甲かく類（えび・かに）が多いですが、最近では、くだものや野菜が原因となった報告も増えています。



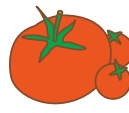






花粉症の人は要注意！「口腔アレルギー症候群」

「口腔アレルギー症候群」とは、特定の生の野菜やくだものを食べた直後に、口の中やのどの違和感、かゆみ、くちびるのはれなどの症状が現れるアレルギーです。

花粉症の原因花粉と関連のあるアレルゲンが野菜やくだものに含まれていることにより起こり、カバノキ科の花粉症が多いのですが、それ以外の花粉症でも起こります。

学童期以降に多く、まれに呼吸困難やショック症状の報告もあります。

花粉症の 主な原因花粉	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
野菜・くだものなど 関連性が証明されている	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、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 

(注)「食物アレルギー診療ガイドライン2016」を参考に作成

食物アレルギーの研究は日々進歩しているよ。最新の情報を参考にしよう!



群馬県内の食物アレルギー対策

食の安全は、多くの人力で守られています!

学校・保育施設	主治医、保護者と連携し、給食は個別のプランで対応 職員全員で食物アレルギー情報を共有。研修の実施など
市町村	保健センターなどでの健康相談など
食品の製造・販売者	アレルゲンの混入防止の徹底 アレルギー表示を含む食品の適正表示など
外食産業	アレルギー表示のあるメニューの推進など
群馬県	流通食品の抜き取り検査、食品事業者指導 基礎知識の普及啓発など



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、医師の指導にしたがって対応しましょう。



食物アレルギーのお子さんもいます 食事やおやつを提供するときは、アレルギーの 有無、原因食品を確認しましょう

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

料理教室を開催するときや家族以外の子どもにおやつを配るときは、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は、食品表示をよく確認しましょう。



食物アレルギーのことを正しく知って、みんなで楽しく食べようね！



詳しくは、群馬県ホームページをご覧ください。



企画・監修：群馬県食物アレルギー理解促進検討委員会
医療監修：群馬大学医学部小児科学分野 教授 荒川 浩一
発行：群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課
(平成29年11月)
〒371-8570群馬県前橋市大手町1-1-1
☎ 027-226-2424
✉ shokuseika@pref.gunma.lg.jp

群馬県 食物アレルギー 検索



群馬県ホームページ
内で検索！