





## 食物アレルギーの原因食品①（年齢別）

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）では木の実類（くるみなど）、魚卵（いくら）、落花生（ピーナッツ）が原因に加わり、7歳以上になると果物が加わり、18歳以上では甲かく類（えび・かに）、魚類、大豆が加わるなど、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	牛乳	卵	小麦
2位	牛乳	牛乳	卵	牛乳	甲かく類 (えび・かに)
3位	小麦	小麦	木の実類 (くるみなど)	木の実類 (くるみなど)	魚類
4位		木の実類 (くるみなど)	小麦	果物	果物
5位		魚卵 (いくら)	落花生 (ピーナッツ)	落花生 (ピーナッツ)	大豆

※平成30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。

## Bちゃん

牛乳の他にも、食物アレルギーを  
起こしやすい食べ物はいろいろあります。  
例えば、卵、パンなど小麦を使った食べ物、  
ピーナッツ、えび、かに、そば、  
くるみなどの木の実、キウイフルーツ、  
バナナ、もも、りんご、  
オレンジなどの果物があります。

食物アレルギーのお友だちは、  
アレルギーを起こす食べ物を  
食べないようにしているのね！  
好き嫌いとは違うんだね！