

理解を広げたい「食物アレルギー」のこと

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」という仕組みがあります。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、吸い込んだりして症状が現れることもあります。

「食物アレルギー」は、食べ物の好き嫌いとは違います。正しい理解と適切な対応が大切です。

食物アレルギーの主な症状

神経の症状

頭痛、元気がない、意識障害、尿や便をもらす

口・喉の症状

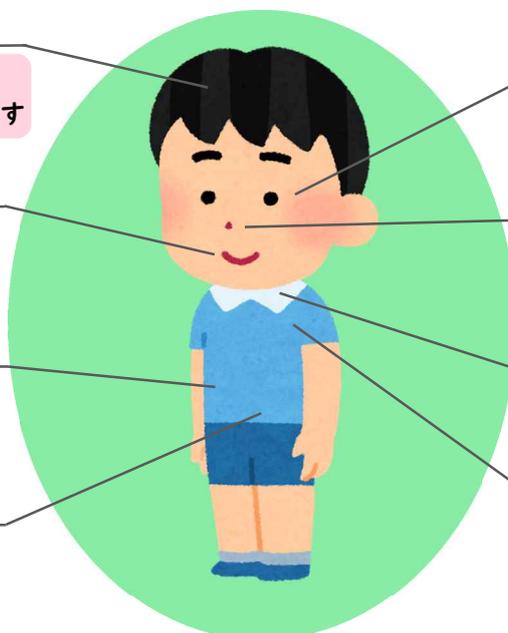
違和感、イガイガ感、くちびる・舌の腫れ

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



目の症状

充血、かゆみ、まぶたの腫れ

鼻の症状

くしゃみ、鼻水、鼻づまり

呼吸器の症状

咳、呼吸困難

循環器の症状

脈が速い、血圧低下

多くの場合、原因食品を食べてから2時間以内に、下のよう症状が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”

「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・循環器などの様々な症状を起こします。

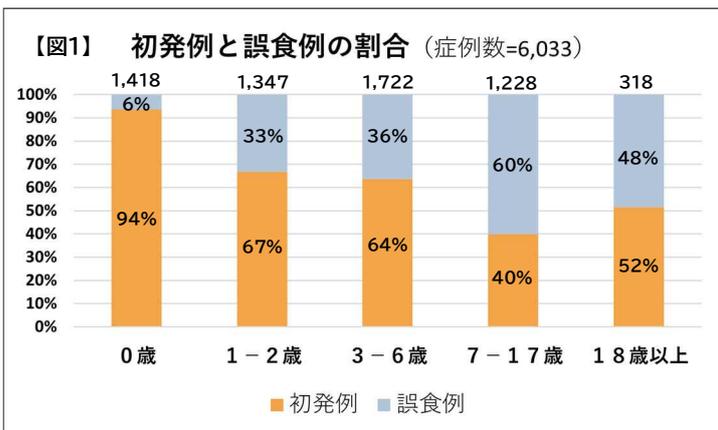
重篤な場合は、意識障害や血圧低下などの生命に危険を及ぼす可能性のあるショック症状(アナフィラキシーショック)を起こすことがあり、迅速な救急対応が必要です。



年齢別の発症状況

令和6年9月の消費者庁の報告によれば、調査した食物アレルギー症例のうち、初発例(初めての発症)の割合は、0歳をピークに、年齢が上がるにつれて低くなっています。

しかし、18歳以上になると初発例の割合が再び増加し、半数以上を占める結果が出ています(図1)。

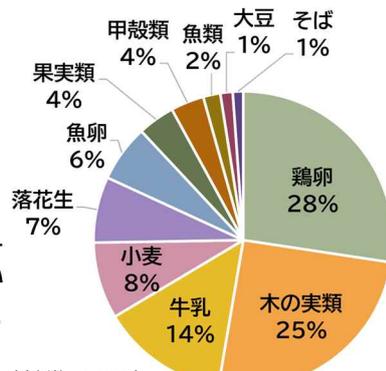


主な原因食品

食物アレルギー原因食品の割合は、卵が最も多く、木の実類が卵に迫る第2位、牛乳が第3位と続きました(図2)。

近年、木の実類が原因食品となる症例が増えており、今回の報告で多かったのは、クルミやカシューナッツ、マカダミアナッツなどによるものでした。

初発例の原因食品は、0歳では卵、牛乳、1・2歳では卵、クルミ、3-6歳ではクルミ、イクラ、7-17歳ではクルミ、エビ、18歳以上になると小麦、エビといったように、成長とともに変化がみられます。



【図2】 原因食物(類別)

● 誰にでも、今からできる！ 食物アレルギーの方への配慮

誰にでも行えるちょっとした心掛けが、食物アレルギーのある方の安心につながります。
どんな場合にも備えて、下記の例などのように、確認するクセをつけることをオススメします！

例えば・・・

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。



どれどれ・・・
このクッキーには
小麦粉と卵が
入るとるな・・・

アレルゲンの食品表示
読み取り方
はこちらも
参考に！ →



【ぐんま知っ得食品表示Vol.16】

例えば・・・

家族以外の子どもにおやつを配ると
きや、料理を振る舞うときなどには、
食物アレルギーの有無や、原因食品を
確認しましょう！

何か食物ア
レルギーは
あるかい？



卵アレルギー
があります。

ないです。

● 花粉症の方に発症しやすい「口腔アレルギー症候群」 ご存じですか？

Q:「口腔アレルギー症候群」って何？

生の果物や野菜などを食べた直後から、
口の中や喉がピリピリしたり、かゆくなったり、
唇や舌が腫れたりするなどの症状が現れます。



Q:なぜ起こるの？

花粉症の人が発症することがあります。
これは、花粉に含まれるたんぱく質が、
ある種の果物や野菜などに含まれる
たんぱく質と似ている場合があるからです。



【原因花粉と果物・野菜などの組み合わせ】

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
関連食品	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

あくまで
一例です！

気になる症状
がある場合は、
医療機関に
相談を！



＜参考＞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）、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）

【ご案内】

県HP
公式SNS

★群馬県HPでバックナン
バーをダウンロードでき
ます。ご活用ください。



【バックナンバー】

★県公式LINEアカウント「群馬県デジ
タル窓口」内で、情報配信中！
友だち追加・受信設定をお願いします！



【友だち追加】



【受信設定】

★公式Xと公式Facebookで
情報配信中！
フォローをお願いします！



【X】



【Facebook】

ご意見・ご感想
お問い合わせは
こちらへ

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1 TEL: 027-226-2424 FAX: 027-243-3426
群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課 食品安全推進室 電子メール: shokuseika@pref.gunma.lg.jp