

知っトクと便利!

加工食品を買うときは 原材料表示の確認を!

加工食品の中にはアレルギーをおこしやすい原材料が含まれています。
厚生労働省の省令で表示が義務付けられている原材料と、表示が推奨されているものがあります。加工食品を買うときには、原材料表示をよく確認しましょう。

表示が義務付けられている原材料

- 卵
- 乳（牛乳を含む）
- 小麦
- そば
- 落花生（ピーナッツ）
- えび
- かに

表示が推奨されている原材料

- あわび
- いかに
- いくら
- オレンジ
- くるみ
- ゼラチン
- さば
- 大豆
- 鶏肉
- まつたけ
- キウイフルーツ
- 牛肉
- さけ
- バナナ
- 豚肉
- もも
- やまいも
- りんご



※小さくてラベルが貼れないようなもの、また店頭販売しているものには表示義務はありませんので、注意してください。また外食では注文するときに原材料の確認をしましょう。



●子どものぜん息&アレルギーシリーズには以下のような冊子があります

- | | | |
|----------------|-------------------|-----------------|
| 1. アレルギーってなあに？ | 5. 日常生活で気をつけることは？ | 9. 食物アレルギーって？ |
| 2. ぜん息ってなあに？ | 6. 住まいの掃除はどうするの？ | 10. アトピー性皮膚炎って？ |
| 3. もしかしてぜん息？ | 7. 運動はしていいの？ | |
| 4. 発作がおきたときは？ | 8. 薬を服用するときは？ | |

<発行> 独立行政法人環境再生保全機構

〒212-8554 神奈川県川崎市幸区大宮町1310 ミューザ川崎セントラルタワー-TEL:044-520-9568

もっと詳しい情報は

<http://www.erca.go.jp/asthma2/>

ぜん息などの情報館

検索

第一版第一刷 平成 22 年 7 月発行



この印刷物は
環境保護印刷の
水なし印刷で
印刷しています



PRINTED WITH
SOY INK
大豆インキで印刷しています

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

食物アレルギー って？

子どもの
ぜん息 &
アレルギー
シリーズ

9



<監修> 天理よろづ相談所病院 小児科部長 南部光彦

独立行政法人環境再生保全機構

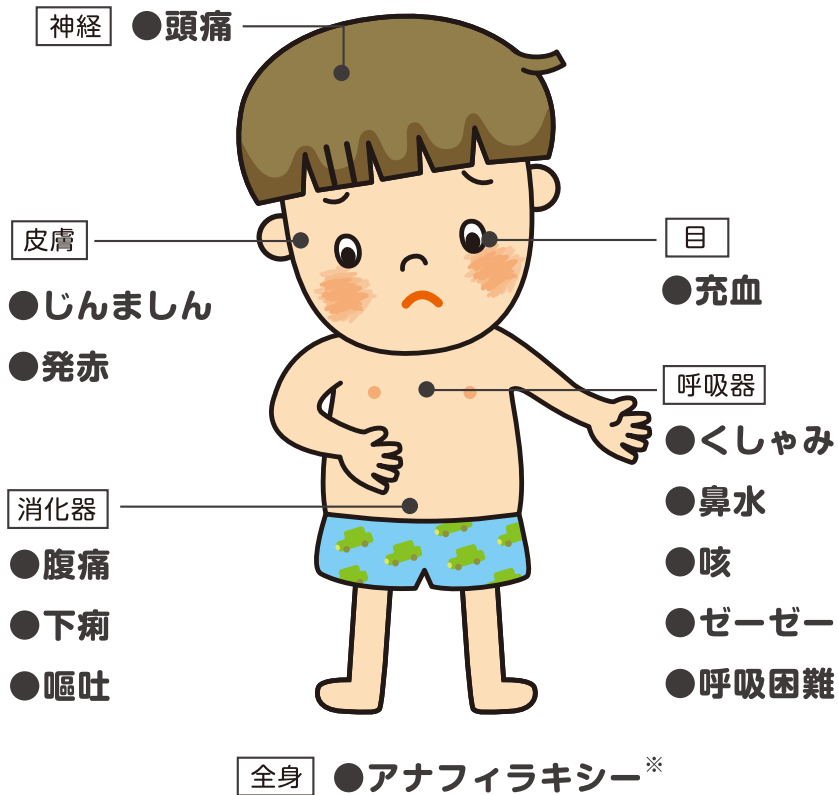
食物アレルギーってなあに？

食物アレルギーとは、ある特定の食物を食べたあとに、アレルギー反応がおきる乳幼児では5～10%、学童期では1～3%の子どもたちが食物アレルギーをもっているといわれていますが、正しい治療をおこなえば、ほとんどの場合、成長とともに問題なく食べられるようになります。

病気です。



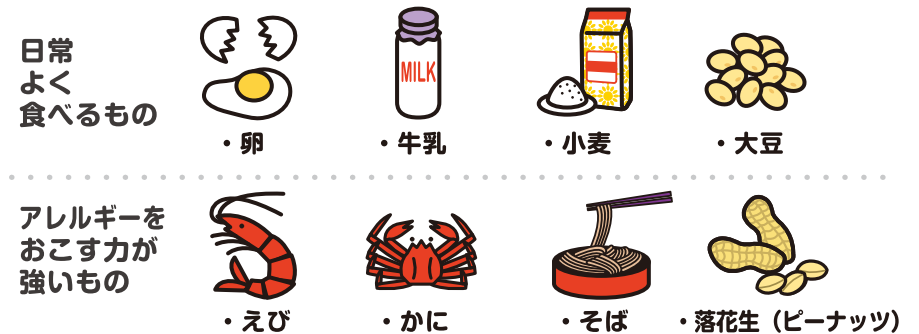
食物アレルギーにより、引き起こされる症状は次のようなものです。



※アナフィラキシーとは
アレルギー症状が皮膚にとどまらず、呼吸器や消化器など複数の臓器に強く急激にあらわれることをアナフィラキシーと呼びます。
さらに血圧低下や意識障害を伴う場合は、「アナフィラキシーショック」であり、生命の危険が伴います。

■食物アレルギーの原因

食物アレルギーの原因は、主に食物に含まれるたんぱく質です。アレルギーの原因となるたんぱく質は消化されにくく、小腸から一部未消化のまま吸収され、血管を通過して全身に運ばれ、さまざまなアレルギー症状を引き起こします。また、乳幼児期と学童～成人期では原因となる食品に違いがみられます。



乳幼児期



- ・卵
- ・牛乳
- ・小麦など

学童～成人期



- ・甲殻類
- ・果物
- ・そば
- ・小麦
- ・魚類
- ・ピーナッツなど

食物アレルギーではどんな治療をするの？

食物アレルギーの治療の基本は、原因となっている食物を食べないこと、つまり除去食療法です。ただほとんどの子どもが小学校を卒業するころには、除去食の必要がなくなります。食物アレルギーは成長とともに良くなっていくので、正しい治療を根気よくつづけてください。

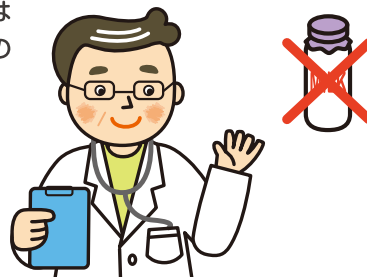
食事療法の自己判断は危険なのね



食物アレルギーの治療は、大きく次の2つに分けられます。

① 食事療法

治療の基本は、アレルゲンとなる食べ物をメニューから除く「除去食」です。ただし、完全な除去を必要とするケースは少なく、十分に加熱してから食べたり、食べる回数や量を減らすだけで症状が出なくなることもよくあります。除去食は子どもの成長に影響しますので、医師の指導のもとでおこないましょう。



② 薬物療法

予防として食事の前にインタール[®]細粒を飲みます。また症状が出現した場合には、その症状に応じて、抗ヒスタミン薬や気管支拡張薬、ステロイド薬の他、アドレナリンの自己注射薬(エピペン[®])を使用します。エピペン[®]の使用については主治医の先生から十分な説明を受け、また使用方法をしっかりと把握しておきましょう。エピペン[®]の管理や使用には学校の協力も必要です。

■ アレルゲンの自己判断は危険です！！

「食物アレルギー」の場合、アレルゲンの特定は慎重におこなう必要があります。

アレルゲンをみきわめるのは、ベテランの専門医でも難しいことがあります。特定の食品が血液検査で陽性でも、食べても症状が出ないこともあります。

牛乳を飲んだときに下痢をしやすい人がいますが、アレルギーが原因ではなく、牛乳の糖分解する力が弱い乳糖不耐症のためにおこっている場合もあります。

疑わしいものをすべて除去していると栄養失調になります。

「除去食」は決して自己判断でおこなわず、医師の指導のもと治療に取り組んでください。

食べた物とアレルギーの症状を記入すればいいのね



食物日誌	月 日 ()		月 日 ()		月 日 ()		月 日 ()		月 日 ()	
	朝	昼	夕	夜	朝	昼	夕	夜	朝	昼
摂取した食べ物										
アレルギーの症状										
その他										
医師の指示										
備考										

食物日誌をつけよう

毎日の食事内容と食物アレルギーの症状を記入します。アレルゲンを見つけるときや、治療を進めるときに大変役立ちますので、診察のときには必ずもっていきましょう。

日常生活では、 どんなことに気をつければいいのか？

日常生活で気をつけることは、子どもの成長段階で違ってきますし、家庭や学校
症状をおこさずに楽しい生活を送りましょう。

などの場所によっても異なっています。



母乳・粉ミルク

●お母さんもバランスの良い食生活を！

母乳は赤ちゃんにもっとも適した栄養です。母乳が十分出る間は母乳で育てましょう。ただ、たとえばお母さんが食べた卵の成分が母乳中に出てきて、それを飲んだ赤ちゃんに卵アレルギーがおこることもあります。母乳を与えているお母さんが、好きだからといって同じものばかり食べていると、赤ちゃんにその食べ物に対するアレルギーがおこりやすくなります。いろいろな食品をまんべんなく、ゆっくり良く噛んで食べるようにしましょう。

●粉ミルクが必要な赤ちゃんに

牛乳アレルギーの赤ちゃんには、牛乳のたんぱく質を分解したミルクや大豆でできたものを利用することもできます。いろいろな種類がありますので、わからなければ主治医の先生に尋ねてみましょう。

離乳食

●離乳食は予定通りに始めましょう。

たんぱく質を与えることが怖くて、離乳食を極端に遅らせたがるお母さんがいます。離乳時期を遅らせることは、赤ちゃんの栄養バランスやあごの発達にも影響します。食物アレルギーの原因となっている食物を上手に避けて、離乳食をしっかり進めていきましょう。

普通食

- 食品を買うときは原材料表示をチェックしましょう。
- 栄養を考えてバランスよく食べましょう。
- 除去しているものに替わるものを見つけましょう。

●卵がだめなとき



アイスクリーム →果汁 100%のシャーベット

マヨネーズ →ドレッシング



●牛乳がだめなとき



牛乳 →果実 100%ジュース

バター →純植物性マーガリン・マーマレード



●小麦がだめなとき



小麦粉 →片栗粉・コーンスターチ

うどん →ビーフン・でんぷんめん



家庭では

学校では

学校生活管理指導表

●食物アレルギーの指導表を主治医の先生に書いてもらいましょう。

「学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン」の発行により、アレルギー疾患をもつ子どもが安全・安心に学校生活を送れるよう、学校生活管理指導表を用いた取り組みが始まりました。

学校での対応

- 給食で除去食対応できないときはお弁当をもたせましょう。
- 症状が出たときの対策を話し合っておきましょう。
- 薬をもたせるときは使用方法を先生に伝えておきましょう。
- 友だちにも理解してもらうようにクラスなどで話し合いの場をもってもらいましょう。