

甲殻類を食べていない方へ

甲殻類は、食べなくても特に不足する栄養分はないため、幼少期にあえて食べなくても良いかもしれません。しかし、甲殻類は、エビフライやチャーハンなど子ども達が好きなメニューに入っていることが多い食材であり、学校給食や外食でも比較的よく出てきます。一度にたくさん食べなければ、それほど強いアレルギー症状は起きないでしょう。4～5歳までには食べても問題ないかどうか確認しておくといいでしょう。

甲殻類アレルギーがあるかどうかを自宅で安全に確認するための方法：

- ✓ エビフライやカニ缶詰などでエビやカニを準備し、お子さんの小指頭大（小指の先のひと関節分）程度の量をまず食べてみてください。甲殻類アレルギー症状の多くは5-10分程度で出てきます。
- ✓ 大丈夫そうなら別の日に、1.5倍量相当を食べてみます。
- ✓ 大丈夫そうなら別の日に、更に1.5倍相当を食べてみて、ドンドンと量を増やしていきましょう。
- ✓ 毎日やらないといけない訳ではありません。お子さんの体調が良く、保護者の余裕がある時（父親が休日で自宅にいるなど）に、楽しみながらチャレンジしてみてください。
- ✓ エビあるいはカニを20g程度食べて問題なければ、エビあるいはカニのアレルギーは恐らく問題ないでしょう。

豆知識：

- ✓ 甲殻類アレルギーは、大人に多いけど、子どもには比較的少ないアレルギーです。
- ✓ 甲殻類アレルギーは、時間が経っても治り難いと言われています。
- ✓ 甲殻類のアレルギー原因タンパク質は熱に強いので、調理をしてもアレルギー性は残ります。
- ✓ 生エビのみ、または加熱エビのみで症状が出る方もおられます。
- ✓ エビアレルギーの患者さんでも、エビせんべいは食べられる人が多いです。
- ✓ 甲殻類のアレルギー原因タンパク質は水に溶けやすいタンパク質なので、甲殻類の入った鍋料理ではお汁にたくさん甲殻類のアレルギー原因タンパク質が入っています。
- ✓ エビで症状が出る場合には半数以上でカニでも症状が出ます。
- ✓ エビで症状が出ても、タコ・イカなどの軟体類や貝類は食べられることが多いです。
- ✓ エビとカニはアレルギー表示では「特定原材料」なので、食品に含まれていたら必ず表示されます。
- ✓ しゃこ類・あみ類・おきあみ類は表示の対象外なので表示されないことに注意してください。
- ✓ シラスやチリメンジャコなど網を使って捕られる魚には甲殻類が混じっていて加工工程でこれらを確実に除去することは難しいため、「本製品で使用している〇〇はカニが混ざる漁法で捕獲しています」という注意喚起が行われることがあります。
- ✓ 魚のすり身でも「本製品で使用している〇〇はエビを食べています」と表記されることがあります。