食物アレルギーガイド

（乳幼児がいらっしゃる保護者の方へ）

このガイドのねらい

食物アレルギーには様々なタイプがありますが、このガイドでは、特に「乳幼児」に多いとされる「**即時型**」（※）のアレルギーに関する内容をまとめています。

※　**即時型**：食べて数分から２０分程度の間、遅くとも２時間以内に発症するもの

食物アレルギーとは

食物アレルギーとは、食物に含まれる主にたんぱく質を異物（アレルゲン）と認識し、体を守る免疫システムが過剰に反応してしまうことをいいます。

軽い症状で済むことがほとんどですが、中には発症後、きわめて短時間のうちに全身症状が現れ、最悪の場合命にも関わる「**アナフィラキシーショック**」といわれる症状を起こすことがあります。

３歳までの子どもに多いアレルゲン食品と症状

３歳までの子どもが、食物アレルギーを引き起こす原因食品（アレルゲン食品）は、統計によると、**鶏卵・牛乳・小麦・大豆 の割合が多い** とされています。

食べて数分から２０分程度の間、遅くとも２時間以内に、次のような症状が出たら、「食物アレルギー」を疑ってください。

〈主なアレルギー症状〉

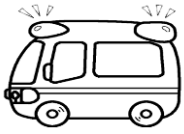
皮ふ・・　赤くなる・かゆみ・じんましん・灼熱感・むくみ・湿疹
目・・・　赤くなる・かゆみ・むくみ・涙が出る・まぶたが腫れる
鼻・・・　くしゃみがでる・鼻水が出る・鼻づまり
口・・・　唇が腫れる・口の中がイガイガする・口や舌の違和感・腫れ

※　**上記の症状が見られたら、すぐに病院を受診して、診断と指導を受けましょう！**

特に注意していただく症状

全身の症状（元気がない、ぐったり、意識もうろう、唇や爪が青白くなる）
呼吸器の症状（呼吸困難、持続する強い咳き込み、のどや胸がしめつけられる）
消化器の症状（激しい下痢・嘔吐の繰返し）など、**アナフィラキシーショックと思われる症状が現れたら、緊急性がとても高い状況**です。

食物アレルギー緊急時対応マニュアル（最終ページ）を参考に、**迅速・適切な対応**をしてください。



八潮市立保健センター

アレルギーの原因になりやすい食品には表示義務があります

法令により、表示義務がある７品目と、表示が推奨されている２０品目があります。

あらかじめ箱や袋で包装されていたり、缶や瓶詰めされている加工食品の場合、包装されているものに記載されていますので、原因食品が含まれていないか確認しましょう。

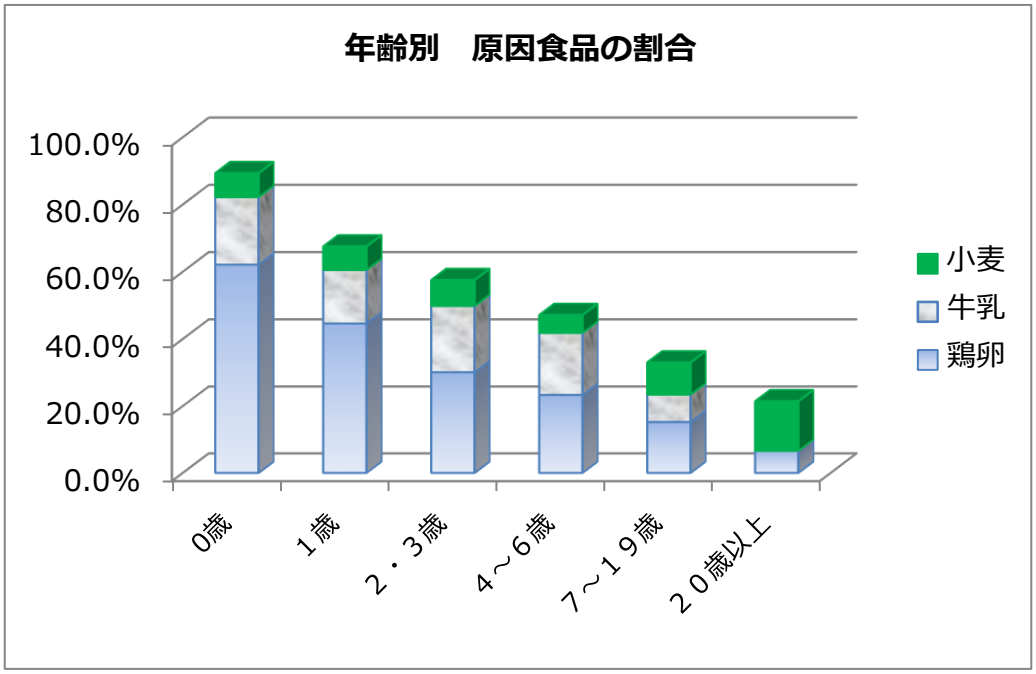
ただし、店頭で量り売りされる惣菜やパンなど、その場で包装されるものや、注文して作る弁当やアルコール類等、**表示義務がある７品目であっても表示されない場合がある**ので、注意してください。

区　分	特定原材料名称
表示義務（７品目）	卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生(ピーナッツ)
表示推奨（２０品目）	大豆・くるみ・山芋・まつたけ・ゼラチン・牛肉・豚肉・鶏肉・さば・鮭・いか・イクラ・あわび・りんご・オレンジ・桃・バナナ・キウイ・ごま・カシューナッツ

アレルゲン食品はの耐性の獲得について

赤ちゃんや小さい子どもに、食物アレルギーが多いのは、免疫システムや消化機能が発達途中であることが原因と考えられています。

そのため、乳幼児期に発症する、**主な原因食品（鶏卵、牛乳、小麦）は、年齢とともに、食べられるようになる傾向**が強く、一般に３歳までに５０％、６歳までに８０～９０％が食べられるようになると言われています。（耐性の獲得）



代替食品について　～栄養不足にならないために～

食事療法の基本は、正しい診断に基づく必要最小限のアレルゲン食品の除去です！

アレルギーが出るからといって、自己流で判断して除去食等を行うと、栄養不足等が起きる事があります。成長期のお子さんには、特に注意が必要です。

除去の程度は、発現する症状の重篤さや経過により異なります。**代替食品を上手に使用し栄養不足を防ぎましょう**。調理方法や低アレルゲン化食品をうまく使って食べることもできます。まずは、医師の指導を受けましょう。

アレルゲン食品	栄養素	同等量の栄養分を含む代替食品例
鶏卵(Mサイズ) 1個	たんぱく質	鮭１/３切れ（３０ｇ）、絹ごし豆腐１/２丁（１３０ｇ） 豚ロース肉　薄切り２枚（３５ｇ）、牛乳２００ml
牛乳１００ml	カルシウム	木綿豆腐１３０ｇ、豆乳４４０ml、小松菜２株（６５ｇ） しらす干し５２ｇ、干しひじき１１ｇ
食パン８枚切り １枚	エネルギー	ごはん　　１００ｇ 米めん（乾麺）　　４０ｇ
絹ごし豆腐 1/2丁	たんぱく質	鮭１/３切れ（３０ｇ）、鶏卵（Mサイズ）１個 豚ロース肉　薄切り２枚（３５ｇ）、牛乳２００ml

初めての食べ物を与える時の注意

初めての食品は、お子さんの体調の良い日を選びましょう。アレルギーの症状が現れたら、**すぐに受診できるように「平日の午前中」に与えましょう。**
また、**食品を特定できるように他の食品と混ぜずに単品で与えましょう**

食物アレルギーかな？と思ったら

① **医療機関を受診しましょう！**
できるだけ、症状のあるうちに医師の診断を受けましょう。また、医療機関で診断を受けて、一定期間経過したら、再び医療機関で症状の確認をしましょう。

② **入園・入学を予定している場合、事前に幼稚園・保育所・学校へ相談しましょう！**
お子さんのアレルギーについて、事前に相談してください。

③ **栄養士による食事相談を利用してみましょう！**
子ども家庭支援課 では、個別の食事相談を行っています。お気軽にご利用ください。

アレルギーに関する詳しいことを知りたい方へ

★一般社団法人日本アレルギー学会　http://www.jsaweb.jp/
★日本小児アレルギー学会　http://www.jspaic.jp/
★公益社団法人日本栄養士会　http://www.dietitian.or.jp/
★食物アレルギー研究会　http://www.foodallergy.jp/
★アレルギー専門医　http://www.jsaweb.jp/modules/ninteilist_general/

八潮市子ども家庭支援課	電話番号　**048-933-9707**（月～金：8：30～17：15） E-MAIL　kodomo@city.yashio.lg.jp

八潮市立保健センター