給食だより

第１号
令和５年度１学期
作成／瀬戸市栄養教諭・学校栄養職員
発行／瀬戸市学校教育課　学校給食係
（給食センター）

正しく知ろう！　食物アレルギー

国民の約半数が、何らかのアレルギー疾患があると推定されている時代です。食物アレルギーは、年齢を問わず誰もが発症するリスクがあります。食物アレルギーの原因となる食品や症状を知り、大切な家族や身近な人の命を守りましょう。

食物アレルギーとは

本来、私たちの体をウイルスなどから守ってくれるはずの免疫システムが、無害なはずの食品に過敏に反応して引き起こす、有害な症状のことです。

☞小中学生では、１ **果物類**　２ **甲殻類**　３ **木の実類**の順に新規発症が多く報告されています。

☞食物アレルギーの発症者数は年齢とともに減少傾向にありますが、１８歳以上の大人でも新規発症の可能性があります。

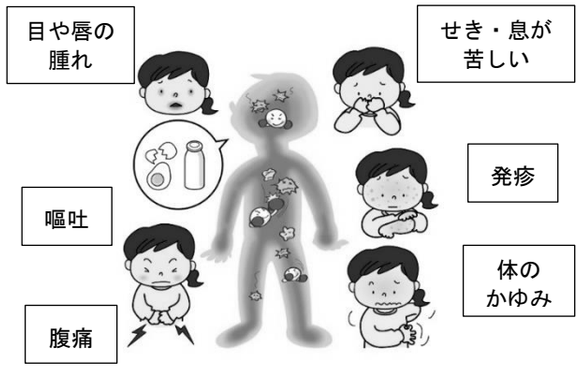
小中学生に多く見られる食物アレルギーは、**即時型食物アレルギー**です。

◎即時型食物アレルギー

原因食品を食べてから、２時間以内に症状が現れます。原因食品に触れただけ、吸い込んだだけで、症状が現れることがあります。

アナフィラキシー
→複数の臓器に重篤な症状が現れる。

アナフィラキシーショック
→アナフィラキシーに血圧低下や意識障害が加わる。**命の危険**がある状態。



次の二つも即時型食物アレルギーに分類されます。

口腔アレルギー症候群

原因食品を食べた直後、口の中や喉にかゆみやしびれ、むくみを生じます。花粉のアレルゲンと構造が似た物質を含む生の果物や野菜、豆乳などで引き起こされます。

食物依存性運動誘発アナフィラキシー

原因食品を食べただけでは症状が現れず、食後に運動することでアナフィラキシーが起こります。中学生で初めて発症することがあり、小麦や甲殻類、ももやりんごなどで増えています。

食物アレルギーを引き起こす食品は、数多くあります。代表的なものを紹介します。

【食物アレルギーの主な原因食品】

特定原材料 … 症状が重篤または症例数の多い8品目
※食品表示法に基づく食品表示基準で表示が義務付けられています

くるみは、令和５年３月に特定原材料に追加されました

卵　乳　小麦　落花生　えび　かに　そば　くるみ

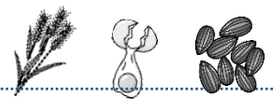
特定原材料に準ずるもの … 過去に一定の頻度で健康被害がみられた20 品目
※食品表示法に基づく食品表示基準で表示が推奨されています

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、ごま、さけ、さば、バナナ
もも、りんご、カシューナッツ、大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、まつたけ、やまいも、ゼラチン

食品表示を見てみましょう

お店で販売されている食品の袋や箱には、食品の名称などが書かれた表示があります。これが食品表示です。食品表示は、食品の情報を得られる重要なものです。食品表示を見ると、食物アレルギーの原因となる食品が入っているかどうかを知ることができます。

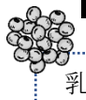
＜食品表示の例＞



原材料名には、食品に含まれる原材料が詳細に記載されています。

食物アレルギーの原因食品として、**小麦、鶏卵、アーモンド、脱脂粉乳（乳）、大豆**が含まれていることが分かります。

名　称	洋菓子
原材料名	小麦粉、砂糖、植物油脂、鶏卵、アーモンド、マーガリン（パーム油、脱脂粉乳）、でんぷん（小麦） 乳化剤（**大豆由来**）、酸化防止剤（ビタミンC）



乳化剤に大豆が含まれています。

原材料名の最後に一括でアレルゲンが表示される場合もあります。(例)「一部に小麦・鶏卵・アーモンド・乳成分・大豆を含む」

食品表示が義務付けられているもの
容器包装されたアレルゲンを含む加工食品や添加物

食品表示が義務付けられていないもの
レストラン等の飲食店で食べる食事や出前、容器包装されていない量り売りの商品

食品表示がない場合は、店員にどのような食品が使用されているか確認する必要があります。