



## アレルギーについて

2月20日はアレルギーの日です。その前後1週間(2/17~23)がアレルギー週間となっています。アレルギーにおいては、昨年起きた給食での食物アレルギーの事故もまだ記憶に新しいのではないのでしょうか。そこで今回はアレルギー週間に寄せて「食物アレルギー」についてお伝えいたします。

乳幼児期は消化器官の発達や成長とともに治っていくことが多いですが、学童期以降に発症した場合は治りにくいといわれています。また大人になってからの発症は、重くなりやすく命に関わる場合もあります。

### 食物アレルギーと診断されたら、次のことを理解して食事をしましょう。

#### 自分のアレルギーの原因となる食品、および含まれる加工品は使わないようにします。

代表的な食物アレルギーとして、**卵アレルギー**、**牛乳アレルギー**、**小麦アレルギー**、**大豆アレルギー**などがあります。

惣菜や市販の弁当には含まれている可能性があります。



<p><b>卵アレルギー</b> 鶏卵 そのほかの卵、 鶏卵を使った加工品 <b>見えない卵に注意</b> 衣、肉のつなぎ、 菓子、アイスクリーム 練り製品、肉加工品 マヨネーズ</p>	<p><b>牛乳アレルギー</b> 牛乳 乳製品 牛乳を含む加工食品 乳酸飲料 アイスクリーム パン、洋菓子</p>	<p><b>小麦粉アレルギー</b> 小麦粉全般 パン うどん マカロニ スパゲッティ 麩 餃子の皮 パン粉 市販のルウ</p>	<p><b>大豆アレルギー</b> 大豆 黒豆 枝豆 豆腐 豆乳 油揚げ がんもどき おから きなこ 納豆 味噌 醤油 菓子 ドレッシング 大豆を含む加工品</p>	<p><b>その他のアレルギー</b> 魚アレルギー (えび、かに、貝含む) 肉アレルギー 果物、野菜アレルギー 落花生アレルギー そばアレルギー (ゆで汁も)</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 自宅で料理する場合は、除いた食品に替わる食材を利用して栄養のバランスが崩れないようにしましょう。

例えば、卵がアレルギーの原因の場合は、魚、肉、豆腐などの代替りの物を必ず使用しましょう。主食・主菜・副菜を揃えて栄養が不足しないように偏らないように食事を準備しましょう。

また料理の際には肉料理のつなぎの卵を片栗粉や山芋にしたり、揚物の小麦粉の代わりに米粉を利用するなど代替りのものを使用すると料理の幅も広がります。工夫をして美味しい料理が楽しめるようにしましょう。

調理器具や食器などに原因の食品が付着しているかもしれません。洗浄や区別を心がけましょう。

#### 加工食品は中身の表示を見て確認しましょう。

発生件数の多い25品目について、原材料としての表示制度があります。表示対象となるのは容器包装された加工食品です。購入する際は確認を！

##### 表示義務 7品目：

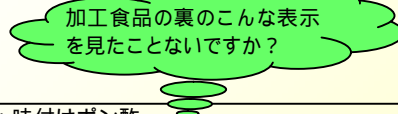
卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに



本品は上記7品目を含有していません

##### 表示の推奨 18品目：

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



名称：味付けポン酢  
原材料名：本醸造しょうゆ(大豆：遺伝子組換えでない)果糖ぶどう糖液糖、かんきつ果汁、醸造酢、食塩、調味料(アミノ酸等)、酸味料、香料、(原材料の一部に小麦粉を含む)  
内容量：150ml

この加工食品は、大豆や小麦粉アレルギーがある方は、使用ができないことになります。(ただし、醤油は個人差があります。)

#### 外食をする際にも注意しましょう。

ファストフードやレストランなどの飲食店には表示義務はありません。アレルギーとなるものが、微量に混入している場合もあります。お店に調理の上での使用がないか確認をしましょう。



#### 学校給食を食べる子どもさんがいる方は学校の担当者と食物アレルギーについて相互の連絡を十分とりましょう。

食物アレルギーの原因となる食品の種類や摂取量、症状についてはさまざまに個人差があります。主治医と相談しながら適切な対応をしていきましょう。

JA鹿児島県厚生連  
地域医療推進部 地域医療推進課  
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号  
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107  
E-mail [kou.tis@ks-ja.or.jp](mailto:kou.tis@ks-ja.or.jp)  
皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。