



『 食物アレルギーについて 』

食物アレルギーは、体の中に食べ物が入って来た時、その食べ物を異物とみなし過剰に反応して病的な状態を作るものです。

「卵・牛乳・小麦」を三大アレルゲン（アレルギー反応を起すもと）と言います。これらは良質のたんぱく質源として成長期の子供達に必要な食品ですが、集中的に過剰に与えると消化能力の未熟な乳幼児にとってアレルゲンとなってしまう可能性があります。どんなに良い食品でも、その年齢に応じた適量を摂取することが大切です。なお、子供のアレルギーは年齢と共に改善することが多いものですので、ゆっくり付き合っていたいただきたいと思います。

一方、大人の食物アレルギーはちょっと厄介です。重症化するとアナフィラキシーショックをおこし、命に関わることもありますので、十分な注意が必要です。心配な方は自分にとってのアレルゲンは何か、専門医で調べてみるとよいでしょう。

現在、加工品には「卵・牛乳・小麦・そば・落花生・えび・かに」など7種類のアレルゲンの表示が義務付けられています。食物アレルギーを持っている方は、まず確認する習慣をつけることが必要です。

鹿児島厚生連病院
栄養管理科(管理栄養士)
桑原 ともみ

