

# 栄養通!! vol.18

平成 26 年 5 月発行  
「栄養通!!」18号  
発行責任者  
多摩南部地域病院 栄養科

## 食物アレルギー

食物アレルギーとは「原因食物を摂取した後に、じんましん等の皮膚症状・腹痛や下痢等の消化器症状・呼吸困難等の呼吸器症状・目や鼻の症状等が引き起こされる現象」です。

### 食物アレルギーの臨床型

臨床型	頻度の多い発症年齢	頻度の高い食物	アナフラキシーの危険	耐性獲得
新生児・乳児消化管アレルギー	新生児期	牛乳	有り	多い
食物アレルギーの関与する乳児アトピー性皮膚炎	乳児期	鶏卵、牛乳、小麦、大豆など	有り	多い
即時型	乳幼児期	年齢によって異なる	高い	鶏卵、牛乳、小麦、大豆などは多く、それ以外は少ない
特殊型	食物依存性運動誘発アナフラキシー	学齢期～成人期	小麦、甲殻類など	少ない
	口腔アレルギー症候群	学齢期～成人期	果物、野菜など	少ない

※即時型症状：通常2時間以内に症状出現

※アナフラキシー：多臓器に症状が現れ、ショック症状を引き起こすこともある。

※食物依存性運動誘発アナフィラキシー：原因食品を摂取後、運動を行ったときにアナフィラキシーを起こす。

※口腔アレルギー症候群：症状出現時間は5分以内のことが多く、花粉症等に合併することが多い。

### 加工食品のアレルギー表示

容器に入れられたり包装された加工食品及び添加物には、食品衛生法により、アレルギーを起こしやすい原材料に関する表示の方法が定められています。

患者数が多いか重篤度の高い7品目は、特定原材料として表示が義務付けられています。それ以外は表示義務はないため、製品に含まれていても、表示されない可能性があり、個々に製造会社に確認する必要があります。

特定原材料等	
義務（7品目）	卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば
推奨（20品目） （表示義務はない）	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、リンゴ、ゼラチン

### 【具体的な表示例】



名称：洋菓子  
原材料名：砂糖、卵、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、植物油脂（大豆由来）、アーモンド粉、コーンスターチ、膨脹剤



食物除去によって栄養が偏らないよう、バランスよく食事をしましょう。

アレルギーのある食品を除去する場合は、栄養が不足しないように主食・主菜・副菜のグループの中から代替食品を摂るようにします。詳細については、医師や栄養士に相談しましょう。



1日3食規則正しく、主食・主菜・副菜を組み合わせで適量食べましょう。

主食：  ごはん、パン、麺類など

主菜：  魚介類、肉類、卵、大豆製品、乳製品など

副菜：  野菜、海藻など