

●食物アレルギーのはなし

食物アレルギーとは、食物を摂取した際、身体が食物に含まれるたんぱく質など（以下：アレルゲン）を異物として認識し、免疫反応が過剰に反応する現象です。

食物アレルギーでは、右表のような症状が現れます。症状が重いと、血圧や意識レベルが低下し、命に関わるアナフィラキシーショックが起こるため、注意が必要です。



症状	例
皮膚症状	蕁麻疹、かゆみなど
粘膜症状	目の充血、口腔内の違和感など
呼吸器症状	喘息、呼吸困難など
神経症状	頭痛、意識障害など
消化器症状	嘔吐、下痢など
循環器症状	不整脈、頻脈など

☆食品における食物アレルギー表示

アレルゲンを含む食品には、アレルゲンを含む旨を表示する義務があります。表示の対象となるアレルゲンは、食品表示基準で義務付けられるもの（特定原材料）と、表示を推奨するもの（特定原材料に準ずるもの）の2種類があります。消費者庁が実施している実態調査などにより内容が適宜見直しされており、2023年には特定原材料として「くるみ」が追加、2024年には特定原材料に準ずるものとして「マカダミアナッツ」が追加され「まつたけ」が削除されました。

【特定原材料：8品目】

- ・えび ・かに ・くるみ ・小麦
- ・そば ・卵 ・乳 ・落花生（ピーナツ）



【特定原材料に準ずるもの：20品目】

- ・オレンジ ・キウイ ・バナナ ・もも ・りんご ・いか ・いくら
- ・あわび ・鮭 ・鯖 ・牛肉 ・鶏肉 ・豚肉 ・ゼラチン
- ・ごま ・アーモンド ・カシューナッツ ・マカダミアナッツ
- ・大豆 ・やまいも

☆花粉-食物アレルギー症候群

花粉症を持つ人が、花粉と似た構造を持つタンパク質を含む果物、野菜、豆類などを食べた際に、口や喉の粘膜などにアレルギー症状が現れる場合があります。シンカバラ・ハンノキ・スギの花粉ではバラ科の果物（例：リンゴ、桃、サクランボ）など、イネ科・ヨモギ・ブタクサの花粉ではウリ科の食品（例：メロン、キュウリ）やトマトなどで食物アレルギー症状が出ると報告されています。



☆運動誘発アナフィラキシー

特定の食べ物を食べてからおおよそ2時間以内に運動をすることで、アレルギー症状が現れる場合があります。原因となる食物は小麦、えび、果物が多く、複数の食べ物を同時に食べて運動することが原因となっているケースもみられます。



☆食物アレルギーの診断

食物アレルギーは、医師の問診、血液検査、皮膚プリックテスト、食物経口負荷試験などにより診断されます。同じ食べ物のアレルギーでも、人によっては食べられる範囲の量や、加熱・調理により症状なく食べられる場合もあるため、食物アレルギーの症状があった時は、医師に相談しましょう。



資料：食物アレルギー診療ガイドライン、消費者庁HPなどを参照

♪管理栄養士による個別栄養指導・集団栄養指導やっています【要予約】♪