

食物アレルギーについて知ろう！

Q子：最近、地震や台風などの自然災害が多いですね～。そういえば友達が小麦アレルギーを持っていて、非常用持ち出し袋にはアレルギー対応食を入れていると言っていました。

博士：ほう、それは良いことじゃ。Q子は食物アレルギーについて何か知っておることがあるかな？

Q子：食物アレルギーを持っている人は、その食品を食べられないということは知っています！

博士：そうじゃな、だがそれだけの知識では不十分じゃ。今日は食物アレルギーについて話そうかの。

まずは、食物アレルギーの原因物質にはどのようなものがあるか見ていこう。

Q子。助手。
いつも前向き。



博士。
マイペース型。

ネコ。
しゃべれる。

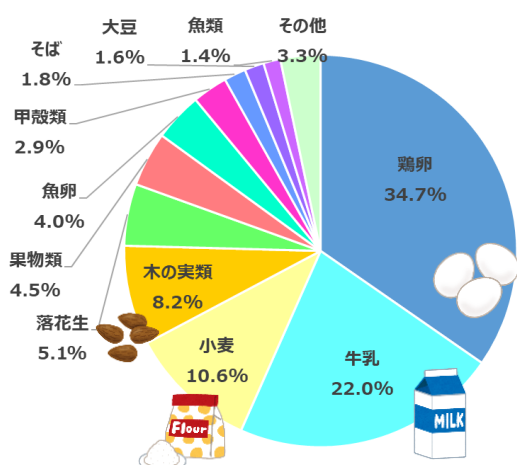


食物アレルギーの原因食物

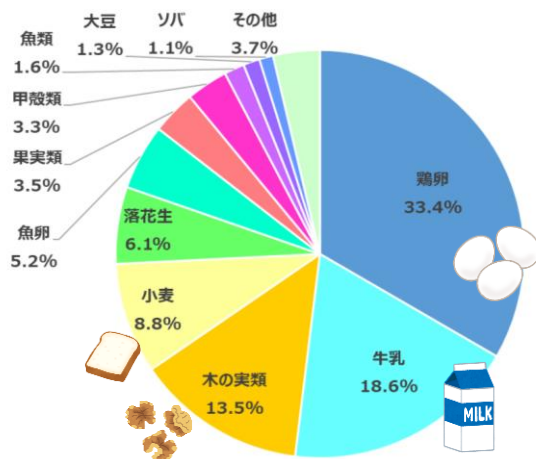
参考：消費者庁 食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書

食物アレルギーの原因食物

平成30年度調査



令和3年度調査



博士：上のグラフは平成30年度と令和3年度の食物アレルギーの原因食物の割合を調査したものじゃ。何か気が付くことはあるか？

Q子：原因食物で多いのは卵、牛乳です。あとは・・・小麦と木の実類が入れ替わっています。

博士：そうじゃ。令和3年度の調査では、木の実類の割合が増加し、第3位となったんじゃ。

Q子：食物アレルギーの原因物質にも変化があるんですね～。ところで食物アレルギーを持つ人が、アレルギーの原因食物を食べてしまった場合、どうなるのですか？

博士：いい質問じゃ。次は食物アレルギーの症状について説明していこうかの。



食物アレルギーの症状

皮膚 蕁麻疹、湿疹、赤み、腫れ

呼吸器 のどが締め付けられる感じ、咳、呼吸困難

消化器 腹痛、悪心、嘔吐、下痢

粘膜 目の充血、腫れ、くしゃみ、鼻水、口の違和感

全身 アナフィラキシーショック



博士：食物アレルギーの症状として皮膚症状が85.2%と最も多く報告されている。次いで、呼吸器症状（36.4%）、消化器症状（30.8%）、粘膜症状（30.5%）となっている。

Q子：いろいろな症状があるんですね。

博士：そうじゃ。ときにはアナフィラキシーという重い症状が現れ、命に危険が及ぶこともあるから注意が必要じゃ。災害時は、アレルギー対応などの特殊食品は、手に入りにくくなるから、Q子の友達のように日ごろから備えておくことが大切じゃ。次は備えのポイントをまとめてみたぞ。

災害時の食物アレルギー（備えのポイント）

食物アレルギー疾患における家庭備蓄の例

- アレルギー対応食品および飲料水（少なくとも2週間分）
- アレルギー症状を認めたときの薬（エピペン、抗ヒスタミン薬など）
※普段携帯しているものをすぐに持ち出せるように保管場所を工夫しましょう！
- 食物アレルギーサインプレートやビブスなど、除去食品を明記できるもの
- 使い捨ての箸や食器
- アルファ米（水が必要）、レトルト食品



Q子：食品や飲料水を2週間分も用意しなければいけないんですか！？賞味期限とか大丈夫ですかね・・・？

博士：食品の備蓄には「ローリングストック法」を活用すると良いぞ。

Q子：ローリングストック法？？

博士：普段使いの食品を少し多めに買い置きしておき、

賞味期限の古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法じゃ。常温保存が可能でそのまま食べられる缶詰や、レトルト食品等の加工品、日持ちする野菜などをストックしておけば、災害時に使うことができるぞ。

Q子：すごい！そうすれば期限切れにならずに、食品を備蓄しておけますね！



災害時におけるアレルギー疾患の対応として以下のURLにさらに詳しく掲載されているニャ〜。
【一般社団法人日本アレルギー学会 アレルギーポータル】 <https://allergyportal.jp/just-in-case/>



博士：ところでQ子は、食物アレルギーを持つ人が食品を選択する時の重要な情報源は何か知っておるかの？

Q子：うーん、何でしょうか？

博士：アレルギー表示じゃよ！少し説明しようかの。



アレルギー表示

義務表示	特定原材料 (8品目)	えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生（ピーナッツ）
推奨表示	特定原材料に 準ずるもの (20品目)	アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

博士：食物アレルギーの発生件数が多いものや重い症状を起こす可能性がある原材料を使用した場合は、表示が義務づけられておる。その他にも、表示が勧められているものが20品目決められているんじゃ。

Q子：この表示を見れば、食物アレルギーを持つ人も安心して食品を選べますね！

博士：そうじゃな。だが残念なことに、避難所での配給の時に食物アレルギーを持つ人が表示を見せてほしいとお願いして、嫌な顔をされたという事例もあるんじゃ。食物アレルギーのない人も、アレルギー表示が命を守る重要な情報であることを知っておく必要があると思うぞ。

Q子：そうですね！早速友達と一緒に災害時に備を確認してみます。ローリングストック法で、賞味期限前にいろいろ食べられることもわかりました！

博士：Q子は本当に食べることがだいすきじゃの。

食卓の安全・安心ニュースで知りたいテーマがありましたら、メールかFacebookでお寄せください。
生活衛生課メール：c11222@pref.gifu.lg.jp Facebookページ「岐阜県食品安全推進室」

最後までお読み
いただきありがとう
ございました。

