

しょくもつ

# 食物アレルギーのひみつ

# 10のQ&A

監修

身延町立身延清稜小学校 養護教諭

有野 久美

あいち小児保健医療総合センター

副センター長

伊藤 浩明

うりすクリニック 名誉院長

藤田保健衛生大学医学部 客員教授

宇理須 厚雄

独立行政法人国立病院機構

相模原病院 臨床研究センター

副臨床研究センター長

海老澤 元宏

独立行政法人労働者健康安全機構

千葉ろうさい病院 院長

河野 陽一

栃木市教育委員会事務局教育部

保健給食課 副主幹兼指導主事

中田 智子

独立行政法人国立病院機構

三重病院 院長

藤澤 隆夫

(50 音順・敬称略)

え？  
食物アレルギー？



ニッポンハム  
食の未来財団

## 小冊子発行にあたって……

公益財団法人ニッポンハム食の未来財団 理事長 山田良司

当財団は、「『食べる喜び』を提供する」という基本理念のもと、日本ハム株式会社により2015年1月に設立されました。現代の食生活における永年の課題であり、今後さらに深刻化が予想されている食物アレルギーに関する社会環境の整備を使命としています。2016年春、小学生の自己管理能力向上及び周囲の子どもの理解を高めるための書籍として『食物アレルギーのひみつ』を制作し、全国の小学校、公立図書館に寄贈いたしました。第一線で活躍する5名の食物アレルギーの専門医に加え、学校現場で食物アレルギーの子どもたちの学校生活を保護者とともに支える教職員の中から、養護教諭や栄養教諭を監修者にお迎えし、小学生に知ってほしいエッセンスを凝縮させた作品です。本作品が小学生の心に息づき、行動をも変える教材となることを確信しています。本書は、『食物アレルギーのひみつ』の解説部分を抜粋し、これから新たに食物アレルギーを学ぶ方に必要な基本知識をQ&A形式でまとめたものです。「知識は力なり」。本書が、食物アレルギーに向き合う皆様の正しい情報源としてお役に立てますよう、心より願っております。

## Contents

- Q 01 食物アレルギーってなあに？ ..... 3
- Q 02 どんな食べものが食物アレルギーの原因になるの？ ..... 5
- Q 03 食物アレルギーってどうしてなるの？ ..... 7
- Q 04 食物アレルギーかもしれないと思ったら？ ..... 9
- Q 05 食物アレルギーと診断されたらどうすればいいの？ ..... 11
- Q 06 食物アレルギーと上手につきあうには？ ..... 13
- Q 07 食物アレルギーの子どもの学校給食はどうすればいいの？ ..... 15
- Q 08 食物アレルギーの人は外食のときどうするの？ ..... 17
- Q 09 食物アレルギーは治る病気ですか？ ..... 19
- Q 10 食物アレルギーのこと、もっといろいろ知りたい！ ..... 21

私が  
お答えします！



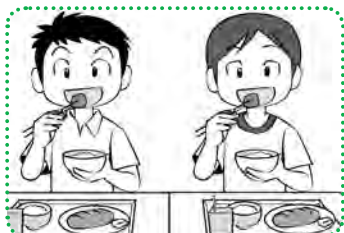
Q01

しよくもつ  
食物アレルギーって  
なあに？

よく聞く言葉だけど、  
くわしいこと  
知りたいな！

# A01

からだを守るはずの免疫の働きが、原因となる食べ物に対して過剰に反応し、アレルギー反応を起こすこと。



アレルギーのある人が原因食物を食べたり、吸いこんだり、触ったりすると……

アレルギーの症状が起る

アレルギーの症状はのどや胸の中の空気の通り道（呼吸器）、皮膚、胃や腸など（消化器）に起きることがあります。



複数の臓器で、いくつかの重いアレルギー症状が同時に起こることをアナフィラキシーといいます。なかでも血圧が下がり、意識がなくなる「アナフィラキシーショック」は、命にかかわる危険な状態です。



アナフィラキシーショックは危険！  
すぐの手当＆  
救急車で病院へ！  
早期の治療が必要！

Q02

どんな食べものが  
食物アレルギーの  
原因になるの？

食物アレルギーは  
どんな食べもので  
起こるの？

# A02 原因となる食べものは いろいろあります。

食物アレルギーの原因（アレルゲン）となる食べものには  
いろいろなものがあります。どの食品がアレルゲンとな  
るかは人によって違い、1つだけでなく、いくつかの食  
品がアレルゲンになる人もいます。



## とても注意の必要な7つの食品

食物アレルギーを起こす人が多い食品は、卵、牛乳、小麦、そば、  
ピーナッツ、エビやカニなどです。



卵



牛乳



小麦



そば



ピーナッツ



エビ



カニ

## ほかにも……

注意が必要なのは、上の7つの食べものだけではありません。  
魚やくだものも、食物アレルギーを起こしやすい食べものです。



## その他の食品の例

魚かい類……サケ、サバ、イカなど

種実類……ゴマ、大豆、クルミ、

カシューナッツなど、

果実類……キウイフルーツ、もも、りんご、

バナナ、オレンジなど

その他……ゼラチン、やまいもなど

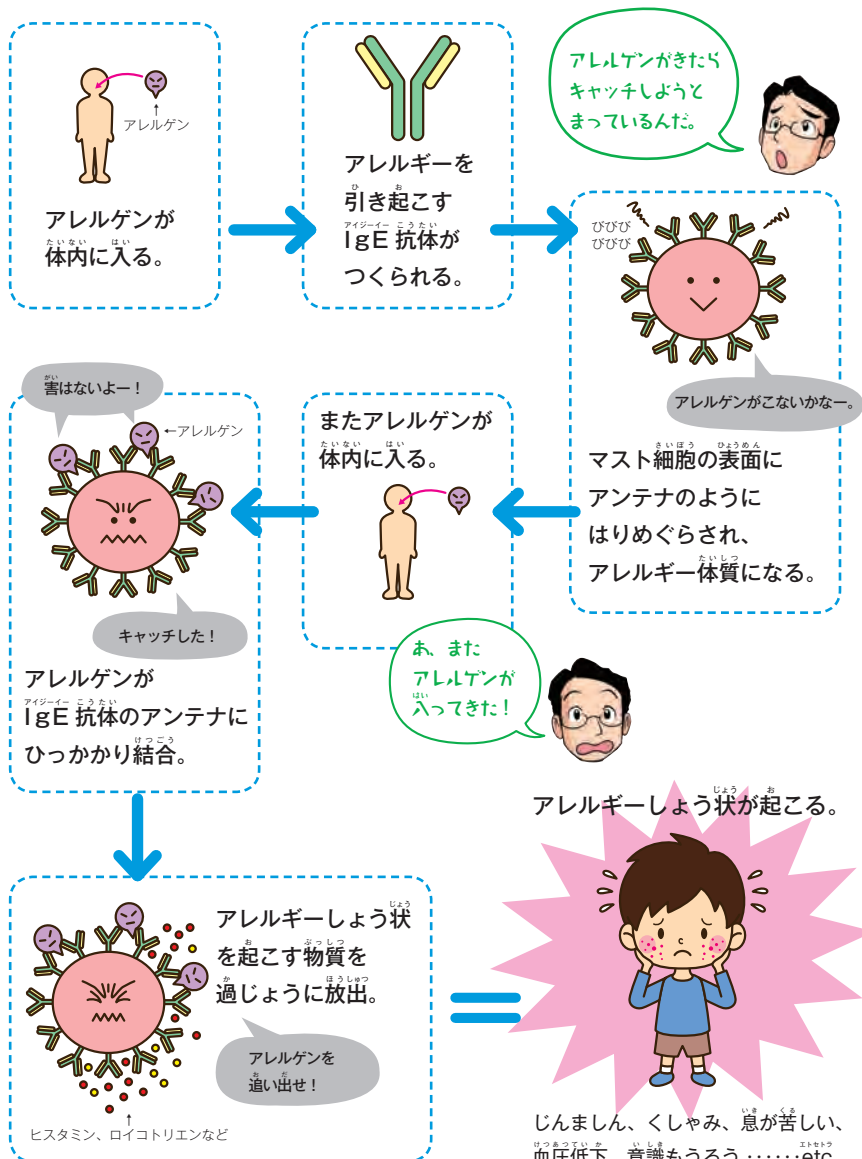
Q03

しょく もつ  
食物アレルギーって  
どうしてなるの？

ふつうに食<sup>た</sup>べものを食<sup>た</sup>べただけなのに、  
どうしてなる人<sup>ひと</sup>とならない人<sup>ひと</sup>が  
いるんだろう？

# A03

アレルギーのある人の体の中に  
取りこまると、アレルギーに対するIgE抗体が  
つくられ、再びアレルギーが入ってくると、  
アレルギー症状を引き起こします。



Q04

食物アレルギー  
かもしれないと  
思ったら？

自分たちだけで  
判断しちゃ  
いけないですって！

# A04 ただちに食物経口負荷試験を行っている専門医を受診しましょう。

食物アレルギーがうたがわれる場合には、自分だけで判断せず、病院に行きましょう。病院では問診や検査をして、食物アレルギーかどうかを診断します。



病院へ



## ステップ1 問診

お医者さんに、何を食べ、どのくらいの時間でどんなしょう状が出たか、アレルギーしょう状が出たときの食べ物や様子をくわしく説明。

## ステップ2 原因食物を調べる検査

### 血液検査

IgE抗体があるか血液をとって調べる。

### 皮膚試験

アレルギーがうたがわれる成分を皮ふにつける反応をみる。

### 食物除去試験

うたがわれる食べ物を食べないと、しょう状はどうかをみる。

検査で原因食物が  
確実に確定できた場合

## ステップ3 食物経口負荷試験

病院の中で、アレルギーがうたがわれる食品を実際に食べ、どんなしょう状が出るかを調べます。

## 診断確定！ 除去食品と程度がわかる

除去しなければならない、食物アレルギーを起こす食品が何か、どのくらいのしょう状が出るかが診断されます。

食べると何が起きるのか、  
きちんと調べておくんた！



\*食物経口負荷試験の実施医療機関は、「食物アレルギー研究会」のHPで検索できる。(→ P23)

Q05

食物アレルギーと  
診断されたら  
どうすればいいの？

アレルギーが  
起こっても  
大丈夫！

# A05

原因となる食物を食べない、触らない、  
取りこまないとが第一です。  
また、症状が出てしまったときのために薬を  
処方してもらいます。

食物アレルギーの人は、お医者さんから、アレル  
ギーしょう状が出てしまったときに使える薬を、  
あらかじめ処方してもらいます。どんなときに使  
う薬があるか、しょうかいしましょう。



## ふつうの薬（飲み薬など）

抗ヒスタミン薬：かゆみやじんましんが出たら飲む薬です。  
気管支拡張薬：せきの出るときや息苦しいときに使います。  
飲み薬と吸入薬があります。  
ステロイド薬：しょう状が強くなりそうなときに飲みます。

## きん急の薬（エピペン）

強いアレルギーしょう状（アナフィラキシー）  
をおさえる「アドレナリン」という成分を注射  
する薬です。強いしょう状が出たら、自分で（ま  
たはまわりのおとなが）注射してから、すぐ病  
院に行きます。いつでも使えるように、カバン  
に入れて持ち歩いたり、学校に保管してもらったりします。先生た  
ちも、エピペンの使いかたをいつも練習しています。



エピペン



命にかかわる  
アナフィラキシーショックが  
起きないよう、  
すぐの対応が必要なんだ！

## エピペンの注射は……

エピペンの中にはえき体の薬と注射針が  
入っています。使うときには、青色の  
安全キャップをはずし、先っぽのオレン  
ジ色の部分を太ももにまっすぐ押しつけ  
ます。バネの力でかくれていた針が出て、  
薬が筋肉に注射されます。

Q06

<sup>しょくもつ</sup>  
食物アレルギーと  
<sup>じょうず</sup>  
上手につきあうには？

キッズメニュー



ハンバーグ  
たまご 乳成分  
480円(税込)



えびフライハンバーグ  
えび たまご 小麦 乳成分  
580円(税込)

原因<sup>げんいん</sup>食物<sup>じき</sup>を  
食べないために  
できることは！

# A06

食物アレルギーと上手につきあうためには  
原因となる食品を食べないことが大事です。  
そのためにも、自分が食べる食品の食品表示  
を確認する習慣をつけましょう。

加工食品では、食物アレルギーを起こす可能性のある7つの原材料名  
を商品に書くことが、法律で義務づけられています。食品表示があれば食物アレルギーの人も安全に食品を選ぶことができます。

## 特定原材料 7 品目

卵、牛乳、小麦、そば、ピーナッツ（落花生）、エビ、カニは「特定原材料 7 品目」とよばれ、この食品が、加工食品の原材料にわずかでも入っている場合には表示しなければなりません。



### 表示されるもの

袋や箱などで包装されたり、缶やビンづめにされた加工食品。



### 表示されないもの

注文してつくるお弁当や店頭で量り売りのおそうざいやパン。



こんなふうに表示される！

| 名称   | 焼菓子（クッキー）                                                 |
|------|-----------------------------------------------------------|
| 原材料名 | 小麦粉、砂糖、マーガリン（乳成分を含む）、チョコレートチップ（乳成分を含む）、卵、食塩、香料、カラメル色素、膨張剤 |
| 内容量  | 50g 賞味期限 表面右上に記載                                          |
| 保存方法 | 常温で保存してください。                                              |
| 販売者  | 学研ひみつ製菓株式会社<br>東京都品川区南五反田×-×-×<br>製造所固有記号は表面の賞味期限の後に記載    |

赤線のついているのが、  
特定原材料 7 品目に関するもの。

名前がちがっても特定原材料が  
入っているときには、  
成分が書かれているんだ！





Q07

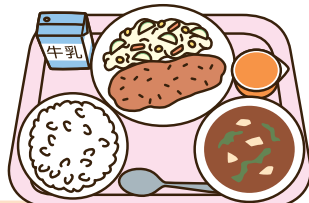
食物アレルギーの  
子どもの学校給食は  
どうすればいいの？

みんなで  
おいしく、安全に、  
給食時間を  
楽しむために……。

# A07

## 食物アレルギー対応委員会を設け、 各学校の調理場の能力や環境に 応じて対応しています。

学校では、食物アレルギーの人が給食時間を  
安全に、楽しんで過ごすことができるように  
対応を考えています。



### 給食の対応4つのレベル

#### レベル1 くわしいこん立表

原材料まで書かれたくわしいこん立表を  
事前に見て、食べられないものを確認し、  
原因となる食べられない食品をのぞいて  
給食を食べます。

#### レベル2 お弁当



食べられない一部の食品のかわりにお  
弁当を持ってくるか、給食を食べずに全  
部お弁当にします。

#### レベル3 除去食



原因となる食物を給食からとりのぞいた  
り、調理のとちゅうでその食材を入れる  
まえにとりわけたりします。

#### レベル4 代替食

原因となる、とりのぞいた食材のかわり  
に、食べられる食材で別の料理を提供し  
ます。



### 食物アレルギー対応委員会

学校長、共同調理場長、栄養教諭・学校栄養職員、  
養護教諭、学級担任、給食担当教諭、学校給食調理  
員等からなる食物アレルギー対応委員会は、食物ア  
レルギーへの対応方法の検討、決定や、教職員への  
情報共有などにも努める役割を担っている。

Q08

食物アレルギーの人は  
外食のとき  
どうするの？

お店によって、  
さまざまな工夫が  
あるんだ！

# A08

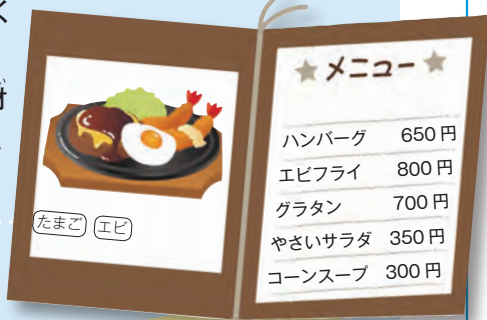
どの料理を選べばよいかわかるように、  
原材料リストを用意しているお店や、  
調理時に対応してくれるお店もあります。

食物アレルギーの人が安心して外食ができるよう、  
お店によって、さまざまなくふうをしています。



## 食材の情報を提供

料理にアレルゲンとなる食品が入っているか  
どうかわかるように、メニューにく  
ふうをしているお店もあります。  
また、料理に使っている食材を「原料  
料リスト」にして、メニューとは別に  
用意しているお店もあります。



## 必要に応じて対応

お店によっては店員さんが、「食べ  
られない食材はありませんか」と聞いて、  
料理から食材をぬくなどの対応の相談に  
のってくれる場合もあります。

たとえば？

アレルギーを起こしやすい食品  
を使っていると、メニューにマー  
クが入っていたりする。

## アレルゲンフリーのメニューを開発

食物アレルギーに対して積極的にとりくんでいるお  
店のなかには、原因となりやすい卵や乳、小麦、エビ、  
カニ、そば、ピーナッツなどを使わない特別メニュー  
を開発し、提供しているところもあります。



それでも  
注意は必要！

アレルゲンの入っていない料理やアレルゲンフリーのメニュー  
でも、調理場でアレルゲンとなる食材にぜったいにふれない、  
混じらないとはいいいきません。ほんの少量でも重い食物アレ  
ルギーのしょう状が出る人は、料理をつくるときにどんな注意  
をしているか、お店に問い合わせる必要があります。



Q09

しょく もつ  
食物アレルギーは  
な お びょう き  
治る病気ですか?

大丈夫!  
しんぱい  
心配しないで!

# A09

乳児期に発症するものは、  
治ることがほとんどですが、それに比べ、  
治りにくいタイプもあります。専門医にかかり、  
正しい治療を受けることが大切です。

## アレルギーは治るの？

赤ちゃんのときになった卵や牛乳、小麦などの食物アレルギーは、おとなになるにつれて、多くは治っていきます。それは、おなかの中で食べものを消化する力が強くなることと、体が食べものを受け入れるように免疫力が発達するからです。それぞれの人の治るタイミングや可能性は、原因となる食品やアレルギーの重さによってちがいます。お医者さんできちんと検査を受けて、見通しを教えてください。



## アレルギー治療の最前線 新しい治療～経口免疫療法

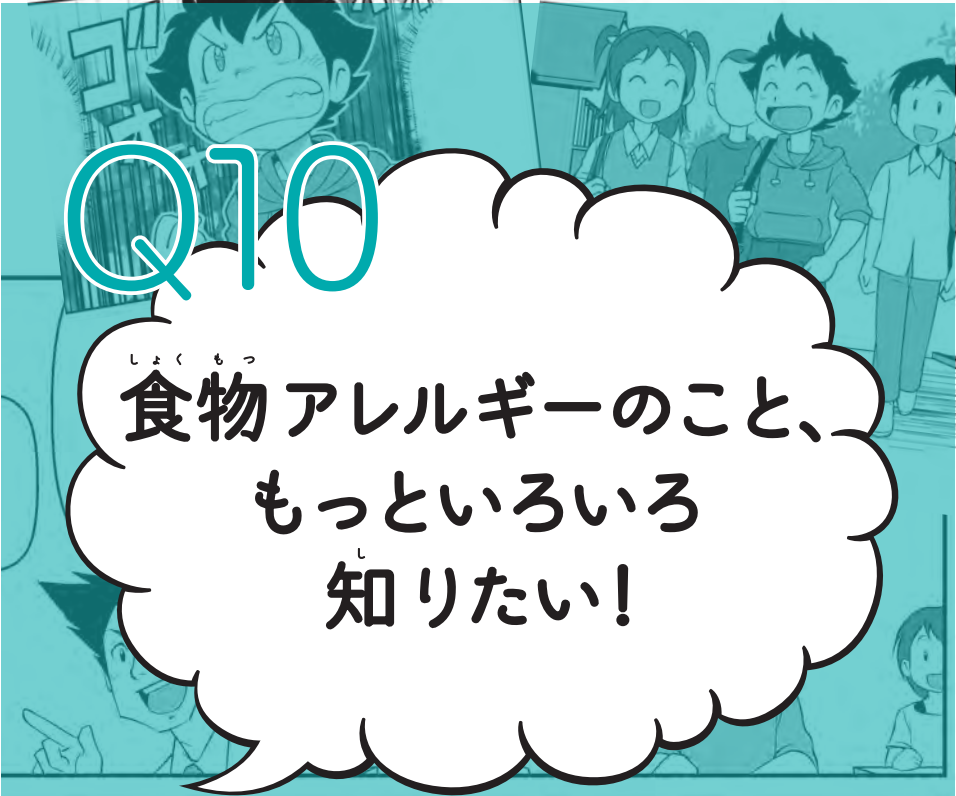
食物アレルギーでは、原因となる食物の除去だけでなく、積極的に治す方法も研究されています。「経口免疫療法」は、原因となる食品を少しずつ食べて、体をならしていく治療です。とちゅうで重いアレルギーしょう状が出てしまう危険もあるため、決められた食べかたや生活上の注意をしっかりと守って進めなければなりません。かざられた専門のお医者さんだけが、新しい研究として行っています。



乳児期発症の  
卵、牛乳、小麦などの  
食物アレルギーに比べ、  
ピーナッツなどが  
原因のものは  
治りにくいといわれます。



経口免疫療法は  
どこでもできる  
ものではなく、  
専門の医師が行う  
研究中の治療法です。



Q10

しょく もつ  
食物アレルギーのこと、  
もっといろいろ  
知りたい!



食物アレルギー  
について正しく  
理解することが  
大事なんだ!

# A10

食物アレルギーについて正しく理解し、  
対処することが大切です。

## Q 旅行に行くときは、 どうすればいいの？

A 航空会社によっては、食物アレルギーの原因となる食品を除去した特別な機内食を用意しています。事前の予約が必要です。

ホテルや旅館でも、あらかじめレストランの食材リストを送ってくれたり、特別食で対応してくれるところもあります。



## Q 運動すると起こる 食物アレルギーって？

A 原因となる食べものを食べただけでは、アレルギー症状は起こりませんが、原因食物を食べた後の運動が引き金となってアナフィラキシーが起こるのが「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」です。



中学生くらいで初めて起こすこともある食物アレルギーです。

## Q 食物アレルギー対応の 商品って？

A 特定原材料7品目(→P14)を使用しない商品などがつくられています。メーカーによって程度は異なりますが、原材料のアレルゲン検査を行ったり、原因食品が混入しないよう、専用のラインや専用工場で製造されたりします。表示をよく確認しましょう。



## Q フルーツの 食物アレルギーって？

A 野菜や果物を食べると、のどや口の中がかゆみやイガイガを感じる「口腔アレルギー症候群」があります。花粉症の人に起きやすいのが特徴です。また、ゴムに対するアレルギーのある人が果物にもアレルギーを起こす「ラテックスフルーツ症候群」があります。

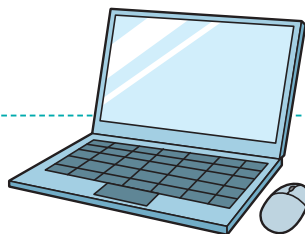
\*ゴムの成分であるラテックスが原因物質のためこう呼びます。



## Q 食物アレルギーの情報を集めるには？

A インターネット上に食物アレルギーの情報を専門に扱うサイトがあります。

参考にいくつかをご紹介します。



- 食物アレルギーねっと（日本ハム）  
<http://www.food-allergy.jp>
- アナフィラキシーってなに.jp（ファイザー）  
<http://allergy72.jp/>
- アレルギー関連情報（厚生労働省）  
[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nanbyou\\_allergie/index.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nanbyou_allergie/index.html)
- 食物アレルギー研究会 ※ 食物経口負荷試験実施施設一覧が掲載されている  
<http://www.foodallergy.jp/>

## 全国の公立図書館、小学校の図書館で見えね！



全国の公立図書館、小学校の図書館に置かれている『食物アレルギーのひみつ』は、子どもにもわかりやすく、マンガで、食物アレルギーの基本が説明されています。全国の図書館で、ぜひご覧ください。

また学研キッズネットのサイトからも電子版がご覧いただけます。

くわしくは「食の未来財団」HPへ。

食の未来財団

もっとくわしく  
知りたい人は  
「食の未来財団」で検索！





## 食物アレルギーのひみつ 10のQ&A

2017年 5月 第3刷発行

発行／公益財団法人 ニッポンハム食の未来財団

漫画／工藤 ケン

デザイン／飯野 明美

構成／オフィス hana

制作／株式会社 学研プラス

印刷所／中央精版印刷株式会社

© GAKKEN PLUS 2017 Printed in Japan

(無断複製・転載・翻訳を禁ず)

\*この小冊子は2016年発行の『食物アレルギーのひみつ』より内容を抜粋、加筆して製作したものです。