

しょくもつ

食物アレルギーのひみつ

10のQ&A

監修

市川三郷町立六郷小学校 養護教諭

有野 久美

あいち小児保健医療総合センター
センター長

伊藤 浩明

うりすクリニック 名誉院長

藤田医科大学医学部 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

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 名誉院長

河野 陽一

栃木市大平学校給食センター

栄養教諭

中田 智子

独立行政法人国立病院機構

三重病院 名誉院長

藤澤 隆夫

(50音順・敬称略)

え？
食物アレルギー？



Nipponham
Foundation

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 井手 弘

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つき、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！



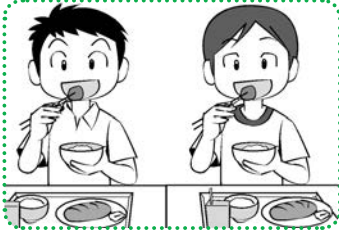
Q01

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

体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こる

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。

とても注意が必要な8つの食品

食物アレルギーを起こす人が多い食品は、えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）などです。



えび



かに



くるみ



小麦



そば



卵



乳



落花生（ピーナッツ）

ほかにも……

注意が必要なのは、上の8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。



そのほかの食品の例

魚かい類……サケ、サバ、イカなど

種実類……ゴマ、大豆、

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

そのほか……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？


ふつうに食べものを食べただけなのに、
どうしてなる人とならない人が
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。



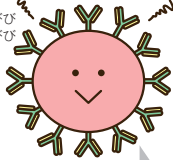
アレルギーが
体内に入る。



アレルギーを
引き起こす
IgE抗体が
つくられる。



アレルギーがきたり
キャッチしようと
まっているんだ。



びびび
びびび

アレルギーがこないかなー。

マスト細胞の表面に
アンテナのように
はりめぐらされ、
アレルギー体質になる。




害はないよー！

←アレルギー

キャッチした！

アレルギーが
IgE抗体のアンテナに
ひっかかり結合。



またアレルギーが
体内に入る。

あ、また
アレルギーが
入ってきた！




アレルギーしょう状が起こる。



アレルギーしょう状
を起こす物質を
過じょうに放出。

アレルギーを
追い出せ！

↑
ヒスタミン、ロイコトリエンなど



じんましん、くしゃみ、息が苦しい、
血圧低下、意識もうろう……etc.

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、何を食べて、どのくらいの時間でどんな症状が出たか、アレルギー症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り調べて。

+

皮膚試験

アレルギーがうたがわれる成分を皮ふにつけて反応をみる。

+

食物除去試験

うたがわれる食べ物を食べないと、症状はどうかをみる。

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て、どんな症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、どのくらいの症状が出るかが診断されます。

「食べるって何が起きるのか、きちんと調べておくれ！」



*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、
取りこまないことが第一です。
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：せきが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どに飲みます。

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

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。バネの力でかかれていた針が出て、薬が筋肉に注射されます。

命にかかると
アナフィラキシーショックが
起きないよう、
すぐの対処が必要なんだ！



Q06

食物アレルギーと
上手につきあうには？

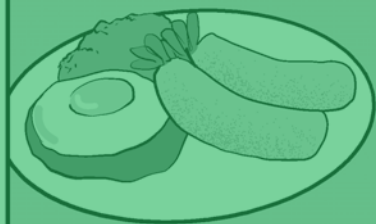
キッズメニュー



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)

原因食物を
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8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8品目

えび、かに、くるみ^注、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）は「特定原材料8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。



注) くるみについては、2025年3月31日まで猶予期間となっています。

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 東京都品川区南五反田×-×-× 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8品目に関するもの。

名前ががっつり特定原材料が
 入っているときには、
 成分が書かれているんだ！



Q07

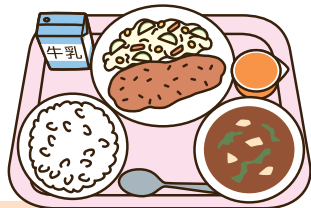
食物アレルギーの
子どもの学校給食は
どうすればいいの？

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^みて、食べられないものを^{かくにん}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^い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^{てい}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。

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

料理にアレルギー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。

アレルギー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、落花生(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！

アレルギーの入っていない料理やアレルギーフリーのメニュー
でも、調理場でアレルギーとなる食材にぜったいにふれない、
混じらないとはいいきれません。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！
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たつからです。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ましょう。



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!

カチャ
カチャ

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8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。

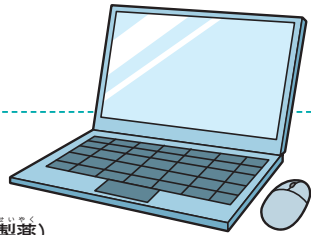
*ゴムの成分であるラテックスが原因物質のためこう呼びます。



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。



- Table for All 食物アレルギーケア（日本ハム）
<https://www.food-allergy.jp>
- アナフィラキシーってなに.jp（ヴィアトリス製薬）
<https://allergy72.jp/>
- アレルギーポータル
<https://allergyportal.jp>
- 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
<https://www.foodallergy.jp/>

全国の公立図書館、小学校の図書館で見てね！



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

検索

もっとくわしく
知りたいは
「食の未来財団」で検索！





食物アレルギーのひみつ 10のQ&A

2023年4月 第7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Gakken

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。