

食育ひろば



5月に入り、さわやかで過ごしやすい季節になってきました。今年のゴールデンウィークは長いお休みになります。体調をくずさないためにも、規則正しい食生活を心がけましょう。

食物アレルギーのお話

食物アレルギーをもつ子どもは年々増加しています。乳児期には10人に1人はアレルギーをもっているといわれています。身近になっている食物アレルギーについて考えてみましょう。

食物アレルギーとは？

特定の食べ物を食べたり、触ったり、吸い込んだりすることで、体を守る免疫システムが過剰に反応して起きる有害な症状をいいます。

● 食物アレルギーの原因となる主な食べ物は？

* 特定原材料(7品目)

卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに
…食品に表示義務がある



* 特定原材料に準ずるもの(20品目)

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・くるみ・ごま・さけ・さば
ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ
もも・やまいも・りんご

…食品に表示が推奨されている

これらの食べ物以外でも、アレルギーを発症する場合があります。

食物アレルギーの症状は？

● 食べて2時間以内に起こる症状

皮膚症状

かゆみ、じんましん
むくみ、赤み、湿疹

呼吸器症状

くしゃみ、鼻水、せき
鼻づまり、呼吸困難

粘膜症状

目の充血、まぶたの腫れ、かゆみ

消化器症状

嘔吐、腹痛、下痢
血便

循環器症状

血圧の低下、不整脈
手足が冷たくなる



※重症になるとアナフィラキシー (呼吸困難・意識障害)を起こす

● 食べ物+運動によるアナフィラキシー

アレルギーの原因となる食べ物を食べた
だけでは症状は起きず、運動することで
引き起こされる重篤な症状

材料が見た目では分からない加工食品！

シトル食品、お菓子、パン類、麺類、麩

練製品(魚肉ソーセージ・かまぼこ)

ウィンナー、ベーコン、ハム

調味料 など

※加工食品は原材料の表記が義務付け

られています！包装をチェックしましょう



* 食べ物以外にも…

* 天然由来成分を含む製品

粘土や石鹸、クレヨン

衣類の繊維(カゼイン・落花生・とうもろこし

大豆などを使用したもの)

など

食物アレルギーは乳幼児期だけでなく、大人になってからも発症することがあります。また最近ではさまざまな研究や取り組みが進み、乳児期や幼児期の早い段階の発症は適切な診療を受けることで、小学校に入る頃までには改善されるといわれています。あれっと思う症状があれば、何を食べたか、いつ、どんな症状が出たかを記録して専門医の診察を受けましょう。

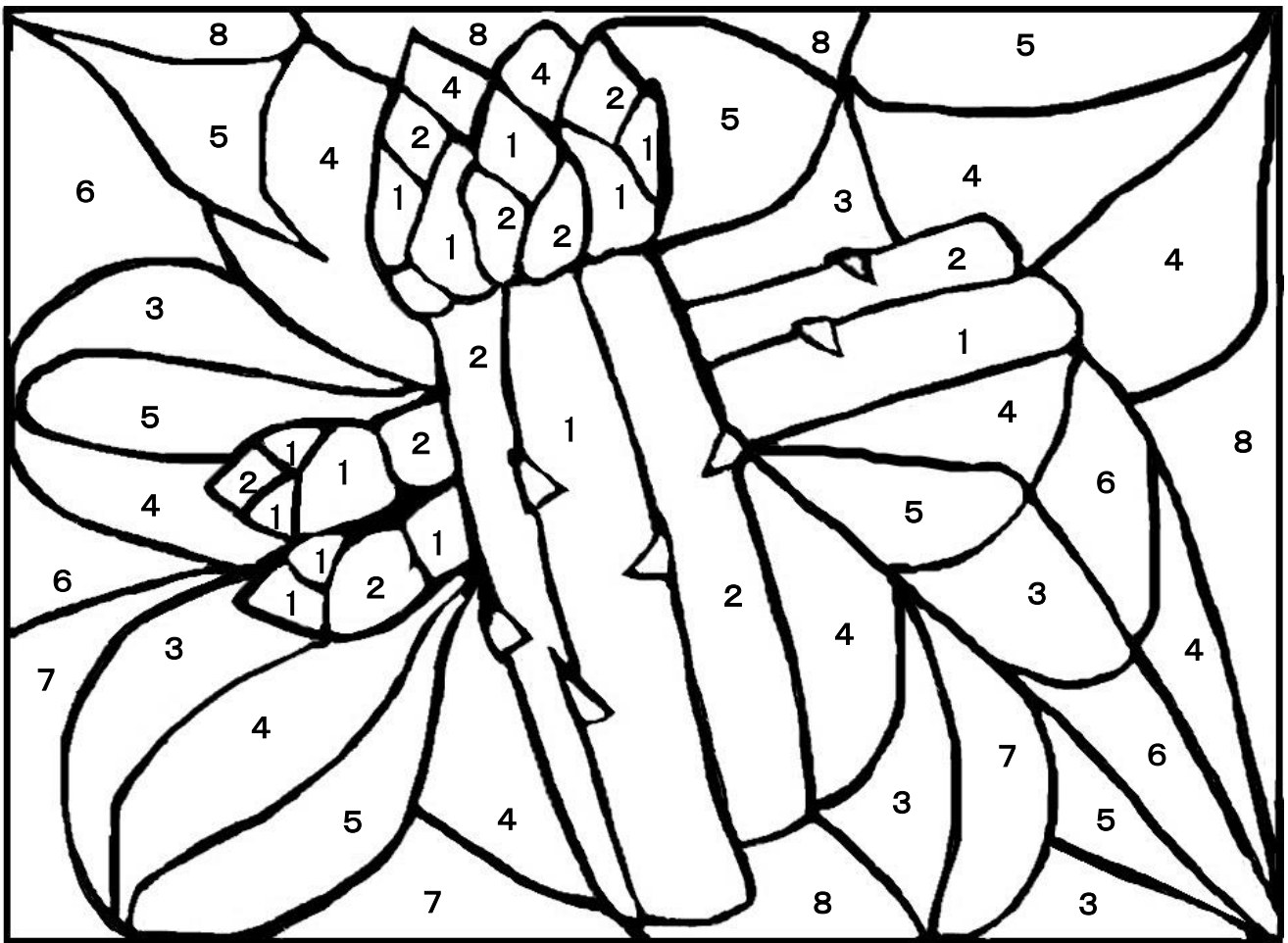
たべもの なぞなぞ

「いろをぬったらでてる

たべものは なあに？」

1・2に いろをぬってみよう！

1→きみどり 2→みどり



あすばらがす

<こたえ>