



◇アレルギーってなに？

人の体にはウイルスや細菌などの異物に対抗する免疫機能が備わっています。食物アレルギーとは本来体に害を与えない食物（その中のたんぱく質）を異物と間違えてしまい、免疫反応が過剰に働いてしまう現象です。

食物アレルギーを起こしやすい食物

★**特定原材料（8品目）**：卵・乳・小麦・落花生（ピーナッツ）・えび・かに・そば・くるみ
⇒食物アレルギー症状を引き起こすことが明らかになったもののうち、特に症例数や重篤度が高いもの

☆**特定原材料に準ずるもの（20品目）**：アーモンド・いくら・キウイフルーツ・大豆・カシューナッツ・バナナ・やまいも・もも・りんご・さば・ごま・さけ・いか・鶏肉・ゼラチン・豚肉・オレンジ・牛肉・あわび・マカダミアナッツ
⇒食物アレルギー症状を引き起こすことが明らかになったもののうち、症例数や重篤な症状が継続して相当数みられるが、特定原材料に比べると少ないもの

怖くて食べさせたくないと思うけど…



今後、園や学校の給食で食べる可能性がある食材は家庭で食べてみて、アレルギーの有無を確認することも大切です。

離乳食初期～卵（卵黄）、大豆（豆腐）

離乳食中期～小麦、さけ、鶏肉（ささみ）

離乳食後期～乳、キウイフルーツ、バナナ、もも、りんご、オレンジ、やまいも、さば、ごま、ゼラチン、豚肉

離乳食完了期～えび、そば、かに、牛肉

3歳以降～いくら、いか

5歳以降～落花生（ピーナッツ）、くるみ、アーモンド、カシューナッツ、マカダミアナッツ

小学生以降～あわび



◇食物アレルギーを予防するためにできることはある？

湿疹などでバリア機能が壊れた皮膚からアレルゲンが体の中に侵入してアレルギー免疫が作られることが知られています。そのため、新生児期から保湿剤などを塗って、皮膚のバリア機能を高めることが食物アレルギーの予防に重要であると言われています。



妊娠中や授乳中のお母さんが食物アレルギーを引き起こす可能性がある食物を制限したり、それらの食物の離乳食開始を遅らせることは食物アレルギーを予防する効果はないことがわかっています。

乳児の湿疹は積極的に治療すること、予防のために特定の食物を遅らせたり、制限せずに、適切な時期に適切なものを食べていくことが推奨されています。

◇アレルギーかも?! 症状が出た場合はどうしたらいいの?

離乳食をしている最中すぐに症状が出た場合は、まず口や手についている離乳食をきれいに拭き取ってあげましょう。口の中も確認してきれいにしてあげます。落ち着いて病院を受診しましょう。病院を受診する際に次のことを伝えると診断がスムーズにできます。

問診で症状を伝えるポイント

① 何をどう調理して食べたか

※加工品の場合はパッケージに書かれているアレルギー表示の写真をとっておきましょう

④ どんな症状がでたか

※皮膚の症状は写真をとるとよいです

② どのくらい食べたか

⑤ 症状はどれくらい続いたか

③ 食べてから症状が出るまでの時間

※即時型アレルギーの場合は食べてから2時間以内に症状がでることがほとんどですが、入浴後や運動後、お昼寝後などに症状がでることもあります

⑥ 過去に同じものを食べて症状があったか

※以前食べて何もなかったということがあればそのことも伝えましょう

自己判断せず、医師の指示に従って、食事をすすめていきましょう!

