

# 食物アレルギーって どういうこと？



食物アレルギーは**毎日の食事にかかわる身近なこと**として、誰もが正しく知ることが大事です。

## 食物アレルギーが起こるしくみ・症状

私たちの体には、外から入ってきた細菌やウイルスなどの異物から体を守る「免疫」という働きがあります。

しかし、この免疫が食べ物に含まれるたんぱく質を異物と間違えて反応し、体の具合が悪くなることがあります。(右図)。

### 食物アレルギーの主な症状

#### 皮膚

赤み  
かゆみ  
むくみ  
じんましん

#### 神経

頭痛

#### 粘膜

眼の赤み・かゆみ  
涙がとまらない  
唇・口の中・喉・  
まぶたの腫れ

#### 呼吸器

くしゃみ  
声がかすれる  
せき込み  
ぜーぜー  
呼吸が苦しい

#### 消化器

お腹が痛い  
吐く・吐き気  
下痢



# アレルギーの原因となる食べ物

たんぱく質を含むすべての食べ物が、アレルギーの原因となりえます。特に「**卵・乳・小麦・落花生・えび・そば・かに・くるみ**」の8つは、患者数の多さや症状の重さから、加工食品の原材料に使われた場合は表示することが決められています。この他にも、さまざまな食べ物が食物アレルギーの原因になります。

名 称	クッキー
原材料名	<u>小麦粉（国内製造）</u> 、砂糖、みかん、ローストアーモンド、 <u>マーガリン（乳成分を含む）</u> 、ショートニング、食塩
添加物	膨張剤、酸化防止剤（ビタミンE）、香料
内容量	12枚（2枚×6袋）
賞味期限	2022.08.26
保存方法	直射日光・高温・多湿を避けて保存してください。
製造者	△△株式会社 静岡県駿河区×二丁目3番4号

お願い！

食物アレルギーへの対応の基本は、原因となる食べ物を食べないことです。食べられないもの、食べてよいものは必ず医師の指導のもとで選びましょう。

また、全ての食物アレルギーの原因が表示されているわけではありませんので、必要に応じて製造者へお問い合わせください。



食物アレルギーは「好き嫌い」ではありません。

少ない量でも症状が出ることもあるので注意が必要です。

「くるみ」は令和5年3月31日から、表示が義務となりました。  
令和7年3月末までは、食品メーカー等が準備するための猶予期間とされています。