

食物アレルギーについて

食物アレルギーとは「本来は体に害を与えない食べ物を異物と勘違いし、免疫反応が過敏に働いてしまう現象」です。その結果、蕁麻疹（じんましん）やかゆみ、咳などが引き起こされます。時に、アナフィラキシーショックといわれる重い症状が出ることもあるため注意が必要です。今回は、食物アレルギーの基本情報と、アレルゲン混入防止のポイントについてご紹介します。



アレルギー物質と表示義務

容器包装された加工食品には、特定原材料（7品目）の表示が義務付けられていますので、表示漏れの無いよう注意しましょう。いくらやキウイフルーツなどの特定原材料に準ずるもの（21品目）は表示義務はありませんが、出来るだけ表示することが推奨されています。

特定原材料等の名称	対象	表示
特定原材料 7 品目  エビ、カニ、卵、乳、小麦、そば、落花生 卵：鶏卵のほか食鳥類（あひる、うずらなど）の卵も含まれます。 乳：牛乳由来のもので、ヤギや羊の乳は含みません。 小麦：大麦、ライ麦等は含みません。	特に発症数、重篤度から勘案して表示する必要性の高いもの。 	表示義務
特定原材料に準ずる 21 品目 いくら、キウイフルーツ、くるみ、大豆、バナナ、やまいも、カシューナッツ、もも、ごま、さば、さけ、いか、鶏肉、りんご、まつたけ、あわび、オレンジ、牛肉、ゼラチン、豚肉、アーモンド	症例数や重篤な症状を呈する者の数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。 	表示を推奨（任意表示）

食物アレルギーの症状

症状の多くは、かゆみ・じんましん・唇や臉の腫れ・嘔吐などですが、時には意識障害・血圧低下など生命をおびやかす危険な症状（アナフィラキシーショック※）が起こり、最悪の場合は死に至るケースもあります。



※アレルギー反応による症状が複数同時、かつ急激に出現した状態を「アナフィラキシー」といいます。その中でも、血圧が低下し意識レベルの低下や脱力をきたすような場合を「アナフィラキシーショック」といい、直ちに対応しないと命にかかわる重篤な状態です。

食物アレルギー管理のポイント

現場における食物アレルギー管理のポイントとして、アレルゲンを混入させない「コンタミネーション防止対策」が挙げられます。次の3つの防止対策を参考にし、皆さんが正しい知識をもち適切な管理を行いましょう。

①器具類の専用化

器具類(調理器具や食材に直接触れる備品)は専用化し、**カラーコントロール**などで誤使用を防ぐ。

<専用化できない場合>：洗浄方法を取り決め、ルール通りに洗浄！

*高温のお湯は、タンパク質が変性して固まるので使用しない。

(タンパク質を落とすには40～50℃が最適。)

*タンパク質を分解するアルカリ洗浄剤の使用が効果的。



②アレルギー物質とそれ以外の食品の分別保管

アレルギー物質とそれ以外の食品は分けて保管し、小分け容器は識別できるようにする。

*アレルギー物質(特に粉体)の保管は棚の最下段が基本。

*重ねて保管するときは、同じ食品を重ねる。



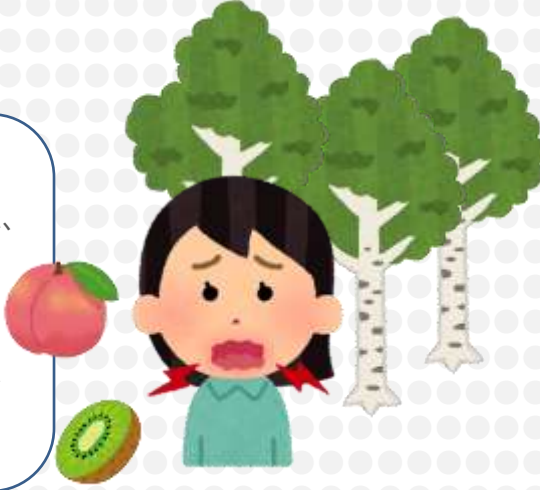
③手袋やエプロンの交換・洗浄

手袋やエプロンの交換・洗浄等を行い、自分自身が汚染源とならないように注意する。

特殊なタイプの食物アレルギー

口腔アレルギー症候群

近年報告が増えている新しい食物アレルギーのタイプで、幼児・学童・成人に認められます。成人の女性に多いとされ、**原因抗原としては果物(キウイ、メロン、モモ、パイナップル、リンゴなど)あるいは野菜です**。口腔内の症状だけの場合が多いのですが、ショック症状を呈することもあります。欧米では以前からシラカンバの花粉との交叉反応が指摘されており、シラカンバの自生地域に多く認められていました。我が国でも花粉症との関連性が考えられています。



食物依存性運動誘発性アナフィラキシー

非常にまれな疾患ではありますが、ある特定の食物と運動の組み合わせで蕁麻疹から始まりショック症状にいたる場合があります。食物依存性運動誘発性アナフィラキシーといいます。原因抗原として頻度の多いものは小麦・魚貝類などです。具体的な例として、**小麦・魚貝類などの昼食を摂取した後に昼休みにサッカーなどで激しい運動をした場合に蕁麻疹の出現に始まり、喉頭浮腫、喘鳴などの呼吸器症状を伴いショックにいたる場合があります**。てんかん発作と間違われてしまう場合もあります。

食物アレルギークイズ

- Q1：食物依存性運動誘発性アナフィラキシーは、特定の食物を食べただけ、運動しただけでも発症することがある。
- Q2：特定原材料等28品目に関しては、見直しされることはない。
- Q3：酒類は原材料に麦や果実を使用する場合があるが、これらについては現時点では表示義務となっていない。

答えはこのページの左下にあります

新型コロナウイルスに関する情報はこちら

ニイタカホームページに新型コロナウイルスに関する情報を掲載しております！

