

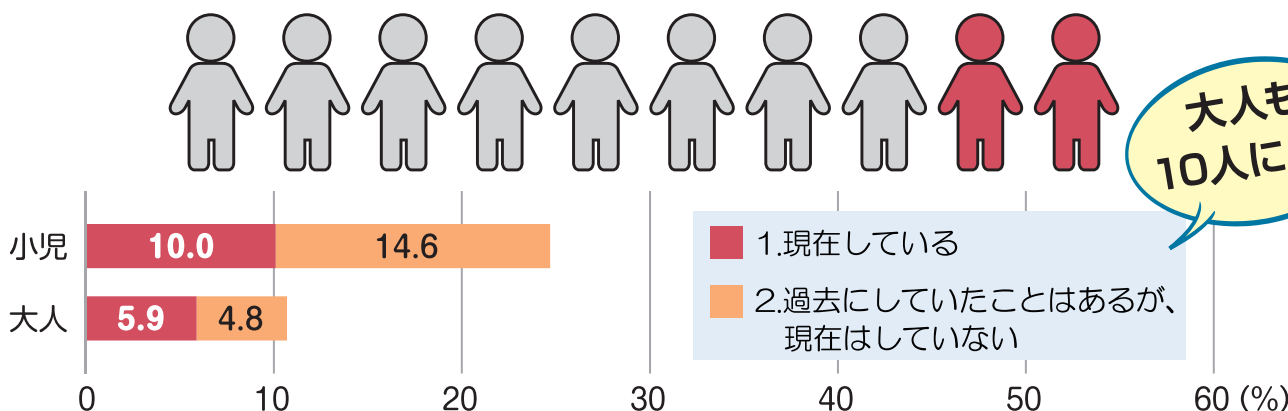
食物アレルギーの現状を知ろう



令和4年度 県民健康・栄養調査より

食物アレルギーは、特定の食べ物を食べたり、触れたりした後にアレルギー反応があらわれる疾患です。原因となる物質(アレルゲン)は主に食べ物に含まれるたんぱく質で、症状は皮膚や呼吸器、消化器など身体のさまざまな箇所にあたわれます。

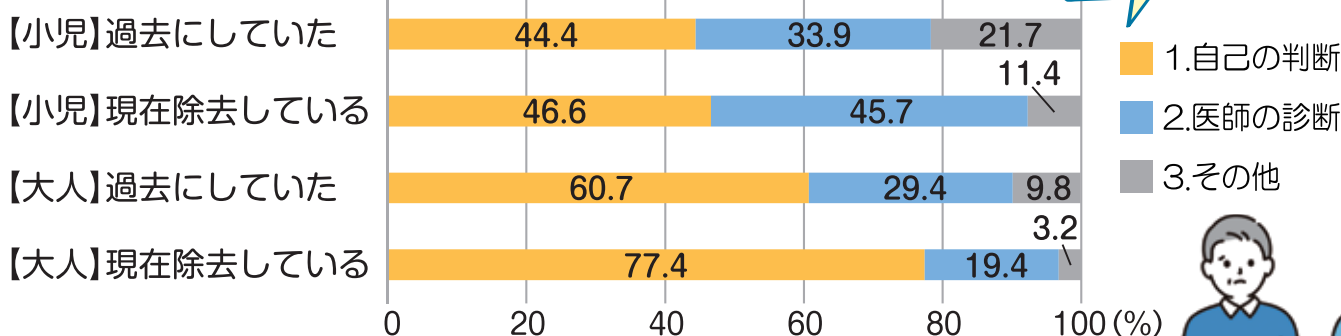
「県民健康・栄養調査」では、現在および過去に特定原材料と特定原材料に準ずる食品を控えたことがある子どもの割合は、およそ10人に2人



※特定原材料等とは…

食物アレルギー発症数の多さや重篤度から、特に加工食品の表示の必要性が高い食品として「特定原材料」8品目(エビ・カニ・くるみ・こむぎ・そば・卵・乳・落花生)が、「特定原材料に準ずるもの」として20品目(アーモンド・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・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカデミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン)が指定されています。

特定の食品を控える判断基準はなに？



大人で自己の判断が多かった



こども

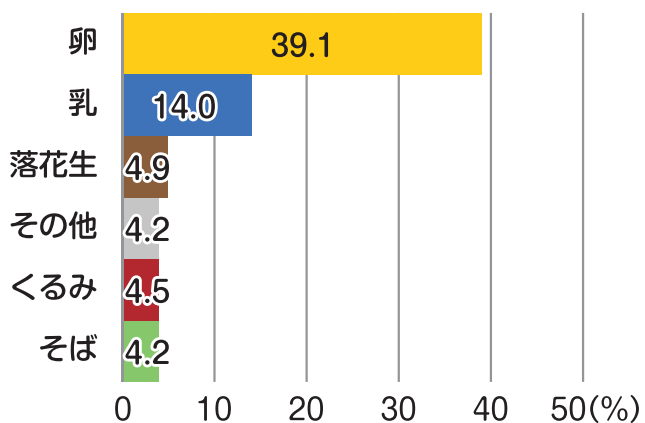


医師の判断では、卵が最も多く、このほか除去の判断をしている食品は特定原材料が多い。

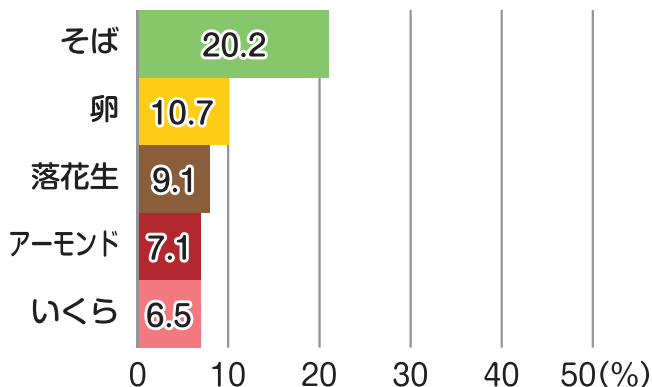


自己判断による食品の不要な除去は、成長に必要な栄養素を不足させることがあります。特に、たんぱく質が多く含まれている卵などの不要な除去には注意が必要です。

医師の判断



自己の判断



Q

医師から卵や牛乳・乳製品の除去食を指示されました。どんなことに気をつけたら良いですか？

A

たんぱく源の1つである卵の除去が必要な場合は、魚や肉、大豆・大豆製品を上手に利用して、成長に必要なたんぱく質を摂りましょう。また、乳・乳製品の除去が必要な場合は、骨や歯の成長を妨げないようにカルシウムの多い食材を積極的に取り入れたり、栄養機能食品などを利用することもよいでしょう。



Q

今まで除去していた食品を食べさせたいのですが、不安があります。どうすればよいですか？

A

原因食物の除去解除は医師の診断に基づいて行います。このため医療機関で「食物経口負荷試験」を受け、安全に食べられる量を確認することを推奨しています。



参考 小児のアレルギー疾患 保健指導の手引き（厚生労働省研究班作成）

