



# 食物アレルギーについて知ろう



## 食物アレルギーとは

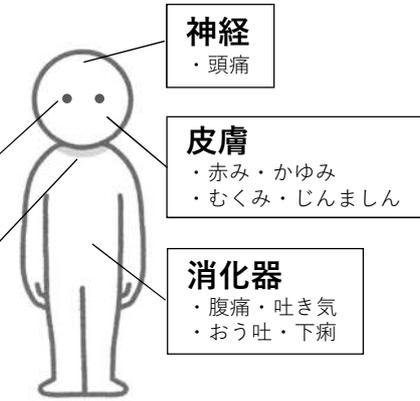
私たちの体には、外から入ってきた細菌やウイルスなどの異物から体を守る「免疫」という働きがあります。

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。



## 主な症状

- 粘膜**
- ・眼の赤み、かゆみ
  - ・涙が止まらない
  - ・まぶた、唇、口の中、喉の腫れ
- 呼吸器**
- ・くしゃみ・声のかすれ
  - ・せき込む・ゼーゼーする
  - ・呼吸が苦しい



**アナフィラキシーショック**とは、全身性のアレルギー症状に血圧低下、意識障害を伴うものをいいます。最悪の場合は死ぬことがあります。



## 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得ます。特に特定原材料8品目は患者数の多さや症状の重さから、食品ラベルに必ず表示することが決められています。

### 特定原材料（義務表示）8品目



### 特定原材料に準ずるもの（推奨表示）20品目



### 食品表示を チェック



※近年のくるみによる食物アレルギーの症例数の急増を受け、令和5年3月9日にくるみが義務表示となりました。

また、令和6年3月28日に推奨表示品目が改正されました（マカダミアナッツが追加され、まつたけが削除されました。）。

## 注意ポイント

- ・食物アレルギーをもつ人は、アレルギーを起こす食品を避けなければなりません。少ない量でも症状が出ることもあるので、注意しましょう。
- ・食物アレルギーは好き嫌いではありません。アレルギーをもつ人に無理に食べ物をすすめないようにしましょう。また、間違えて食べることがないように、周りの人も気をつけましょう。



食物アレルギー表示について

