



# 食育ひろば



新年度が始まり1ヶ月が経ちましたが、こどもたちは新しい環境に慣れてきているでしょうか。5月は新しい環境への疲れがしやすい時期でもあるため、こどもたちの体調の変化に気をつけて過ごしましょう。

## ～ 食物アレルギーを知ろう ～

食物アレルギーは年々増加傾向にあり、患者数の約80%を6歳以下の乳幼児が占め、特に1歳に満たない乳児の割合が多くなっています。



食物アレルギーって何？

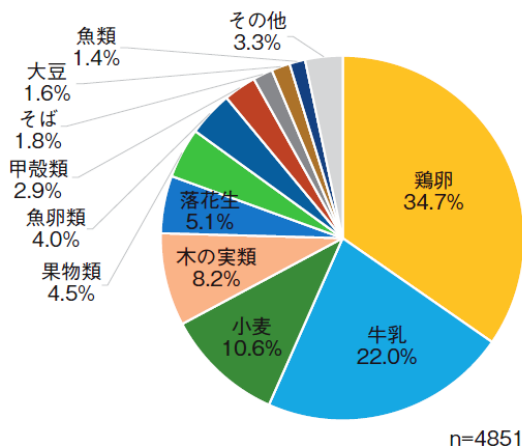
簡単にいうと、本来は体に害を与えない食べ物を異物と勘違いし、免疫反応が過敏に働いてしまう現象です。



どんな症状が出るの？

じんましんやかゆみ、せきなどを引き起こし、ひどい場合は、血圧の低下や意識障害など生命をおびやかすこともあります。

### 1. 即時型アレルギーの原因食物



### 2. 年齢別の原因食物 5%以上を占める上位5位

	0歳	1.2歳	3～6歳	7～17歳	18歳以上
1位	鶏卵	鶏卵	牛乳	鶏卵	小麦
2位	牛乳	牛乳	鶏卵	牛乳	甲殻類
3位	小麦	小麦	木の実類	木の実類	魚類
4位		木の実類	小麦	果物類/	果物類
5位		魚卵	落花生	落花生	大豆
1～5位割合	95.1%	85.0%	79.3%	66.0%	60.9%

図)消費者庁「平成30年度 食物アレルギーに関する食品表示に関する調査研究事業報告書」より引用

近年では、クルミなどの木の実類の増加が顕著です。果物類ではキウイフルーツ、魚卵類ではイクラ、魚類ではサケが最も多くなっています。乳幼児は消化器官の発達とともに、アレルギーの原因物質を消化できるようになるため、今までアレルギーであっても、徐々に食べられるようになる可能性が高いといわれています。

### 3. 食事で気をつけたいこと

#### ① よく噛んで食べよう

よく噛むことは、唾液の分泌を促進し、食べ物の消化をよくします。

#### ② 食物アレルギーの疑いがあるときは食事の記録をとろう

何らかの症状が出たときには、日時や食物名、食べた量、症状を記録し、受診時に医師に見せましょう。

#### ③ 食品のアレルギーや原材料の表示を確認しよう

加工食品は、食品表示法のルールに従って、アレルギー表示をすることが義務付けられています。アレルギーや原材料の表示をよく見てから、使用しましょう。



食物アレルギーは正しく診断してもらうことが大切です。『とりあえず除去しておこう』という対応は、こどもの成長に影響を及ぼしますので、アレルギー専門医による適切な治療を受けましょう。