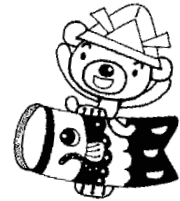




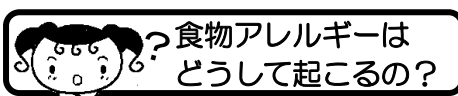
食育ひろば



新年度が始まり1ヶ月が経ちましたが、子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、子どもたちの体調の変化に気をつけてすごしましょう。

～ 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ます。患者数の80%近くを6歳以下の乳幼児が占め、1歳に満たない子どもでは10～20人に1人が発症しているといわれています。

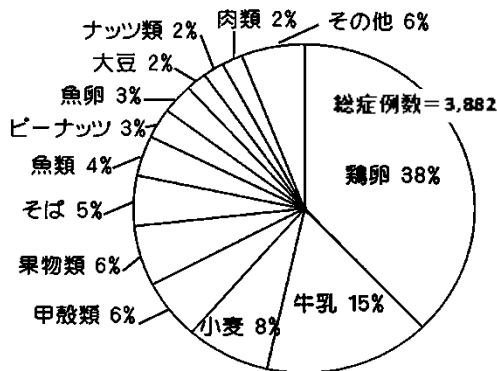


食物アレルギーは
どうして起こるの？

食物アレルギーは食べ物に含まれる『たんぱく質』を体が異物と判断し、過剰に反応してしまうために起きます。



1. アレルギー原因食品の内訳



2. 年齢別原因食品 5%以上を占める食品

	0歳	1歳	2.3歳	4～6歳	7～19歳	20歳以上
1位	鶏卵	鶏卵	鶏卵	鶏卵	甲殻類	甲殻類
2位	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	鶏卵	小麦
3位	小麦	小麦	小麦	甲殻類	ソバ	果物類
4位		魚卵	ピーナッツ	果物類	小麦	魚類
5位			甲殻類	ピーナッツ	果物類	ソバ
6位			果物類	ソバ	牛乳	鶏卵
7位				小麦	魚類	

図)日本小児アレルギー学会食物アレルギー委員会 「食物アレルギー診療ガイドライン2012」より引用

※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。学童期～成人では、乳幼児には少ない甲殻類や果物類、ピーナッツ、ソバなどのアレルギーを発症する人が増えてきます。

3. アレルギーの症状 ※症状は個人によって異なる

- * 皮膚症状…じんましん、かゆみ、赤み
- * 粘膜症状…口の中がイガイガする、唇やまぶたがはれる
- * 呼吸器症状…くしゃみ、せき、呼吸困難
- * 消化器系症状…腹痛、吐き気、嘔吐 など

4. 食事で気をつけたいこと

①よく噛んで食べよう

よく噛む事は、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

個人によってアレルギーの原因となる食品は違います。加熱調理をすることにより同じ食品でもアレルギー反応を、起こさないこともあります。おかしいと感じたときは食事や症状の記録しておきましょう。

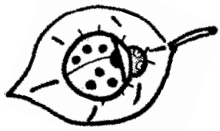
③食品のアレルギー表示

アレルギー症状を引き起こす被害を防ぐために、加工食品のアレルギー表示についての法律があります。(義務表示 7 品目・推奨表示 20 品目)

加工食品の間違えやすい添加物には注意しよう！

- 例) 乳化剤 乳成分は含まない(卵黄・大豆・牛脂などから作られる)
※義務表示の成分を含む場合は(卵由来)等の表示あり
- カカオバター バターとつくが乳由来ではない(カカオ豆の脂肪分)
- 乳酸菌 乳成分は含まない(発酵に用いる細菌の総称)
- ※不明な点は、製造者のお客様相談センターに問い合わせましょう

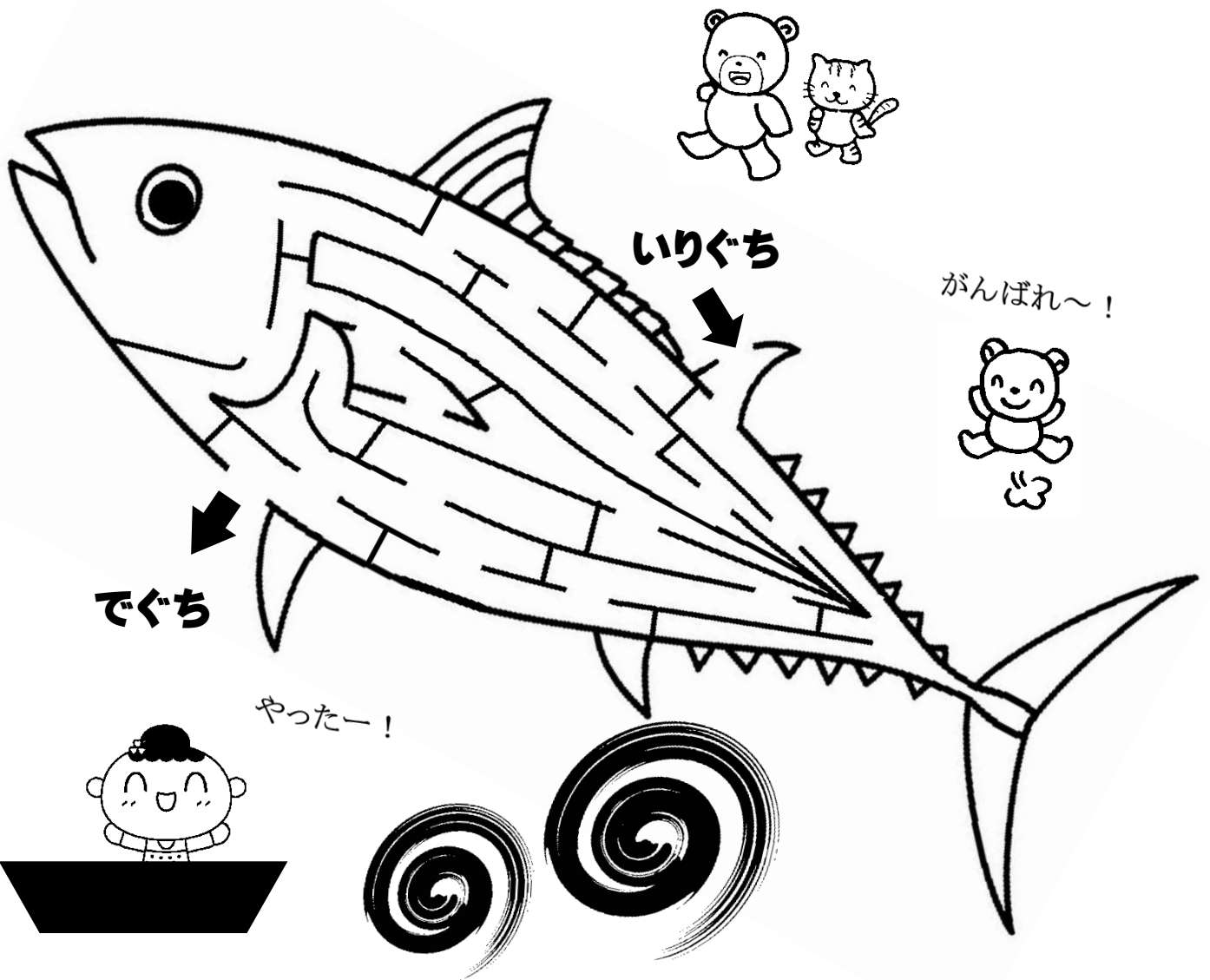
食物アレルギーは正しく診断してもらうことが大切です。『とりあえず除去しておこう』という対応は子どもの成長に影響を及ぼします。アレルギー専門医の元で適切な治療を受けましょう。



5がつにとれる たべもの
「なまえは なあに？」



くまくとねこちゃんが たべもの めいろに
はいって いくよ。でぐちまで たどりつけるかな？



<こたえ>
かつお

