

3 食物アレルギーの原因食品

食物アレルギーの原因食品（アレルゲンを含む食品）についての実態調査等を基に、過去に一定の頻度で血圧低下、呼吸困難又は意識障害等の重篤な健康危害が見られた症例から、その際に食した食品の中で明らかに特定された食品について、食品表示法で「特定原材料等」として指定されています。

このうち、特に発症数、重篤度から食品表示の必要性が高い食品が、「特定原材料」として、食品表示基準において、表示が義務付けられています。

また、症例数や重篤な症状例が相当数あるが、特定原材料に比べると少ないものは、「特定原材料に準ずるもの」とされ、原因食品を含む加工食品について、当該食品を含む旨を可能な限り表示するよう努めることとされています。

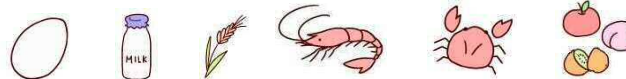
区 分	原 因 食 品
特定原材料	えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生
特定原材料に準ずるもの	あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

Q.8

即時型食物アレルギーの原因食品にはどのようなものがありますか？

A.8

即時型食物アレルギーの主な原因食品は、卵、乳、小麦ですが、年齢別にその頻度は異なり、児童生徒では乳幼児に比べ甲殻類、果物などが増加します。



また、新規発症の原因食品も年齢によって異なり、4～6歳では果物、卵、落花生、そば、魚卵が多く、7歳～19歳では、甲殻類、果物、卵、小麦、魚卵が多いという調査結果があります。

【図4】参照

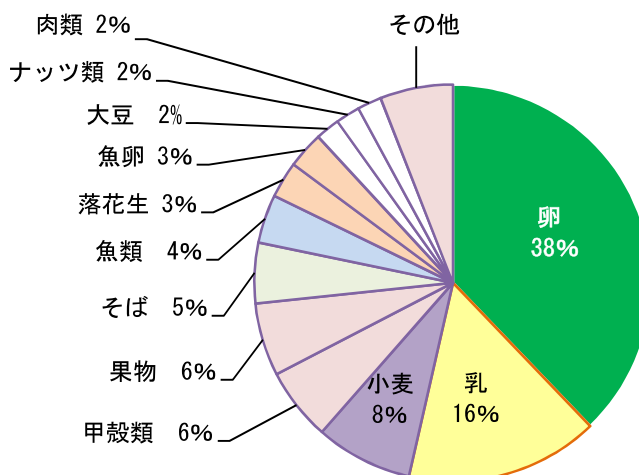
P7 【表2】参照

【図4】

原因食品の内訳

総症例数 = 3, 882

(対象は食物摂取後60分以内に症状が出現し、かつ医療機関を受診した患者)



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

【表2】即時型食物アレルギーの年齢別原因食物及び年齢別新規発症例

〔調査対象〕食物摂取後60分以内に何らかの症状が出現し、かつ医療機関を受診した患者
 〈年齢別原因食品〉

年齢別発症順位	1	2	3	4	5
4～6歳	卵	乳	落花生	小麦	果物
7～19歳	卵	乳	甲殻類	落花生	小麦

〈年齢別新規発症例〉

年齢別発症順位	1	2	3	4	5
4～6歳	果物	卵	落花生	そば・魚卵	
7～19歳	甲殻類	果物	卵・小麦		魚卵

Q.9

即時型食物アレルギーの原因食品にはどのような特徴がありますか？

A.9

即時型食物アレルギーの主な原因食品の特徴は、次のとおりです。



1 卵

卵のたんぱく質のうち主に卵白に含まれるたんぱく質がアレルゲンとなります。卵は、高温で長時間加熱することでアレルギーの反応性が低下します。

鶏卵とうずら卵のアレルゲンは同じですが、魚卵では異なります。



2 乳

加熱によるアレルギーの反応性の低下は少なく、たんぱく質の量がアレルゲン量の目安となります。

例えば、牛乳10mLは脱脂粉乳1g、チーズ1.4g、バター5.5gに相当します。

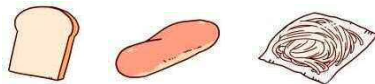
乳糖は、牛乳たんぱく質の残存量が極めて少ないために除去を必要とすることは極めてまれです。

乳化剤や乳酸は乳という文字が使われていますが、牛乳とは関係なく、乳成分は含んでいません。



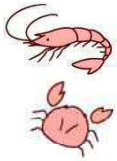
3 小麦

パン、ソフト麺、中華麺は、うどんに比べてたんぱく質の含有量が多い食品です。



しょうゆ、みそ、穀物酢はほとんどの場合、食べても発症することはありませんが、コンソメや小麦たんぱく加水分解物の入った調味料では、症状が誘発されることがあります。重症者の中には、麦ごはんに含まれる大麦や他の麦に対してもアレルギー症状を発症する場合があります。

4 甲殻類

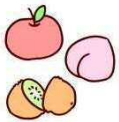


義務教育就学後に食物アレルギーを新規発症する原因食品として、最も頻度が高いものです。

えびとかには、ほぼ同じ反応性を示します。

P 7 【表2】参照

5 果物



りんご、もも、キウイフルーツ、メロン、すいかなどは口腔アレルギー症候群を発症することが多い果物です。

特定の果物（キウイフルーツ、もも、オレンジなど）では、微量でも全身症状を起こしたり、食物依存性運動誘発アナフィラキシーを起こしたりすることもあります。

P 5 参照

6 ナッツ類



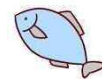
落花生（ピーナッツ）によるアレルギーは、患者数が増えてきており、今後さらに増加することが予測されています。また、症状が重いことが多いため注意が必要です。

その他のナッツ類（くるみ、カシューナッツ、アーモンドなど）は、それぞれアレルゲンが異なり、患者数も少数です。

7 その他

軟体類（たこ・いか）と貝類はアレルゲンが類似しており、同時に除去が必要な場合があります。

魚類・魚卵では、アレルゲンが異なります。



4 食物アレルギーの家庭での管理

義務教育就学後においても完全除去を必要とする食物アレルギーは、重症であることが多いと思われます。アレルギー専門医の指導のもと、安全に食べられる範囲を見つけるために、少量であっても摂取することで、早期の耐性獲得（治癒）を目指す管理を行うことが多くなってきました。この治療は家庭の責任で、安全に留意して進めるべきものであり、体調不良、食後の運動等により症状が誘発されることがありますので注意が必要です。

また、アレルギーが改善して、アレルゲンであった食品を摂取することができるようになっても、過去の辛い記憶や口腔内の違和感、慣れない味覚などが原因で、摂取に抵抗感を残す児童生徒も多くいるため、家庭においても配慮が必要です。