

知っておきたい 学校生活と食物アレルギー

食物アレルギーって何？

体を守るはずの免疫反応が食物に対して過敏に働いてしまうことです。

食物アレルギーの原因食品

食物アレルギーの主な原因食品（アレルゲン）は、**鶏卵、牛乳、小麦、落花生（ピーナッツ）**です。小学生になると、甲殻類、果物などが増加します。

即時型食物アレルギー症例の原因物質の内訳

摂取後60分以内に症状が出現し、医療機関を受診した患者数の割合



出典：「令和6年度食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究報告書」

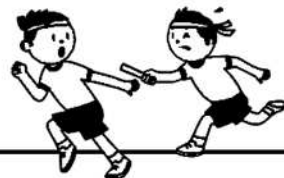
どんな症状が出るの？

- 皮膚の症状..... かゆみ、じんましん、赤み（紅斑）
- 目の症状..... 結膜の充血、かゆみ、まぶたの腫れ
- 口・のどの症状..... 口・のどの中の違和感、イガイガ感、唇・舌の腫れ
- 鼻の症状..... くしゃみ、鼻汁、鼻づまり
- 呼吸器の症状..... 声がかすれる、犬が吠えるような咳、のどがしめつけられる感じ、咳、息が苦しい、ゼーゼー・ヒューヒューする（ぜん鳴）、低酸素血症
- 消化器の症状..... 腹痛、吐き気、おう吐、下痢
- 循環器の症状..... 脈が速い（頻脈）、脈が触れにくい、脈が不規則、手足が冷たい、唇や爪が青白い（チアノーゼ）、血圧低下
- 神経の症状..... 元気がない、ぐったり、意識もうろう、不機嫌、尿や便を漏らす（失禁）

食物依存性運動誘発アナフィラキシー



アレルゲンを含む食品を食べて運動すると、**アナフィラキシー**の症状が出る場合があります。給食後の運動（昼休み中の遊びや午後の体育など）は注意が必要です！



- ① 腹痛や嘔吐などの消化器症状や呼吸困難などの呼吸器症状などが、複数同時にかつ急激に現れる場合を**アナフィラキシー**と呼びます。
- ② アナフィラキシーに血圧低下や意識障害などのショック状態を伴う場合を**アナフィラキシーショック**と呼びます。生命を脅かす可能性がある非常に危険な状態です。

※食物アレルギーのある人でアトピー性皮膚炎を伴うことはありますが、**アトピー性皮膚炎だからといって、食物アレルギーがあるとは限りません。**

食物アレルギーと間違いやすい症状



ヒスタミンによる食中毒

鮮度の低下した赤身魚を食べると、魚の中のヒスチジンがヒスタミンに変化し、じんましんなどの症状が出ます。

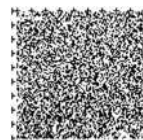
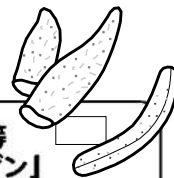
乳糖不耐症

牛乳を飲むとおなかゴロゴロすることがあります。これは、消化不良による症状です。



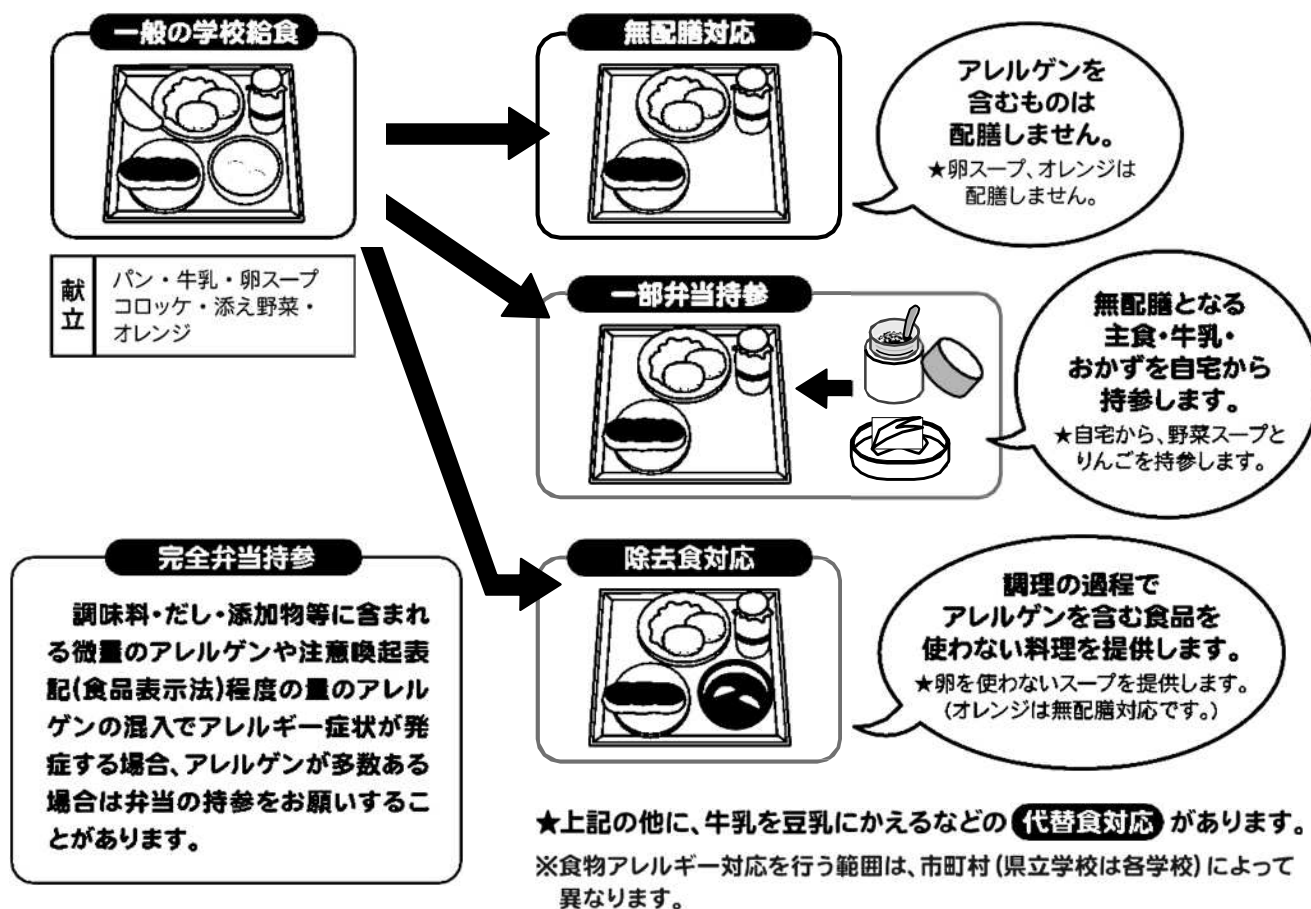
やまいもやきゅうり等による「仮性アレルゲン」

野菜や果物の中には、食物アレルギーと似た症状（かゆみなど）を引き起こす成分が入っているものがあります。



学校給食での食物アレルギー対応の種類

卵、オレンジがアレルギーの場合、次のような対応があります。(例)



学校生活で配慮が必要な場面

給食の時間

- ◆誤食等の事故防止のためのルールを決めます。(給食当番、配膳時、おかわり、片付け時など)

※食物アレルギーが治って、給食が食べられるようになって、不安感や抵抗感などから、すぐにはアレルギーを含む食品を食べられない場合があります。これは好き嫌いとは違います。



食品を扱う授業や活動

- ◆調理実習
- ◆牛乳パック、マヨネーズのチューブ、小麦粘土を使った活動
- ◆そば打ち体験
- ◆豆まき、落花生の栽培
- ◆PTA行事など



校外活動

- ◆キャンプや修学旅行等宿泊を伴う場合
- ◆遠足や社会見学、部活動等で弁当やおやつを持参する場合
- ◆職場体験学習等で食品や料理が提供される場合など



みんなが安全に楽しく学校生活を送るために、ご理解、ご協力をお願いします。

● 学校外でも

- 子供会
- 児童クラブ(学童保育)
- 地域のイベントやお祭りなど



アレルギーを含む食品の表示

加工食品による食物アレルギー症状を起こす被害を防ぐため、あらかじめ箱や袋で包装されているもの、缶やビンに詰められたものには、アレルギーを含む食品を表示する制度があります。

食物アレルギーの発症頻度が高い、又は重い症状が現れやすい8品目（特定原材料）は必ず表示されます。また、義務ではありませんが、表示が勧められている20品目（特定原材料に準ずるもの）があります。

必ず表示しなければならない8品目

- 卵
- 乳
- 小麦
- そば
- 落花生（ピーナツ）
- えび
- かに
- くるみ



表示が勧められている20品目

- アーモンド ○カシューナッツ ○さば ○マカダミアナッツ
- あわび ○キウイフルーツ ○大豆 ○もも
- いか ○牛肉 ○鶏肉 ○やまいも
- いくら ○ごま ○バナナ ○りんご
- オレンジ ○さけ ○豚肉 ○セラチン

（消費者庁 食品表示法）

どのようにアレルギー表示されるの？

●個別表示されます

個々の原材料ごとに、アレルギーを表示する方法です。



●個別表示の例

名 称	チョコレート菓子
原材料名	準チョコレート（バーム油（大豆を含む）、砂糖、全粉乳、ココアパウダー、乳糖、カカオマス、食塩）、小麦粉、ショートニング（牛肉を含む）、砂糖、卵、コーンシロップ
添 加 物	ソルビトール、酒精、乳化剤、膨張剤、香料
内 容 量	20枚
賞味期限	枠外左部に記載
保存方法	直射日光を避け、28℃以下で保存して下さい。
製 造 者	〇〇〇〇株式会社 〇〇〇〇県〇〇〇〇市〇〇〇〇〇番地〇〇

※アレルギー表示は赤い太字の部分（実際の商品とは異なります）

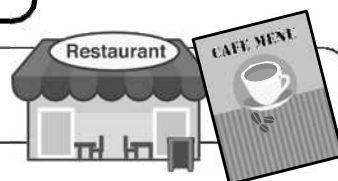
●例外として一括表示される場合もあります。

アレルギーを、原材料の最後にまとめて一括表示する方法です。どの材料に、どのアレルギーが含まれているかは分かりません。詳しく知りたいときは、製造者・販売者に問い合わせましょう。



注意

●店頭で量り売りされるそうざい、パン、注文を受けてから作られる弁当、レストランや飲食店のメニューについては表示義務がありません。



●学校給食の献立表の場合

◎一般の学校給食の献立表（例）

令和〇〇年〇〇月分 学校給食献立表

日 曜	献立名	主な材料とその働き					
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 ごはん・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実
2 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
	さんまの南蛮漬	さんま			たまねぎ	砂糖	油
	青菜炒め			チンゲンサイ	たけのこ しめじ にんにく		ごま油
	豆乳汁	とり肉 豆乳 みそ		にんじん 葉ねぎ	白菜		
	柿				柿		

学校給食献立表は料理ごとに使っている食品を表示しています。

◎詳細な献立表（例）

令和〇〇年〇〇月分 詳細な献立表

日	曜	献立名	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰	⑱	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	㉘	調味料	
			卵	乳	小麦	えび	かに	くるみ	そば	落花生	アーモンド	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	牛乳	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	マカダミアナッツ	もも	やまいも	りんご		ゼラチン
2	月	ごはん																												
		牛乳		○																										
		さんまの南蛮漬け			▲																▲									しょうゆ、酢
		青菜炒め			▲														▲		▲									しょうゆ、ごま油
		豆乳汁																			○	○								みそ
		柿																												

詳細な献立表は、アレルギーの有無を示します。アレルギーが含まれる場合は○、調味料に含まれる場合は▲で表示してあります。

★学校給食で食物アレルギー対応をする場合には詳細な献立表でアレルギーを確認し、アレルギーを含む食品や料理を食べるか食べないかの判断をします。

※市町村（県立学校は各学校）によって献立表の様式が異なります。

