



食物アレルギーとは、原因となる食物を食べたり触ったりした際に、アレルギー症状が引き起こされることをいいます。症状は、じんましんやかゆみなどの皮膚症状のほか、粘膜症状、呼吸器症状などさまざまです。食物アレルギーについて知りましょう。



食物アレルギーは、自己判断で原因と思われる食物を除去してしまうと、子どもの成長を妨げてしまう可能性があります。気になることがあれば、アレルギー専門の医師に相談して、正確な診断と指導を受けることが大切です。



## 食物アレルギーとは

食物アレルギーは、アレルギー（アレルギーを引き起こす物質）となる食物が体内に入ることによって起こります。本来、栄養となるはずの食物が、異物と見なされて排出しようとするために、アレルギー症状が起こる現象のことです。



## 3大アレルギー



食物アレルギーを引き起こしやすい3大原因食物は「鶏卵」、「牛乳」、「小麦」です。

## 食物アレルギーの原因食物

全年齢において食物アレルギーの原因食物として多いのは「鶏卵」、「牛乳」、「小麦」です。また、幼児期は、「魚卵」、「ピーナッツ」、学童期は、「甲殻類」、「果物」、「魚類」などが新たな原因になっています。

### 食物アレルギーの原因として多い食物



### 新規発症例で多い食物



## 食物アレルギー どんな症状が出るの？

| 皮膚症状  | 粘膜症状                          | 呼吸器症状                      | 消化器症状                       |
|---|-------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| <br>赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿しんなど   | <br>白目の充血・はれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど | <br>のどの違和感・かゆみ・締めつけられる感じなど | <br>気持ちが悪くなる、おう吐、腹痛、下痢、血便など |
| そのほか、頭痛、元気がない、ぐったりする、不機嫌などの神経症状や、脈が速い、手足が冷たい、顔色・唇やつめが白いなどの循環器症状もあります。 |                               |                            |                             |

アレルギー（アレルギーを引き起こす物質）によって複数の臓器に全身性の症状があらわれ、生命に危機を与える可能性がある過敏反応のことをアナフィラキシーといい、血圧低下や意識障害をともなう場合をアナフィラキシーショックといいます。

## ちらし寿司

### <材料>

- ・米 3合(酢飯)
- ・椎茸 5枚 ・人参 1/2本 ・蓮根 60g ・油揚げ 1枚 ・細高野豆腐 20g
- ※ ・出汁 200cc ・醤油 大3 ・甜菜糖 大2 ・味醂 大2

### [作り方]

椎茸、人参、油揚げ、は千切り。蓮根はいちょう切り薄切り。

1. 具を※の調味料の中に入れ汁気がなくなるまで煮詰めて冷ましておく。
2. 酢飯に混ぜ合わせる。
- 錦糸卵をのせてもよいですね。



## ハンバーグ

### <材料>・豚挽肉 300g

- ・人参 1本 ・玉葱 1個 ・ピーマン 2個 ・椎茸 2個 ・パン粉 大2 ・塩 胡椒 少々
- ※・トマトケチャップ 大3 ・ウスターソース 大1 ・水 50ml (・甜菜糖 小1)

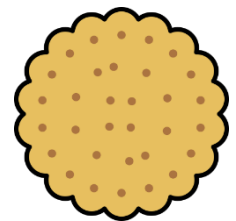
### [作り方]

1. 野菜は全てみじん切りにし炒めておく。
2. 冷ました1の野菜とパン粉、塩、胡椒を入れて、粘りがでるまでよく混ぜる。
3. 等分してフライパンで焼く。
4. 焼いたフライパンに(肉汁残っている)※印を入れて煮詰めます。

## 白胡麻クッキー

### <材料>・小麦粉 100g

- ・すり胡麻 大2 ・胡麻 大1
- ・甜菜糖 30g
- ・油 大2



### [作り方]

1. 材料全てをボールに入れよく混ぜる。
2. 好きな形にして、予熱オーブン170℃15分(家庭のオーブンで調節してください)焼きます。