

\\ 知ろう! 学ぼう! //

食物アレルギー

みんなでいっしょに楽しく食べよう



「食物アレルギー」って何だろう？



もくじ

「食物アレルギー」って何だろう？…2

さがしてみよう きゅうしよく く ふう 給食の工夫……6

ひょうじ 食品の表示はとても大切……8

同じ食事をいっしょに食べよう…10

いっしょに食べると楽しいね！…15



知ってる？食物アレルギー



せい かい

正解だと思う方に○をつけよう。

Q1. 食物アレルギーは好ききらいだと思いますか？

はい いいえ

Q2. 食物アレルギーはかぜのように人にうつると思いますか？

はい いいえ



食物アレルギーとは…

食物アレルギーとは、体が特定の食べものを「敵」や「病気のもと」だと思って
こうげき 攻撃して、具合が悪くなることをいいます。

例えば、原因になる食べものを食べたとき、皮ふがかゆくなったり、
くしゃみやせきが出たり、おなかがいたくなったりするなど、
体にさまざまなしょうじょう 症状が起こります。

食物アレルギーは「好ききらい」ではありません。
またかぜのように人にうつることはありません。

いろいろなしょうじょう 症状
があるんだね

食物アレルギーによって

起こるしょうじょう 症状の例

- かゆみや赤み、じんましんなど
- 呼吸がしにくい、せきが出る
- 口の中やのどがイガイガする
- 腹痛やはきけ
- ぐったりする

わたしもおなかが
いたくなることが
あるよ



食物アレルギーは人それぞれ

食物アレルギーがある場合、原因になる食べものや、症状の起こり方は、人それぞれちがいます。

例えば、原因になる食べものを少しなら食べられる人、さわったり、吸いこんだりして症状が起こる人など、さまざまです。

症状の強さも、皮ふが少し赤くなるくらいの場合や、命にかかわるほどつらく、重くなる場合もあります。

原因や症状は
それぞれ
ちがうだね



食物アレルギーのある人は、これらの症状を起こさないようにするため、原因になる食べものを食べないようにする必要があります。また自分で判断をせず、お医者さんに確認してもらうことと、まわりの人にわかってもらうことが大切です。

具合の悪そうなお友達がいたら

気をつけていても、まちがって食物アレルギーの原因になる食べものが体の中に入ってしまうことがあります。

もし、具合の悪そうなお友達がいたら、すぐに先生やまわりの大人に伝えましょう。





食物アレルギーの原因になる食べもの

食物アレルギーの原因になる食べものには、さまざまなものがあります。

特に卵、牛乳、小麦は、食事にふくまれていることが多く、アレルギーの症状を起こす人が多い食べものとして知られています。小学生になると、ナッツ、くだもの類、えび・かにも増えてきます。

卵

● 使われている食品の例

ケーキ、アイスクリーム、プリンなど



牛乳

● 乳製品の例

バター、チーズ、ヨーグルトなど



小麦

● 小麦製品の例

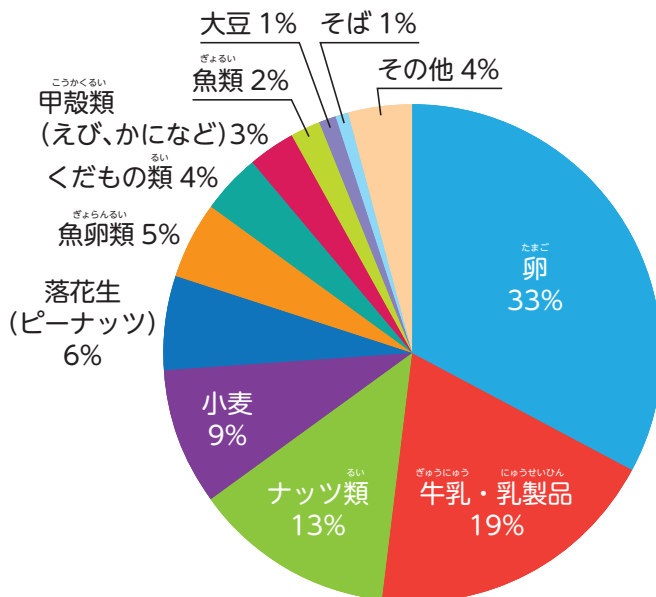
パン、うどん、パスタなど



卵、牛乳・乳製品、ナッツ類の3つが多いんだね。



アレルギーの原因食物

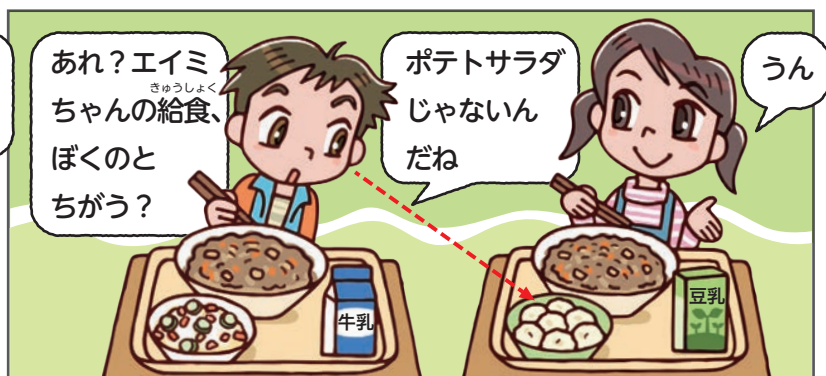


（消費者庁「令和3年度 食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書」を加工して作成）

卵、牛乳・乳製品は小さなこどもに多くて、小学生になるとナッツ、くだもの類、えび・かにも増えてくるんだよ



さがしてみよう給食の工夫



きゅうしよく
給食のこんだて表を見てみよう。

たまご
「卵」や
ぎゅうにゅう
「牛乳・乳製品」
にゅうせいひん
が入っているものはあるかな？



きゅう しよく く ふう

給食の工夫を見つけてみよう

学校ごとに、いろいろな方法で工夫されています。例えばこんな工夫があります。

《工夫1》食物アレルギーの原因になる食べものを使わず、作ることもできます。

通常メニュー

日曜	牛乳	献立	主な
			おもに体をつくるものになる (あかのたべもの)
1月	○	にくどうふどん こまつなとえのきのりのりあえ (きざみのり)	ぶたにく やきどうふ ぎゅうにゅうのり
2火	○	うめちりごはん うちまめじる いわしのこうみやき りんごゼリー*	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ いわし
3水	○	こくとうむしパン★ きつねカレーうどん ささかまぼこのいそべあげ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ あおのり
4木	○	ブルコギどん わかめとたまごのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ

食物アレルギー(卵と乳製品)対応メニュー

日曜	豆乳	献立	主な
			おもに体をつくるものになる (あかのたべもの)
1月	○	にくどうふどん こまつなとえのきのりのりあえ	だいにゅうのりよう
2火	○	うめちりごはん うちまめじる いわしのこうみやき りんごゼリー*	ちりめんじゃこ だいにゅういんりょう だいにゅう みそ いわし
3水	○	こめこめブルかぼちゃパン きつねカレーうどん ささかまぼこのいそべあげ こんにやくサラダ	だいにゅう
4木	○	ブルコギどん わかめとたまごのスープ	だいにゅう



こんな風に書いてあると、
エイミちゃんが食べられる
メニューがわかるね

(「東京都福祉市令和2年度学校給食献立表」より)



わたしの給食は卵と乳製品
を使っていないんだよ

《工夫2》通常の給食とまちがわないう、食器やトレイの色を変えるなどさまざまな工夫ができます。

通常メニュー



これなら
ぼくでもまちがえないね!

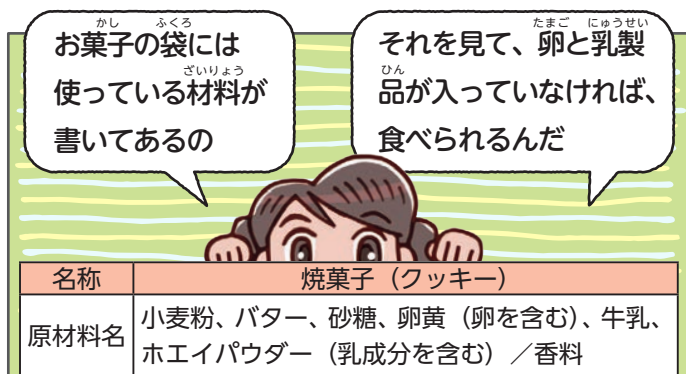
食物アレルギー対応メニュー



家からお弁当とか豆乳を
持ってくることもあるよ



食品の表示はとても大切



8ページのまんがの中の表示で、
「卵」と「乳製品」だと思うものを書き出してみよう。

表示が分からないときは
大人に確認しようね





食品の表示を見てみよう

お店で売っている食品の包装（袋や箱など）には、食品の名前などが書かれた表示があります。表示は、食品の内容を確認して選ぶために、重要な情報です。

そこには、食品を作るときに使用した材料（原材料名）が書かれています。食物アレルギーの原因になる食べものが入っているかどうか知りたいときは、原材料名の表示を見て確認しましょう。

原材料名

入っている量の多い順に書かれています。

名称	洋菓子
原材料名	小麦粉（国内製造）、植物油、卵黄（卵を含む）、砂糖、食塩／加工でん粉、香料
内容量	100g
賞味期限	下部に記載
保存方法	直射日光、高温多湿を避け、常温で保存してください。
製造者	〇〇食品株式会社 東京都千代田区

親切な表示の例

食物アレルギーの原因になる食べものがふくまれる場合、目立つように表示している食品もあります。

本製品に含まれるアレルギー物質
＜特定原材料 8 品目中＞

乳・卵・小麦

絶対に表示しなければいけない食物アレルギーの原因になる食べもの

食物アレルギーの原因になる食べものの中で、特に表示する必要性が高いものは、「特定原材料」として、表示することが法令で決まっています。

特定原材料（8 品目）（2025年2月時点）



なるべく表示した方がよい食物アレルギーの原因になる食べもの

「特定原材料」以外にも「特定原材料に準ずるもの」として、表示がすすめられているものがあります。

特定原材料に準ずるもの（20 品目）

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

（2025年2月時点）

参考

飲食店では「特定原材料」などの表示のルールはありません。このためメニューを見ても食物アレルギーの原因になる食べものが使われているかどうかはわかりません。必ずお店の人に確認しましょう。

同じ食事をいっしょに食べよう

日曜日
エイミの家





こんなにあるよ！食事の工夫

食物アレルギーがあってもなくても、さまざまな工夫によって、みんなで同じものを食べることができます。

食物アレルギーの原因になる食べものがふくまれていることが多い食品や料理と、食べられるようにする工夫の例です。

● 卵アレルギーの場合

- ・ マヨネーズ ▶▶ 卵が入っていないマヨネーズ風調味料に変える
- ・ ハンバーグ ▶▶ 卵の代わりに、すりおろしたジャガイモやレンコンをつなぎにする



● 乳製品アレルギーの場合

- ・ プリン ▶▶ 材料の牛乳を、豆乳やココナッツミルクに変える
- ・ 生クリーム ▶▶ 豆乳ホイップに変える



● 小麦アレルギーの場合

- ・ パン、ケーキ ▶▶ 米粉でできたパンやケーキに変える
- ・ うどん、パスタ ▶▶ ビーフンやライスパスタなどの米粉でできためんに変える
- ・ フライ ▶▶ パン粉（小麦）の代わりに、コーンフレークを細かく砕いて衣にする



さん こう
参考

しょうゆを作る時に小麦を使うため、しょうゆを使った食品の表示には、小麦が書かれています。しかし小麦アレルギーでもしょうゆを食べられる人はたくさんいます。

そのため、食品の表示に書かれた「小麦」が、しょうゆに使われる小麦のことだけを指す場合、それをわかりやすく伝えるように工夫された表示もあります。

食品の表示に書かれた「小麦」が、「しょうゆ」に使われる小麦のことだけだとわかりやすく伝える表示例

本製品に含まれるアレルギー物質

小麦 | 大豆 | 鶏肉 | 豚肉 | もも | りんご

本製品に含まれる小麦はしょうゆ由来です。

食品表示の「小麦」が、しょうゆに使われる小麦のことだけだとわかれば、親切だね



※食べられる食品かどうかは自分で判断をせず、お医者さんに確認してもらいましょう。

\\ さまざまな食物アレルギー配りよ商品 \\

食物アレルギーに配りよした、さまざまな商品が販売されています。これらを使えば手軽に、みんなで同じメニューを楽しむことができます。

めん(米粉のめん)



ビーフン、ライスパスタ (ケンミン食品)



パン(米粉パン)



米粉パン、米粉パンケーキ (日本ハム)



ミックス粉(米粉)



お好み焼粉 (オタフクソース)

カレー・シチュー



ルウカレー、ルウシチュー (ハウス食品)



©やなせたかし/フリーベル館-TMS-NTV



レトルトカレー (永谷園)

ふりかけ・おむすびの素



ふりかけ、おむすびの素 (永谷園)



©やなせたかし/フリーベル館-TMS-NTV

ハム・ソーセージ



ロースハム、ベーコン、ウインナー (日本ハム)

調味料



マヨネーズ風調味料、お好みソース (オタフクソース)

※ふりかけの「のり」については、えび・かにの生息域で採取しています。

商品のもっと詳しい
情報はここから



- パッケージなど商品に関して変更となる場合があります。
- 13 ~14 ページの商品名後の()は、製造する会社名の略称です。
(エ) エスエスケイフーズ株式会社、(オ) オタフクソース株式会社、
(ケ) ケンミン食品株式会社、(永) 株式会社永谷園、(日) 日本ハム株式会社、(ハ) ハウス食品株式会社



マヨネーズ風調味料、ドレッシング (エスエスケイフーズ)

\\ みんなでいっしょにおいしいレシピ //

食物アレルギーがある人も、ない人も、みんなでいっしょに食べられる料理を作ってみましょう。

みんなでワイワイプチオコ-----



調理時間
やく
約 25 分

作り方

- ① ボウルにキャベツ、にんじん、玉ねぎ、コーン、ベーコン、水、ミックス粉を入れて混ぜ合わせる。
- ② ホットプレートで熱し、①をひとくちサイズくらいの大きさに並べて両面を焼く。
- ③ お皿に盛りつけ、トッピングする。

ざいりょう
材料 (4 人分)

【生地20個分】

KAKOMUごはん「お好み焼・たこ焼の素」(オ)
ミックス粉(お好み焼・たこ焼の素に添付).....1 袋
キャベツ(みじん切り).....200g
にんじん、玉ねぎ(各みじん切り).....各 80g
コーン.....100g
みんなの食卓「ハーフベーコン」(日)
(6~7mm角に切る).....1 袋
水.....100mL

【トッピング】

KAKOMUごはん「お好み焼・たこ焼の素」(オ)
特製ソース(お好み焼・たこ焼の素に添付).....2 袋
「1 歳からのノンエッグマヨ」(オ).....20g
青ねぎ(小口切り).....20g
「A-Labelふりかけおかか」(永).....10g

パリパリサラダ&ふりかけマヨディップ-----



調理時間
やく
約 5 分

作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさのスティック状、またはつまみやすい形にカットし、お皿に盛りつける。
- ② お皿にノンエッグマヨをしぼり、ふりかけをまぶす。
- ③ ①に②をつけていただく。

ざいりょう
材料 (4 人分)

きゅうり.....1 本
パプリカ(赤、黄).....各 1/2 個
にんじん.....1/2 本
ラディッシュ.....4 個
「1 歳からのノンエッグマヨ」(オ).....40g
「A-Labelふりかけおかか」(永).....5g

ココロサラダ-----



調理時間
やく
約 5 分

作り方

- ① きゅうりはボウルに入れ、塩をふり全体になじませる。
- ② ポークウイニーはそれぞれ3~4等分にカットする。
- ③ ミニトマトは半分、またはくし形にカットする。
- ④ 蒸し鶏は1.5cm~2cm角にカットする。
- ⑤ ①のきゅうりからにじみ出した水分をキッチンペーパーなどでしっかりふき取る。
- ⑥ ボウルに②、③、④、⑤、大豆、スイートコーンを入れて、ごまクリーミードレッシングであえる。

ざいりょう
材料 (4 人分)

蒸し鶏.....150g
きゅうり(1cmのちょう切り).....1 本
塩.....適量
みんなの食卓「ポークウイニー」(日).....5 本
ミニトマト.....4~5 個
大豆(缶詰).....1/2 缶(60g)
スイートコーン.....50g
「アレルギー特定原材料8品目不使用
ごまクリーミードレッシング」(エ).....適量

キーマカレー-----



調理時間
やく約20分

ざいりょう
材料 (2 皿分)

とくていげんざいりょう ふしょう
「特定原材料8品目不使用」

パーモントカレー<中辛> (ハ) 1袋(2皿分)
 豚ひき肉 250g
 玉ねぎ(みじん切り) 80g
 ミックスベジタブル(冷凍)
 (コーン・にんじん・グリーンピースなど) 100g
 「1歳からのお好みソース」(オ) 大さじ2
 サラダ油 小さじ1
 水 75mL

- ① フライパンにサラダ油を熱し、豚^{ぶた}ひき肉と玉ねぎをいためる。豚^{ぶた}ひき肉に火が通ったらミックスベジタブル^{こお}(凍^こったまま)を加えて、さらにいためる。
- ② ①に水を加え、ふつとうしたらいったん火を止め、ルウを少しずつ^とづり入れて溶かし、1歳^{さい}からのお好^{この}みソースを加える^{ふた}。再び中火で時々^まかき混ぜながら、水分^とを飛ばすように5分^に煮^につめる。

ソース焼ビーフン



調理時間
やく約20分

ざいりょう
材料 (2人分)

「お米100%ビーフン」(ケ)……………100g
 サラダ油(ビーフンにかからめる分)……………適量
 豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)……………60g
 キャベツ(ひとくち大に切る)……………100g
 玉ねぎ(薄切り)……………50g
 ニラ(3cm長さに切る)……………50g
 サラダ油……………小さじ2
 A 食物アレルギー対応洋風だしの素……………4g
 A 「1歳からのお好みソース」(オ)……………大さじ4〜
 A 塩・こしょう……………少し
 「1歳からのノンエッグマヨ」……………大さじ1〜
 「A-Labelふりかけおかか」(永)……………大さじ1〜

- ① お湯にビーフンを入れて4分ゆでる。ザルに取り、水で冷やしてしっかりと水分をしぼり、サラダ油をからめる。
- ② フライパンでパチパチ音がするまでビーフンをいため余分な水分をとばし、お皿に取り出す。
- ③ 空になったフライパンにサラダ油を熱し豚肉をしっかりといため、玉ねぎとキャベツを加えてさらにいためる。②のビーフンを戻し入れていため、Aを混ぜる。最後にニラを加え軽くいためる。
- ④ 焼ビーフンを器に盛りふりかけをかけ、ノンエッグマヨを添える。
- 「A-Labelふりかけおかか」(永)……………大さじ1～

フルーツサンド-----



調理時間
やく約25分

ざいりょう
材料 (2人分)

みんなの食卓「お米で作ったしかくいパン」・

「米粉のパンケーキメープル」(白)	
(パッケージ記載の方法で解凍).....	各4枚
いちご.....	4粒
みかん(Sサイズ).....	1個
豆乳ホイップ.....	100g
砂糖.....	15g
レモン汁.....	小さじ1

- ① ポウロに豆乳^{とうにゅう}ホイップ^{さとう}、砂糖^{じゅ}、レモン汁^{あわだ}を入れ、氷水にあてながら角が立つまで泡立て、クリームを作る。
- ② 米粉パン^{こめこ}にクリームを塗り、パンの中心にいちごを2個並べておく。同様に、みかんは半分おく。
- ③ フルーツ^{れいふづ}がかくれるくらいクリーム^{こめこ}を塗り、米粉パン^{こめこ}をのせてラップ^{つつ}に包む。
- ④ 冷蔵庫で10分ほど冷やし、フルーツ^{れいふづ}の断面^{だんめん}が見えるようにラップごとカットする。^{こめこ} ※米粉パンは冷やし過ぎると固くなるので、ご注意ください。

いっしょに食べると楽しいね！

食事会の後



また来てね～

送ってくるね！



それにしても
りょうり
お料理たくさん
あったね

みんなで
食べると
楽しいよね



どうしたら
みんなでいっしょに
楽しく食べられるか、

エイミちゃんのおかげで
よくわかったよ



エイミちゃんと
食べる時は
ひょうじ
食品の表示を見て

何が入っているか
かくにん
確認しようっと



今度はエイミちゃんのお父さん、お母さんに
りょうり
料理を教わろうよ

いいねー
そうしよう！



エイミさんといっしょに食べたいメニューを13・14ページからえらんでみよう。
また、そのメニューでどのような工夫がされているのか、見つけてみよう。

食物アレルギーについて調べられるサイト

● アレルギーポータル

<https://allergyportal.jp/>

● 食物アレルギーのひみつ 10 の Q&A (ニッポンハム食の未来財団)

https://www.miraizaidan.or.jp/public/download/10QA_v7.pdf

● プロジェクト A 食物アレルギー配慮レシピ

https://www.otafuku.co.jp/product/otafuku_allergy/pja/recipe-c01.html

「プロジェクトA」とは、「食物アレルギー配りょ商品」を取りあつまっている、エスエスケイフーズ株式会社、オタフクソース株式会社、ケンミン食品株式会社、株式会社永谷園、日本ハム株式会社、ハウス食品株式会社の6社による「食物アレルギー協同取り組み」です。

私たちは『食物アレルギーがある人もない人も、みんなでいっしょに食事をおいしく楽しめる社会』を実現するために活動しています。

この副読本は、みなさんに食物アレルギーについて少しでも知ってもらいたいという思いで作成しました。給食のこんだて表を見たり、買いものときに食品の表示を見たりするなど、ふだんの生活の中で、食物アレルギーについて自分ができることを考えて行動してもらえたらうれしいです。

プロジェクトA 参加企業一同

小学校家庭科・健康教育・食育副読本

知ろう！学ぼう！食物アレルギー ～みんなでいっしょに楽しく食べよう～

監修 今井 孝成 (昭和大学医学部 小児科学講座 教授)

編集委員 曾我部 多美 (白百合女子大学人間総合学部初等教育学科教授)

桂 恵美 (東京都府中市立府中第三小学校主幹教諭 [養護])

編集協力 長谷川 実穂 (小児アレルギーエドゥケーター 管理栄養士)

発行 プロジェクトA

エスエスケイフーズ株式会社

オタフクソース株式会社

ケンミン食品株式会社

株式会社永谷園

日本ハム株式会社

ハウス食品株式会社

https://www.otafuku.co.jp/product/otafuku_allergy/pja/



制作 株式会社全教団

〒170-0012 東京都豊島区上池袋 1-38-2

電話 03-5974-6121

やくそくごと

食物アレルギーにかかわることは
大人に確認しようね



2025年 2月 改訂

年 組 番

この冊子は環境に配慮
した用紙・印刷方法を
採用しています。

