

副読本『知ろう！学ぼう！食物アレルギー』を活用した授業を行った際に

## 児童からよく受けた質問と、その回答

【質問:医療関連】 ※昭和大学医学部 小児科学講座 今井孝成教授にご回答いただきました

- Q1. どうして食物アレルギーの症状は起こるのですか？
- Q2. 食物アレルギーのある人が原因になる食べものを食べた時、どんな症状がどれくらい続きますか？
- Q3. 食物アレルギーは生まれた時からあるものですか？以前は食べられたものでも、ある日突然、それが原因で食物アレルギーの症状が起こることはあるのですか？
- Q4. 大人になって、食物アレルギーになることもありますか？
- Q5. 食物アレルギーであることは、どのように診断するのですか？
- Q6. 食物アレルギーは自然と治りますか？または治す方法はありますか？
- Q7. 食物アレルギーは一度治っても、またなることもありますか？
- Q8. 食物アレルギーによる後遺症はありますか？
- Q9. 食物アレルギーは遺伝しますか？
- Q10. 食物アレルギーの原因になる食べものは何種類ありますか？また、新しいものが増えることはありますか？
- Q11. 食物アレルギーの原因になる食べものの中で1番危険なものは何ですか？
- Q12. 食物アレルギーはいつからありますか？
- Q13. 食物アレルギーのある人が、原因になる食べものを食べた時、周りの人はどうするのが一番良いですか？
- Q14. 食物アレルギーのある人は、原因になる食べものを食べない以外に何か気を付けることはありますか？

-----

【質問:商品関連】 ※プロジェクトAより回答

- Q15. 食物アレルギー配りよ商品は、スーパーマーケットで売っていますか？他にはどんなところで売っていますか？
- Q16. 食物アレルギー配りよ商品はパッケージにどのような工夫をしていますか？
- Q17. 食物アレルギー配りよ商品を工場で作る時に気を付けていることはありますか？
- Q18. 食物アレルギー配りよ商品の製造・販売以外に、どのような取り組みをしていますか？
- Q19. デザートになる食物アレルギー配りよ商品はありますか？
- Q20. 食物アレルギー配りよ商品のマヨネーズはどうやって卵を使わずに作っているのですか？また味はどのような工夫をしていますか？
- Q21. 食物アレルギーを持っている人は、間違えて原因となる食べものを食べないようにするにはどういうことに気を付けたらよいですか？

※小児アレルギーエドゥケーター 管理栄養士 長谷川実穂先生にご回答いただきました

## 【回答:医療関連】

### Q1. どうして食物アレルギーの症状は起こるのですか？

A1. 人が生きていくためには、食べものを食べて、体に取り入れていかなければなりません。しかし、中には食べものが体にとって悪いものであると体が勘違いしてしまう人がいます。その結果さまざまな症状が起こってしまいます。

### Q2. 食物アレルギーのある人が原因になる食べものを食べた時、どんな症状がどれくらい続きますか？

A2. 症状は人によってさまざまです。軽い湿しんですむ場合もあれば、少ないですが命を落としてしまうこともあります。ほとんどの症状は1,2時間で落ち着いてきます。

### Q3. 食物アレルギーは生まれた時からあるものですか？以前は食べられたものでも、ある日突然、それが原因で食物アレルギーの症状が起こることはあるのですか？

A3. 多くは0,1歳のときに症状が起こります。中には大人になってから起こることもあります。こどものアレルギーは、はじめて食べたときに症状が起こる場合が多いですが、年齢があがってくると、今まで食べていたもので症状が起こることが増えてきます。

### Q4. 大人になって、食物アレルギーになることもありますか？

A4. こどもの食物アレルギーほど多くありませんが、大人になってから食物アレルギーになることはあります。大人の食物アレルギーの原因になる食べものには、小麦、えび・かに、くだもの類などが多いです。

### Q5. 食物アレルギーであることは、どのように診断するのですか？

A5. 食べて明らかな症状が起こるかどうかなを確認します。これを負荷試験といいます。血液検査や皮ふテストが負荷試験前に行われますが、これらで反応があっても、最終的には食べて症状が起こるかどうかが一番大事になります。

### Q6. 食物アレルギーは自然と治りますか？または治す方法はありますか？

A6. 卵・牛乳(乳製品)・小麦アレルギーは、非常に多いですが、3歳までに50%、6歳までに70%が治ります。一方で、現在ではそれ以外の食物アレルギーは治らないことが多く、注意して生活していく必要があります。日々、食物アレルギーを治すための研究が続けられています。

### Q7. 食物アレルギーは一度治っても、またなることもありますか？

A7. 一度治ったと診断されれば、また食物アレルギーが起こることはまずありません。しかし、別の食べものに対してアレルギーになることはありえます。

### Q8. 食物アレルギーによる後遺症はありますか？

A8. 食物アレルギーによる後遺症はありません。



**Q9. 食物アレルギーは遺伝しますか？**

A9. アレルギーを起こしやすい体質はある程度遺伝しますが、個別の食物アレルギー（卵アレルギーや牛乳（乳製品）アレルギーなど）が遺伝することはありません。

**Q10. 食物アレルギーの原因になる食べものは何種類ありますか？また、新しいものが増えることはありますか？**

A10. すべての食べものがアレルギーになりえます。しかし、こどもの食物アレルギーのほとんどは、卵・牛乳（乳製品）・小麦で、最近ナッツ類やくだもの類のアレルギーが増えています。このように食生活の変化に伴い、新たな食物アレルギーが増えてくることがあります。

**Q11. 食物アレルギーの原因になる食べものの中で1番危険なものは何ですか？**

A11. 患者さんひとりひとり、原因となる食べものや症状の重さもことなります。このため、特定の食べものが危険で、特定の食べものが危険でないというものではありません。例えばピーナツアレルギーといっても、症状が軽い患者さんもいれば、重い患者さんもいます。

**Q12. 食物アレルギーはいつからありますか？**

A12. 2000年以上前から患者さんがいることが記録に残っています。

**Q13. 食物アレルギーのある人が、原因になる食べものを食べた時、周りの人はどうするのが一番良いですか？**

A13.  食べてしまったものを吐き出させます（無理にする必要はありません）。  
 その場に座らせて、もしくは横にして様子を見守ります。  
 こども同士の場合は、まわりの大人に声をかけます。

**Q14. 食物アレルギーのある人は、原因になる食べものを食べない以外に何か気を付けることはありますか？**

A14.  不必要な除去をしないように、お医者さんに診てもらいます。  
 卵・牛乳（乳製品）・小麦アレルギーは治る可能性があるため、お医者さんに定期的に診てもらいます。  
 誤食（間違えて原因となる食べものを食べることを）をしないように、日頃から注意します。  
 誤食したときに出てきてしまう症状を正しく見極めて、適切な対応ができるように準備しておきます。

**【回答：商品関連】**

**Q15. 食物アレルギー配りよ商品は、スーパーマーケットで売っていますか？他にはどんなところで売っていますか？**

A15. スーパーマーケットで売っている商品もあります（売っている商品はお店によって異なります）。その他、ベビー用品店やインターネットの通信販売などでも売られています。



Q16. 食物アレルギー配りよ商品はパッケージにどのような工夫をしていますか？

A16. 特定原材料 8 品目や特定原材料に準ずるもの 20 品目が使われていないことを、イラストや表などでわかりやすく表示しています。（※副読本 P.9 の「適切な表示の例」参照）

例えば、お子さんが見ても分かりやすいように以下のような記載をしています。

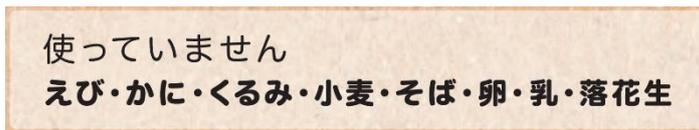
イラストや表などの例



(オタフクソース)



(エスエスケイフーズ)



(ケンミン食品)



(日本ハム)



(ハウス食品)

〈食物アレルギーをお持ちの方へ〉  
 本商品に使用しているアレルギー(色のついているものを使用しています。)

えび	かに	くるみ	小麦	そば	卵	乳
落花生	アーモンド	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	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

(永谷園)

Q17. 食物アレルギー配りよ商品を工場で作る時に気を付けていることはありますか？

A17. 特定原材料が商品に混入しないように、会社ごとにさまざまな方法で、厳重に管理しています。

例えば、食物アレルギー配りよ商品を作る「専用の工場」がある会社もあれば、工場内に「専用の部屋」がある会社もあります。「専用の部屋」で作るときに、間違っって特定原材料が入らないよう、その部屋専用の機械や作業服を使う場合があります。

その他、原材料やできあがった商品などに特定原材料が含まれていないかの検査を行っています。

Q18. 食物アレルギー配りよ商品の製造・販売以外に、どのような取り組みをしていますか？

A18. 食物アレルギー配りよ商品をつくらしているエスエスケイフーズ、オタフクソース、ケンミン食品、永谷園、日本ハム、ハウス食品の6社は、協同で「プロジェクトA」として以下のような活動をしています。

○食物アレルギーに配りよした食事を作るときは、使える食材に限られるので「メニューを考えるのが大変」というお悩みにこたえ、食物アレルギー配りよレシピを考えてホームページで公開

○食物アレルギーのこどもと関わることが多い管理栄養士さん・栄養士さんへの講演会やレシピの試食会を開催

○食物アレルギーの理解を広めるために、副読本を制作し、小学校へ配布

Q19. デザートになる食物アレルギー配りよ商品はありますか？

A19. あります。

例えば日本ハムは「お米で作ったブラウニー」や「米粉のパンケーキメープル」を販売しています。他にも、食物アレルギー配りよ商品を使って、デザートを作ることできます。例えば、オタフクソースの「1歳からのお好み焼粉 米粉」を使って、ご家庭でパンケーキを作ることできます。工夫してデザートを楽しむことができます。

Q20. 食物アレルギー配りよ商品のマヨネーズはどうやって卵を使わずに作っているのですか？ また、味にはどのような工夫をしていますか？

A20. 「マヨネーズ」と呼ぶには、卵を使わなければならない、食用植物油脂を65%以上使わなければならないなど、いろいろな決まりがあります。例えば、オタフクソースの食物アレルギー配りよ商品「1歳からのノンエッグマヨ」は、卵を使っていないので「マヨネーズ」ではなく「マヨネーズタイプの調味料」になります。「1歳からのノンエッグマヨ」はマヨネーズではありませんが、油、酢、塩、砂糖などの調味料や香辛料などを混ぜてマヨネーズの味に近づけるように作っています。

Q21. 食物アレルギーを持っている人は、間違えて原因となる食べものを食べないようにするにはどういうことに気を付けたらよいですか？

A21. ○市販の加工食品を利用するときは、原材料名の表示を必ず確認します。特定原材料8品目以外の原材料は表示の義務がないため、原材料にアレルギーの原因になる食べものが含まれているかわからない場合があります。心配な場合は、メーカーのお客窓口を確認するとよいでしょう。

○飲食店や製造したその場所で売られている食品(パン屋のパン、肉屋のコロッケなど)を食べるときは、特定原材料8品目も含めて表示の義務がなく、見た目にはわからないこともあるので、お店の人に自分のアレルギーの原因となる食べものを伝えて、料理に含まれていないかどうかを必ず確認しましょう。

○給食などで、ほかのお友達と違うものを食べる時には、間違えて食べないために、お皿など見た目でみんなの食事と区別できるように工夫をすると、わかりやすくなります。

[質問に戻る](#) 