

正しく知ろう！食物アレルギー

食物アレルギーに関する正しい知識を身につけましょう



食物アレルギーとは？

食物が原因で、アレルギー反応が起こることです。原因となる食物を摂取後、免疫反応が起きて症状が現れます。食物アレルギーがある人は、食品を食べる以外にも、小麦の粘土に触れたり、舞い上がったそば粉を吸い込むことでもアレルギー症状が現れることがあります。

子どもにお菓子を配るとき、子ども同士でお菓子を交換するとき、料理や工作で触れるもの、粉が舞う場所、換気扇の下など、さまざまな場面・場所で注意が必要です。

どんな症状がでるの？

食物アレルギーは乳幼児期に発症することが多いですが、アレルギーには様々なタイプがあり、成人でも発症する場合があります。

アレルギーのタイプ	発症年齢	特徴
即時型食物アレルギー	乳児期～成人期	原因となる食品を摂取後、数分から2時間以内に起こることが多い
口腔アレルギー症候群	幼児期～成人期	果物や野菜が原因で、主に口の症状が起こる花粉症の人に多い傾向がある
食物依存性運動誘発アナフィラキシー	学童期～成人期	原因となる食品を摂取後、激しい運動をした場合、まれにじんましんやショック症状が現れる

食物アレルギーの症状は、じんましんなど皮膚の症状が現れることが多いですが、非常に多様です。人によって個人差があるほか、同じ人でも摂取量によって症状が異なります。**重篤な症状になることもあるため、注意が必要です。**

【口の症状】

【皮膚の症状】

【消化器の症状】



【目の症状】

【鼻の症状】

【呼吸器の症状】

アレルギーと疑われる症状が出たとき

食物アレルギーかもしれないと思ったら、まずは医師に相談しましょう。緊急性が高い症状がある場合や、症状が急変した時には、**ためらわずに救急車を手配しましょう。**



食品のアレルギー表示を確認しましょう！



食物アレルギーを持つ方にとって、アレルギー表示は大切な情報です。食物アレルギーを引き起こす食品のうち、容器・包装に入った加工食品は、食品表示法で7品目（特定原材料）に表示の義務、21品目に表示が推奨されています。飲食店のメニューなどアレルギー表示のない食品については、アレルギー情報についてお店の人に確認しましょう。

	アレルギーを引き起こす食材の名称
特定原材料 7品目 【表示義務】	えび、かに、小麦、卵、乳、そば、落花生（ピーナッツ）
推奨品目 21品目 【表示推奨】	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、くるみ、ごま、さけ、さば、ゼラチン、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご

アレルギーに似た食中毒に注意しましょう！

食品そのものが原因となる食物アレルギーとは異なり、ヒスタミン食中毒は、アレルギー反応を引き起こす「ヒスタミン」という物質を多量に含む食品を食べることが原因です。アレルギー体質でない人でも起こる可能性があります。

食中毒発生までの流れ

ヒスチジン(アミノ酸)を多く含む **赤身魚やその加工品**

例：マグロ、ブリ、サンマ、サバ、イワシ、カジキ等



常温で長時間放置したり、凍結・解凍を繰り返した場合

ヒスタミン産生菌が増殖し、食品中でヒスチジンから**ヒスタミン**が生成して蓄積される



この食品を食べた直後～1時間以内に顔面紅潮、じんましん、頭痛、発熱などアレルギー様症状が起こる

食中毒予防のポイント

1. ヒスタミン産生菌を増やさないために、魚介類やその加工品等は常温放置せず、速やかに冷蔵しましょう

- ・ヒスタミン産生菌は海水中に存在しており、漁獲時にすでに付着している可能性があります
- ・一度生成されたヒスタミンは、**加熱しても分解されません**

2. 凍結・解凍を繰り返さないようにして、できるだけ早めに食べましょう

- ・冷蔵していても、長期間の保存でヒスタミンが出来てしまうことがあります

3. 舌や唇に「ピリピリ」と刺すような感覚があったら食べるのをやめましょう



●ヒスタミン食中毒の詳しい情報はこちら！

食品衛生の窓

『魚を食べたらじんましんが…
～ヒスタミンによる食中毒～』



お問い合わせは生活環境安全課食品衛生担当へ

〒206-0025 東京都多摩市永山2-1-5

電話：042-371-7661(代表)

令和3年12月発行