

食物アレルギーとは

食物を摂取等した際、食物に含まれる原因物質（アレルゲン：主としてたんぱく質）を異物として認識し、自分の身体を防御するために過敏な反応を起こすことがあります。これを食物アレルギーといいます。

アレルギー表示（表示義務のあるもの・推奨されているもの）

アレルギー表示対象品目

表示	用語	品目
義務	特定原材料 (7品目)	えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生(ピーナッツ)
推奨	特定原材料に準ずるもの (21品目)	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・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

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たり、缶やビンに詰められている加工食品には、原材料として含まれているアレルゲンを表示することが食品表示法により定められています。

7品目が表示義務とされ、21品目の表示が推奨されています。



食事療法について

食事療法の基本は、正しいアレルゲン診断に基づく必要最小限の除去です。念のためや心配だからと自己判断で除去品目を増やすことは栄養不足を招き、生活の質を低下させます。原因食物の除去がいつまで必要か医師に確認し、定期的に見直しましょう。また、アレルゲン除去によって不足する栄養素をきちんと補いましょう。

独立行政法人 環境再生保全機構 「食物アレルギーの子どものためのレシピ集」
定期的に受診し、必要最小限の除去にしましょう。



[問い合わせ先]
三田市健康増進課
TEL: 079-559-6155