

食物アレルギー【食育コラム令和3年1月号】

乳幼児期に多い3大アレルゲンは、鶏卵 、牛乳 、小麦  です。

食物アレルギーが分かったら、食事は自己判断せずに、主治医の指示に従います。

離乳の開始や特定の食物の摂取開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はないことが報告されています。

また、アトピー性皮膚炎があると皮膚のバリア機能が弱くなり、アレルゲンが体に入りやすくなり、食物アレルギーを発症しやすくなることが分かっています。

皮膚をよく泡立てた石鹸で丁寧に洗い、保湿剤を塗って、スキンケアを行いましょう。

食事のキホン

- 正しいアレルゲン診断に基づいた必要最小限の除去にしましょう。
- 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。
- 原因食物の除去がいつまで必要か主治医に確認し、定期的に見直しましょう。

不足する栄養素をきちんと補いましょう

不足する栄養素が出てくるため、その分をほかの食品で代替する必要があります。

特に、3大アレルゲンの鶏卵、牛乳、小麦の代替について詳しくは「原因食物別 除去のポイント 鶏卵・牛乳・小麦」（環境再生保全機構）をご覧ください。

アレルギー表示の読み方

食品表示法の改正にともない、加工食品のアレルギー表示が変わりました。以下3点の注意が必要です。

1. 一括表示には含まれているすべてのアレルゲンが表示されます。
2. 「特定加工食品」の表示が廃止されました。
3. 包装面積が30平方センチメートル以下であっても、アレルゲンの表示が省略不可となりました。

詳しくは関連リンクよりご覧ください。

関連リンク

独立行政法人 環境再生保全機構ホームページ

- 加工食品のアレルギー表示の読み方



食物アレルギーの正しい理解とともに上手に付き合おう！

[問い合わせ先]
三田市健康増進課
TEL:079-559-6155