

正しく知ろう“食物アレルギー”のこと

食物アレルギーとは

- 食物アレルギーとは、特定の食べ物を食べたり、触れたりすることで、体に症状が出ることです。アレルギーの正しい知識を知りましょう！
- 体を守るはずの仕組みが、食べ物に対して過剰に反応してしまうことで起こります。
- 原因となる食べ物や、症状の出方・重さは人によって異なり、ごく少量でも症状が出る場合があります。

どんな食べ物で起こりやすい？

人によって違いますが、次のような食品で起こることがあります。

卵・牛乳・小麦・えび・かに・そば・落花生 など



見た目や味だけでは分からぬいため、原材料の確認が大切です。

食物アレルギーの主な症状

食後すぐ、またはしばらくしてから、次のような症状が出ることがあります。

- | | |
|--------|-------------------|
| 【皮ふ】 | かゆみ、じんましん、赤み |
| 【口・のど】 | イガイガする、くちびるやのどの腫れ |
| 【おなか】 | 腹痛、下痢、吐き気 |
| 【呼吸】 | せき、息苦しさ |



症状が強くでると、命に関わることもあります。

食事を調理・食べる際に気を付けること

お店の方や調理をする方へ

- 食材や調味料の原材料を必ず確認しましょう
- 分からない場合は、無理に答えず、確認してから対応しましょう
- 調理器具や手洗いに注意し、別の料理が混ざらないようにしましょう
- アレルギーについて相談された場合は、一人で判断せず、複数人で確認しましょう

息苦しさや強い症状がある場合は、ためらわずに救急車を呼んでください！

お店・施設を利用する方へ

- 食物アレルギーがある場合は、事前に必ず伝えましょう
- 「少しだけ大丈夫」と自己判断しないことが大切です
- 体調に異変を感じたら、すぐに周囲の人々に知らせましょう

