

正しく知ろう“食物アレルギー”のこと

2月17日～23日は、“アレルギー週間”
2月20日は“アレルギーの日”

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？

人によって異なりますが、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ないため、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場合があります。

【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



症状が強くなると、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

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
- 「少しなら大丈夫」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、すぐに周囲の人に知らせましょう

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！



アレルギーポータル | 日本アレルギー学会

- アレルギーに関する様々な情報を集めたポータルサイトです。
- こちらも参考にしてください。

