

# 食物とアレルギー

## ◎アレルギーの人はなぜ増える？

アレルギーの人が増えてきた背景を日常生活のなかで見ると次のような生活環境の変化が考えられます。

【精神的影響（ストレスなど）の変化】 【食生活の変化】



## ◎なりやすいのはなん歳ぐらいの人

アレルギーは乳幼児から成人まで幅広く起こりますが、とくに乳幼児に多いようで、これは乳幼児ではIgA抗体をつくる能力が低いからといわれています。



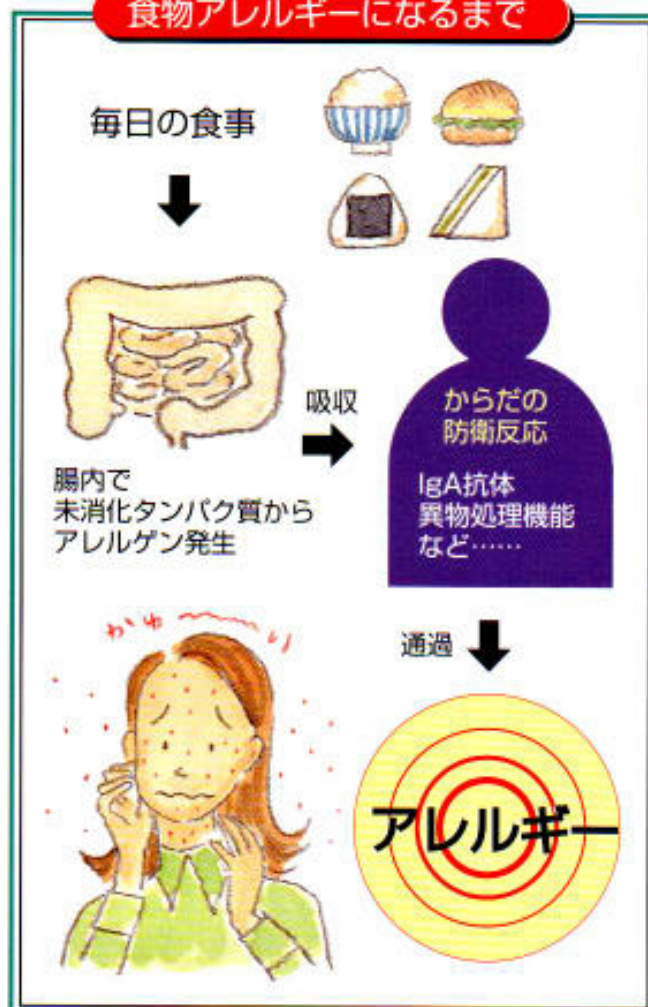
## ◎食物アレルギー

食品を原因とするアレルギーは、食品中のタンパク質がアレルゲンとなって免疫機能により起こります。消化酵素が欠乏・欠損して消化不良となり症状の出る食物不耐症と区別されます。

※ アレルギーの原因となるもの

※※免疫とは体に異物が侵入したことを知らせる反応です。

## 食物アレルギーになるまで



## ◎どうしましょう？

アレルギーかな、と思ったら専門医を訪ね食生活指導を受けることが大切です。

今ではアレルゲンを除去・分解した低アレルゲン化食品なども販売されています。

しかし アレルゲンになり易い食物が卵、牛乳、米など大切な栄養源なので、専門医などの指導を受け、代替食や低アレルゲン化食品で栄養不足にならないよう心掛けることが大切です。

