

特集

食物アレルギーについて考えましょう！

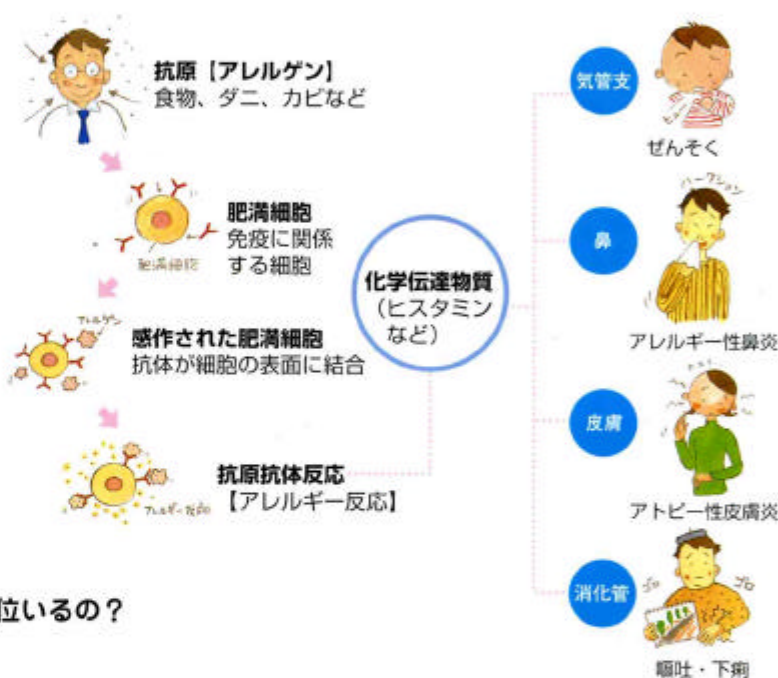
～原材料表示を信じて買った商品にアレルギー物質が含まれていた～

最近、アレルギー体質の方が増えています。特に、牛乳・卵・小麦などの食べ物を原因とする食物アレルギーは、乳幼児に限らず成人にも多数見られ、平成15年の厚生労働省調査では、意識障害などショック症状を起こす割合がアレルギー体質の方の10%にも上ることが分かりました。

この特集では、食物アレルギーが起こる仕組みや食品表示の注意点などをQ & A方式で紹介します。私たち一人ひとりが食物アレルギーに関する正しい知識を持ち、一緒に考えていきましょう。

Q アレルギーはどうして起こるの？

A アレルギーとは、体内に侵入した異物（抗原＝アレルギーという。）に対する免疫反応が過敏に働き、身体にさまざまな症状を起こすことをいいます。食物アレルギーは、食物に含まれるタンパク質への過敏な反応により、湿疹・じんま疹、下痢、嘔吐、腹痛、せき、呼吸困難などの症状を引き起こします。



Q アレルギー症状がある子どもはどれ位いるの？

A 神奈川県調査*1では、3歳児のうちアレルギー症状がある割合は44%に上り、疾患の順位では、ぜんそく、アトピー性皮膚炎、じんま疹、鼻炎などでした。また、神奈川県の別の調査*2では、小学生の2.1%及び中学生の2.4%が食物アレルギーであることが分かりました。

*1 「アレルギー疾患に関するアンケート調査結果概要」(平成14年12月神奈川県衛生部地域保健課)

*2 「食物アレルギー実態調査結果」(平成15年3月神奈川県教育委員会)

コラム【即時型食物アレルギーの恐怖】

即時型食物アレルギーとは

食物アレルギーが腸管から吸収され、短時間に発疹、呼吸困難などの症状が出るアレルギー反応で、この即時型は症状が重く、意識障害・血圧低下を伴うショック状態に陥ることがあり、国内ではそばアレルギーによる死亡例が報告されています。

これに対し、主に皮膚症状が半日から1日後に現れるものを遅延型と呼んでいます。



Q 食物アレルギーにどのように対処すればいいの？

A 食物アレルギーは、原因となる食品を食べなければ発症しません。そのため、ご自分や子どもが「何によるアレルギーか」を知ることが大切です。ここでは、専門医への受診などの流れを示します。



- 問診
- 食事日誌



●検査

- 血液検査（血清 I g E 抗体など）
- 皮膚テスト
（皮内注射、パッチテスト、スクラッチテスト等）
- 食物除去試験及び食物誘発試験



- 確定診断
- 原因食品の把握



皮内注射



パッチテスト



スクラッチテスト

①原因食品の把握

○食事日誌とは？

- ・何を食べたとき悪くなったか、何をやめたら良くなったかなどが分かり、原因食品に気づききっかけになったり、食生活の改善に役立ちます。
- ・おやつ、飲み物、薬など、口に入るものはすべて記入します。
- ・天気や気温も記入します。
- ・その日の症状を記録します。

○月○日（曜日）	朝食	昼食	夕食
天気など	献立（材料）	献立（材料）	献立（材料）
食事内容	○○○○	○○○○	○○○○
かゆみ	◎		
発疹	×		
下痢症状	○		
せき	○		
その他	×		
気が付いたこと			
その日の出来事			

○スクラッチテストとは？

アレルゲンエキスを皮膚表面に滴下し、針先で出血しない程度の擦り傷をつけ、15～20分後に反応を見る試験です。

○食物除去試験とは？

食事日誌などからアレルゲンとして推定した食品をメニューから外すことにより症状が改善されたかどうかを見る試験です。

○食物誘発試験とは？

アレルギー症状が改善している状態で、原因と推定される食品をもう一度食べ、症状が出た場合に、この食品がアレルギーを起こす食べ物であることを確認する試験です。

②食事療法

食品表示を確認し、アレルギーの原因となる食品に注意した食生活を送ることが大切です。食事療法は、医師等と十分に相談し、子どもの発育に影響を与えないよう工夫しましょう。

なお、アレルギーに関する専門医療機関については、日本アレルギー学会ホームページをご確認ください。

アドレス <http://www.js-allergol.gr.jp/>

食物アレルギーは子どもの成長に従い改善されていくことが多いといわれていますので、医師の診断、治療方針に基づき栄養バランスを崩さないよう根気良く食事療法を続けましょう。



実際の表示は、どうなっているの？



食品のアレルギー表示*制度では、発生の症例の多い卵・乳と重篤な症状を起こすそばなど5品目（特定原材料とといいます。）は表示が必要で、大豆・そばなど19品目については表示が勧められています。これにより、アレルギー体質の方やその家族は原材料表示を見て食品を選択でき、食物アレルギーの予防に役立ちます。

*アレルギー物質を含む食品の原材料表示

ウィンナーソーセージの表示例

名称：ウィンナーソーセージ

原材料名：豚肉、脱脂粉乳、食塩、香辛料、砂糖、しょう油（小麦を含む）、酵母エキス、調味料（アミノ酸等）

（注） 部分が表示義務品目、 部分が表示推奨品目を示します。



○必ず表示される5品目



卵



小麦粉



そば



落花生



乳

○表示が勧められている19品目

あわび

いか

いくら

えび

かに

さけ

そば

牛肉

豚肉

鶏肉

ゼラチン

まつたけ

大豆

やまいも

オレンジ

キウイフルーツ

くるみ

もも

りんご



食品を購入する際、表示の見方で気をつけることは？



アレルギー物質が入っているかどうか分かりにくいものがありますので、注意しましょう。

①別名称で表示できる食品

マヨネーズのように原材料に卵の使用が一般的に知られているものについては、アレルギー物質名を表示しなくてもよいことになっています

表示すべき品目	別名称で表示できる食品
卵	マヨネーズ、かに玉、親子丼、オムレツ、目玉焼き、オムライス
小麦	パン、うどん、小麦粉
そば	そば粉、そばぼうろ、そば饅頭
落花生	ピーナッツバター、ピーナッツクリーム
乳	アイスクリーム、ヨーグルト、プロセスチーズ、乳糖

②アレルギー物質が含まれていても、表示を免除される場合

容器包装の面積が30cm²以下のキャンデー等のバラ売り食品、店頭で量り売りされる惣菜や注文してから作るお弁当などは、加工者名称など表示自体が免除されています。アレルギー表示についても免除されていますので、販売店にアレルギー物質の有無を確認しましょう。



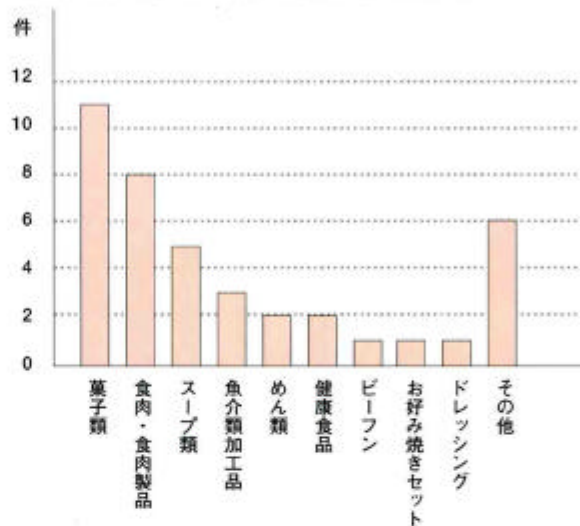
Q アレルギー表示の不備による事例があったの？

A 平成15年に製造者等から報告された「アレルギー表示の不備による製品の自主回収」は、つぎのグラフのとおりです。

実際にアレルギー症状を発症した事例では、卵表示が欠落した菓子パンを食べた方が発疹が出た事例や輸入ビーフンの原料であるでんぷんに小麦が混入した事例があります。

食品業界においては、自社の製造品だけではなく、委託（下請け）加工者にもアレルギー表示を徹底し、消費者保護のため適正表示の推進が求められています。

アレルギー表示の不備による製品の自主回収
(平成15年2月1日～同年12月25日) 総数40件



コラム 【注意喚起表示】

国民生活センターが平成15年に実施した「そばを含有する可能性のある食品のテストと調査」結果では、うどん、そうめん、シウマイ、塩コショウなど283銘柄のうち、29銘柄から1ppm以上のそばタンパクを検出しました。

この原因は、原材料にそばが使われたものではなく、製造工程上でそばが混入したものではないかと推測されます。

また、このうちコンタミネーション*の可能性を示す「注意喚起表示」がなされていたものは約17%に過ぎず、ほとんどの銘柄は表示されていませんでした。

食品事業者は、事故防止の観点からアレルゲンの混入防止のため、製造及び品質管理の徹底を図るとともに、「注意喚起表示」を実施しましょう。

*コンタミネーションとは、原材料として使用していないにもかかわらず、特定原材料等が意図せず、最終加工食品に混入してしまうことをいいます。

注意喚起表示例

名称	チョコレート
原材料名	砂糖、ココアバター、全粉乳、カカオマス、植物油脂、乳糖、脱脂粉乳、乳化剤（大豆由来）、香料
内容量	100g
賞味期限	2005.05.05
保存方法	直射日光、高温多湿をさけ、28℃以下で保存してください。
製造者	カナジン株式会社 横浜市中区日本大通1

本品製造工場では、小麦、卵、落花生を含む製品を生産しています。

なお、アレルギー表示に関するご質問については、地域の保健所等の食品衛生担当課に問い合わせいただくか又は厚生労働省のホームページ「アレルギー表示Q&A」をご覧ください。

「アレルギー表示Q&A」 <http://www.mhlw.go.jp/topics/0103/tp0329-2b.html>