

しょく もつ

# 食物アレルギーを知っていますか？

## ■どんな食べ物がアレルギーの原因なの？

あるものを食べるといつもからだの調子が悪くなる性質をもっている人がいます。これは食物アレルギーによる場合があります。アレルギーの原因になる食べ物は、人によって、またそのときの体調によっていろいろです。

### ●特に多いもの：卵／乳（牛乳、チーズなど）／小麦



### ●症状が重いもの：そば／落花生（ピーナッツ）



### ●そのほか：あわび、いか、いくら、えび、オレンジ、かに、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン



「アレルギーは『好き嫌い』とはちがうのよー」「友だちが食べられないなくても、わかっただけで『アレルギー』って、嫌〜」



## 食物アレルギーって、なんだろう？

ある食べ物に含まれるたん白質を、体が「敵」と判断して、体を守るために反応しすぎて起こるのが食物アレルギー。症状はかゆみ・じんましんや、吐き気、せきなどですが、ひどい場合は命に関わることもあります。生まれつきのものと、成長する間に起きるものがあり、日本人の約10人に1人は何らかの食物アレルギーを持っているといわれています。これは体質という「体の個性」によるものですから、食べられない物はムリに食べないようしましょう。



## ■食物アレルギーかな？と思ったら…。

1. 原因を専門医に調べてもらおう！

何か食べて「おかしいな」と思ったら専門医へ。何がアレルギーの原因か、調べてくれます。



2. 食品の表示を確かめよう！

アレルギーの原因となる食品がわかったら、食べ物を買うときは、箱やラベルの表示を確かめて！



3. 学校にも知らせておこう！

アレルギーのある人は給食などに気を付けてもらえます。保護者と一しょに先生に相談を。

