

# 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



「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、わかってあげよう！」

### ●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



## 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にしましょう。



## ■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。



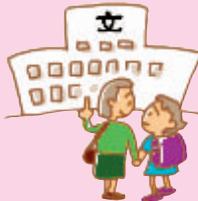
### 2. 食品の表示を確かめよう！

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。保護者といっしょに先生に相談を。



## ちょっと、食育。

### ■世界の食の法律あれこれ

“No durians!”というシンガポールの地下鉄の掲示。「ドリアンの持ち込みは禁止」という、その強烈な芳香(?)ゆえの規則です。世界には衛生面以外でも、こんな食にまつわる法律や条例が数多くあります。食文化面で有名なのが「ビールの原料は麦芽とホップ、酵母と水のみ」と定めているドイツの『ビール純粋令』。1516年に始まり現在も守られている「頑固な」法律です。また、美食の国フランスでは『AOC法(原産地呼称統制法)』で、ワインやチーズ、農作物などに原産地

や製造法等の表示を規定し、品質保証の「お墨付き」としています。特に米国には変わったものも多く「火事場での食事は違法(米シカゴ市)」「日曜日、ソフトクリームをポケットに入れて歩き回ってはいけない(米ニューヨーク州)」「レストランで自分のパイを人に分けたり、食べ残しを持ち帰るのは違法(米メンフィス市)」など、その理由が気になってしょうがないものも。食の法律には、お国柄や国民性という「味」が、いろいろ隠れているんですね。

