

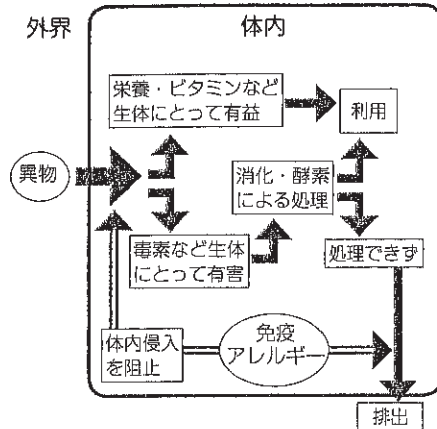
アレルギー 子どもの食物アレルギー

食物アレルギーってどういうもの？

異物から体を守ろうとする仕組み（免疫反応）が、かえって体を傷つけてしまう反応をアレルギー反応と呼んでいます。本来、外敵ではない食物も未消化だと異物と認識され、アレルギー反応の原因物質となります。

アレルギー反応を引き起こした原因物質（異物）が食物の場合を食物アレルギー、原因物質が花粉であれば花粉アレルギーなどと呼びます。

『食物アレルギー除去と解除の基本』眞鍋穰（芽ばえ社）より



『食べもの文化』No.413

角田和彦：アレルギーの最新を学ぶ（芽ばえ社）より

食物アレルギーの原因物質

食物アレルギーの原因となる食物は、乳児期～6歳までは1位が鶏卵、2位は乳製品、3位は小麦となります。また、7～19歳では、1位がそば、2位がえび、

3位が小麦で、大人は1位が魚類、2位がえび、3位がそばとなり、年齢によってアレルギーの原因となる食物が変化していくことがわかります。

『食物アレルギー除去と解除の基本』眞鍋穰（芽ばえ社）参考

即時型食物アレルギーの年齢群別原因食品

	0歳 (n=416)	1歳 (n=237)	2、3歳 (n=289)	4～6歳 (n=140)	7～19歳 (n=207)	≥20歳 (n=131)
1位	鶏卵 47.4%	鶏卵 30.4%	鶏卵 30.8%	鶏卵 25.0%	そば 14.0%	魚類 16.0%
2位	乳製品 30.8%	乳製品 27.8%	乳製品 24.2%	乳製品 24.3%	えび 13.0%	えび 14.5%
3位	小麦 9.6%	小麦 8.4%	小麦 12.1%	小麦 8.6%	小麦 10.6%	そば 12.2%
小計	87.8%	66.6%	67.1%	57.9%	37.6%	42.7%

平成11・12年度厚生労働省の調査。

『食べもの文化』No.343 海老沢元宏：わかる！食物アレルギーの基礎と最新情報（芽ばえ社）より

果物や野菜のアレルギー

果物や野菜を食べたあと唇やのどが腫れたりかゆくなったり、じんましんが出たり、目や鼻のアレルギー、喘息が起きたり、吐き気がすることを口腔アレルギー症候群といいます。

大人の場合は、最初は花粉症になって、花粉に共通する原因抗原たんぱく質を持っている果物でアレルギーを起こします。

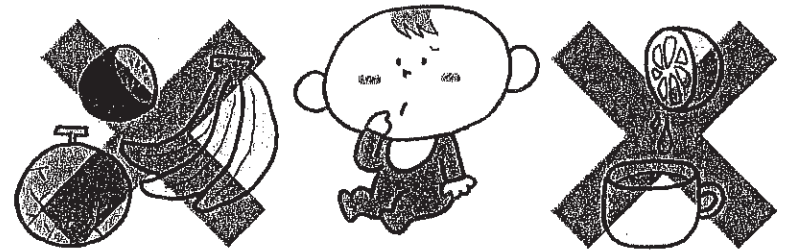
乳児の場合は大人と異なり、花粉症が先ではなくて、果物を食べすぎることで

起こります。農薬が多い果物は症状が起きやすくなるので、注意が必要です。

また、離乳期の早期に果汁を与えることはやめましょう。授乳・離乳の支援ガイドにも、離乳早期には果汁が必要ないことが明記されています。

果物のアレルギーで多いのは、キウイ、バナナ、メロンなどです。

果物は、一定の年齢を過ぎてから季節のものを、少量いただくのがよいでしょう。



『食べもの文化』No.413 角田和彦：アレルギーの最新を学ぶ（芽ばえ社）参考

なぜ小麦アレルギーが増えているの？

小麦のアレルギーが増えているのは、農薬が関係しています。輸入小麦は、作るときの農薬と収穫後のポストハーベスト農薬が問題です。農薬などの化学物質とアレルゲンを一緒に摂ると、アレルギー反応が強められます。



『食べもの文化』No.399 眞鍋穰：食物アレルギーと保育園（芽ばえ社）参考