

主催：千葉アレルギーネットワーク

Food Allergy セミナー

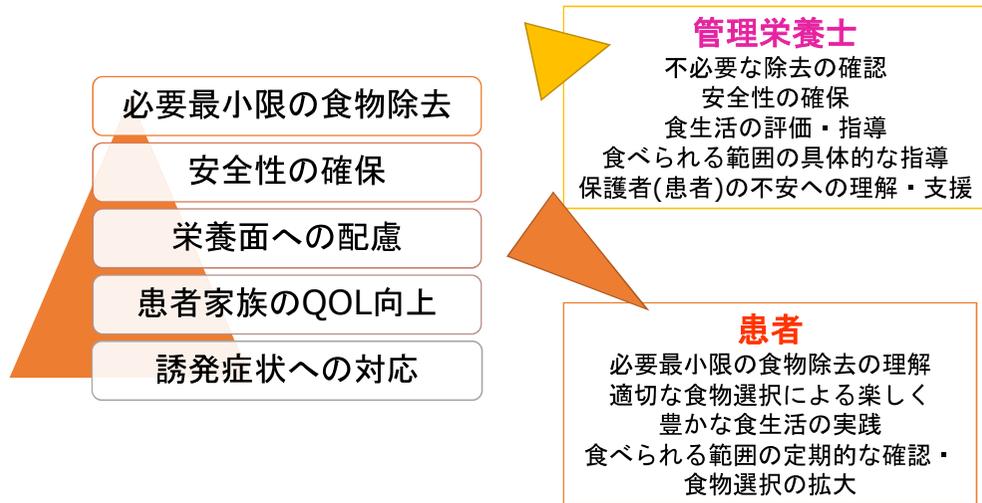
アレルギーの食事対応

2023年 7月2日
千葉市生涯学習センター

京都光華女子大学 健康科学部 教授
アレルギー疾患療養指導士
原 正美

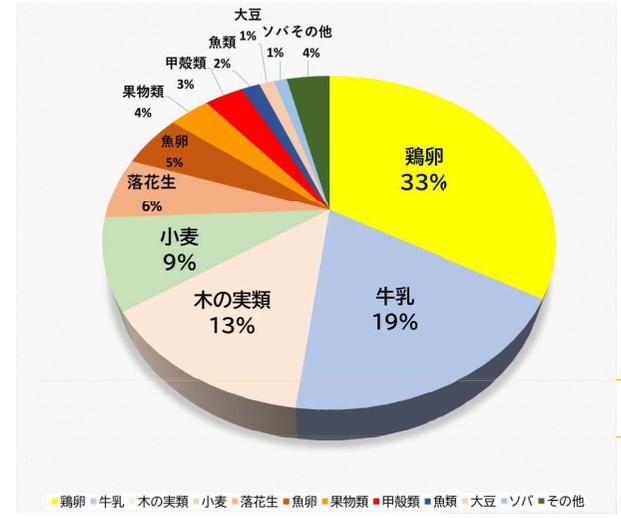
1

栄養食事指導の原則



即時型食物アレルギーの原因食物

令和3年度
食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業
報告書



木の実類の内訳

表1 木の実類内訳

種類	n	全体に対する%
クルミ	463	7.6%
カシューナッツ	174	2.9%
マカダミアナッツ	45	0.7%
アーモンド	34	0.6%
ピスタチオ	22	0.4%
ペカンナッツ	19	0.3%
ヘーゼルナッツ	17	0.3%
ココナッツ	8	0.1%
カカオ	1	0.0%
クリ	1	0.0%
松の実	1	0.0%
ミックス・分類不明	34	0.6%
合計	819	

令和4年3月
消費者庁

年齢群別原因食品

令和3年度

食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業
報告書

表3 年齢群別原因食物（初発例）

	0歳 (1,736)	1・2歳 (848)	3-6歳 (782)	7-17歳 (356)	≥18歳 (183)
1	鶏卵 61.1%	鶏卵 31.7%	木の実類 41.7%	甲殻類 20.2%	小麦 19.7%
2	牛乳 24.0%	木の実類 24.3%	魚卵 19.1%	木の実類 19.7%	甲殻類 15.8%
3	小麦 11.1%	魚卵 13.0%	落花生 12.5%	果実類 16.0%	果実類 12.6%
4		落花生 9.3%		魚卵 7.3%	魚類 9.8%
5		牛乳 5.9%		小麦 5.3%	大豆 6.6%
6					木の実類 5.5%
小計	96.1%	84.2%	73.3%	68.5%	69.9%

令和4年3月
消費者庁

5

食物アレルギーの予後

寛解が得やすい: 治りやすい食品

(鶏卵、牛乳、大豆)

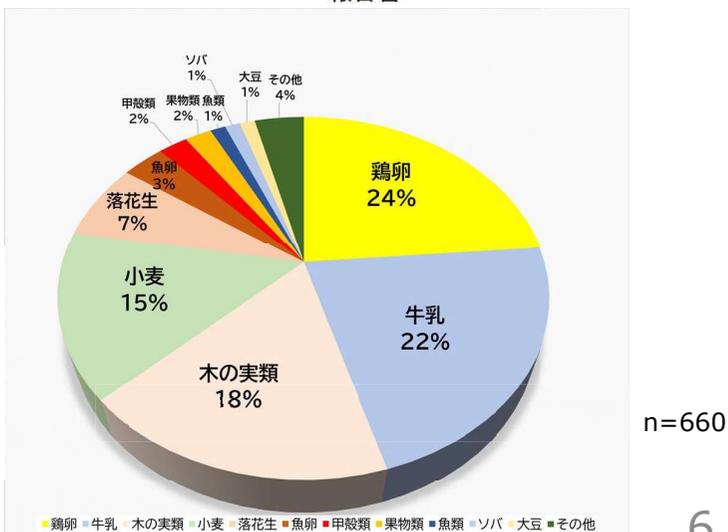
寛解が得られにくい: 治りにくい食品

(そば、落花生、えび、かに、魚類)

7

ショック症状を呈した原因食物

令和3年度 食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業
報告書



令和4年3月
消費者庁

6

保育所での食物アレルギーの食事原則

- ★保育所ではすべての食物アレルギー児に給食を提供することが基本である。
- ★給食は安全性の確保を最優先するため、「完全除去か解除の二者択一」が原則である。
- ★共有すべき必要な事項が記載された生活管理指導表の提出を求める。
- ★家庭で食べたことのない食物は、基本的に保育所では提供しない。

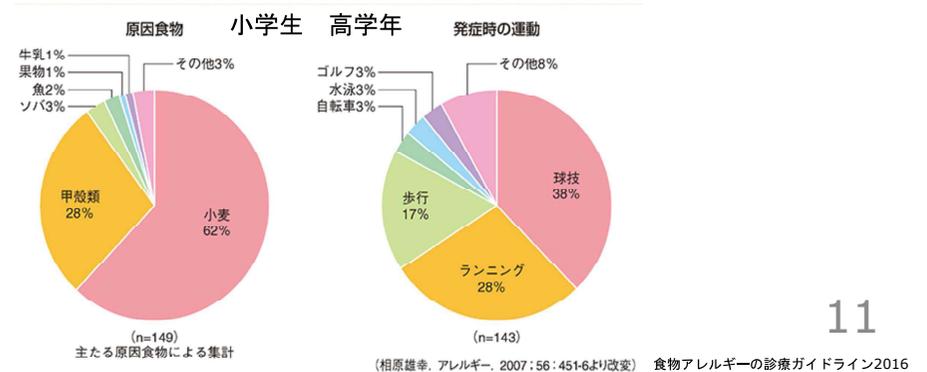
8

自宅での食事調査表を作成し提出を求める

初めて保育所で食べることを避ける。

- ・家庭で食べている食品ごとに2回以上食べたものを○で囲んでください。
- ・毎月配布される献立表を確認して給食前までにご家庭でお試してください。
- ・ピーナッツ・そば・くるみ・アーモンドは全年齢で使用していません。
- ・3歳未満児食で使用していないえび・かに・さば・いか・バナナ・キウイフルーツの6品目は、3歳以上児食で使用する場合があります。
- ・季節の果物も順次お試しください。

原因食物+運動⇒アナフィラキシー
原因食物のみ ⇒症状の誘発無し
運動のみ ⇒症状の誘発無し



病型・治療	保育所での
A. 食物アレルギー病型 1. 食物アレルギーの関与する乳児アトピー性皮膚炎 2. 即時型 3. その他 (新生児・乳児消化管アレルギー・口腔アレルギー症候群・食物依存性運動誘発アナフィラキシー・その他)	A. 給食・離乳食 1. 管理不要 2. 管理必要(管理内容については、病型・治)
B. アナフィラキシー病型 1. 食物 (原因) 2. その他 (医薬品・食物依存性運動誘発アナフィラキシー・ラテックスアレルギー・昆虫・動物のフケや毛)	B. アレルギー用調整粉乳 1. 不要 2. 必要 下記該当ミルクに○、又は()内に ミルフィーHP・ニューMA-1・MA-mi・ベ その他()
C. 原因食品・除去根拠 該当する食品の番号に○をし、かつ()内に除去根拠を記載 1. 鶏卵 () 2. 牛乳・乳製品 () 3. 小麦 () 4. ソバ () 5. ピーナッツ () 6. 大豆 () 7. コマ () 8. ナッツ類* () 9. 甲殻類* () 10. 軟体類・貝類* () 11. 魚卵* () 12. 魚類* () 13. 肉類* () 14. 果物類* () 15. その他 ()	C. 除去食品においてより厳しい除去が必要なもの 病型・治療のC欄で除去の際に、より厳しい除去が必要となるものみに○をつける ※本欄に○がついた場合、該当する食品を使用した料理については、給食対応が困難となる場合があります。
D. 緊急時に備えた処方薬 1. 内服薬 (抗ヒスタミン薬、ステロイド薬) 2. アドレナリン自己注射薬「エピペン®」 3. その他 ()	D. 食物・食材を扱う活動 1. 管理不要 2. 原因食材を教材とする活動の制限 () 3. 調理活動時の制限 () 4. その他 ()

花粉	果物・野菜など
カバノキ科 シラカンバ ハンノキ オオバヤシャブシ	バラ科(リンゴ、西洋ナシ、サクランボ、モモ、スモモ、アズキ、アーモンド)、セリ科(セロリ、ニンジン)、ナス科(ジャガイモ)、マメ科(大豆、ピーナッツ)、マタタビ科(キウイフルーツ)、カバノキ科(ヘーゼルナッツ)、ウルシ科(マンゴー)、シトウガラシ など
ヒノキ科 スギ	ナス科(トマト)
イネ科 カモガヤ	ウリ科(メロン、スイカ)、ナス科(トマト、ジャガイモ)、マタタビ科(キウイフルーツ)、ミカン科(オレンジ)、マメ科(ピーナッツ) など
キク科 ヨモギ	セリ科(セロリ、ニンジン)、ウルシ科(マンゴー)、スパイス など
キク科 ブタクサ	ウリ科(メロン、スイカ、カントロップ、ズッキーニ、キュウリ)、パショウ科(バナナ) など

誤食の原因食物

	0歳 (163)	1.2歳 (679)	3~6歳 (623)	7~17歳 (448)	18歳以上 (104)
1	鶏卵 52.1%	鶏卵 41.4%	牛乳 29.9%	鶏卵 21.9%	小麦 19.2%
2	牛乳 31.3%	牛乳 37.7%	鶏卵 26.5%	牛乳 21.4%	甲殻類 13.5%
3	小麦 11.7%	小麦 14.0%	小麦 16.2%	落花生 14.3%	ソバ 10.6%
4			木の実類 10.1%	木の実類 12.5%	木の実類 8.7%
5			落花生 9.5%	小麦 8.0%	牛乳 6.7%

各年齢群ごとに6%以上を占めるものを上位5位表記
(今井孝成, 他. アレルギー, 2020; 69: 701-5より転載)

食物アレルギー診療ガイドライン2021より

13

除去で不足しがちな栄養素

ヘモグロビンの材料になり
全身に酸素を運ぶ



鉄の吸収をサポート



骨や歯の発育・形成のもとになる

カルシウムの吸収をサポート

15

アレルギー対応の配慮 除去解除申請書

未摂取のための除去解除

(除去解除申請書)【定型①】(43頁参照)

除去解除申請書 (定型①)

年 月 日

(施設名) _____
(クラス等) _____
(児童氏名) _____

本児は生活管理指導表で「未摂取」のため除去していた(食品名: _____)に関して、医師の指導の下、これまでに複数回食べて症状が誘発されていないので、保育所における完全解除をお願いします。

(保護者氏名) _____

未摂取以外の除去解除

(除去解除申請書)【定型②】(43頁参照)

除去解除申請書 (定型②)

年 月 日

(施設名) _____
(クラス等) _____
(児童氏名) _____

本児は生活管理指導表で「未摂取」以外を理由に除去していた(食品名: _____)に関して、医師の指導の下、これまでに複数回食べて症状が誘発されていないので、保育所における完全解除をお願いします。

(保護者氏名) _____

厚生労働省: アレルギー対応ガイドライン(2019年改訂版)より抜粋

14

食物アレルギー表示対象品目

表示	用語	品目
義務	特定原材料 (8品目)	えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生(ピーナッツ)
推奨	特定原材料に準ずるもの (20品目)	アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・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

※ 特定原材料に準ずるカシューナッツについては、現在、木の実類の中でくるみに次いで症例数の増加等が認められることから、アレルギー表示をしていない食品関連事業者等におかれては、可能な限り表示するようにより一層努めてください。

消費者庁HPより 16

事故例

肉団子でアナフィラキシーになった企業に問い合わせたら…
表示の醤油(小麦)だけだと思っていた。酵母エキスにも小麦が使用されていたが、醤油の小麦だけだと思い食べた。



酵母エキスには、微量の小麦or大麦が含まれることがある。
この症例では、『酵母エキス』に反応した。

17

除去が不要な調味料類

原因食物	除去する必要のない調味料・だし・添加物等
鶏卵	卵殻カルシウム
牛乳	乳糖・乳清焼成カルシウム
小麦	しょうゆ・酢・みそ
大豆	大豆油・しゅうゆ・みそ
ゴマ	ゴマ油
魚類	かつおだし・いりこだし・魚しょう
肉類	エキス

18

調理時の注意

- ◆揚げ油
- ◆煮汁 つゆ
- ◆ゆで汁
- ◆調理済食品の管理
- ◆指さし声だし確認
- ◆作業確認、アレルギー児の除去情報を手元において作業

19

アレルギー対応の配慮

- ① 詳細な献立表の提示
- ② 除去食対応
- ③ 弁当持参、おやつ持参

- ・アレルギー児の嗜好の発達
- ・アレルゲンは嫌いなもの？

→嫌悪体験を蓄積しない

→いずれ楽しく食べるために、今は除去することを伝える

→「おいしそう」というプラス情報を発する

20

食育とアレルギー

- 正しい行動を身につける
 - どのような食べ物に注意すべきかを知っている
 - 触れていいもの、触れてはいけないものが分かる
- 食べ物の名前や材料を知る、食への興味を持たせる
 - 自分のアレルギーを言える
 - 自分の原因アレルギーは何の料理に入っているか知っている
 - 手袋をするなど注意しながら家庭で食事のお手伝いをさせる

21

食育とアレルギー

- 食べていいもの、食べてはいけないものを理解する
 - 初めての物を食べる前に保護者に確認できる
 - 食品表示の見方を知っている
 - 食品表示を見て、食べられるか判断できる
- 生きる力を育てる
 - 口腔内の違和感など我慢しないで伝える事ができる
 - 周囲への遠慮や恥ずかしさで対応が遅れないようにできる
 - 食の一連の過程にかかわり、実体験を増やす

22

アレルギー ベーコン(卵)

ヒヤリハット例

- ✓幼稚園で園児参加型のお料理パーティでのことです。スープに卵が含まれているベーコンが使用されていました。帰宅後(食後3時間頃)、腹痛と下痢、咳、鼻水が出てきました。軽度だったので様子を見ていたら治まってきました。
- ✓本人は卵入りベーコンだと知らずに食べました。調理担当者に変更になり、「卵不使用ベーコンを使うこと」が伝達されていませんでした。当日のスタッフは、普通のベーコンには卵が含まれていることを知りませんでした。

食物アレルギーの誤食&ひやりはっと集から

平成 26 年度 千葉県消費生活の安定及び向上に向けた県民提案事業

23

アレルギー幼児用せんべい(乳)

ヒヤリハット例

- ✓小麦、卵、ゴマのアレルギーがあります。幼児用のおせんべいなら大丈夫だと思い、食べてさせてから表示を確認したら粉乳が入っていました。
- ✓うちの子のアレルギーではないので大丈夫でしたが「幼児用＝アレルギーがあっても大丈夫」という先入観はいけなかったと思います。

食物アレルギーの誤食&ひやりはっと集から

平成 26 年度 千葉県消費生活の安定及び向上に向けた県民提案事業

24

✓幼稚園での保護者が料理を担当する誕生日会で、アレルギー児用を区別して作りました。しかし代替品を通常食と一緒に並べてしまい、盛りつけ時に、なんと(卵)を追加されてしまいました。

✓園児がなんとを除いただけで食べたところ、耳のかゆみが食事中から発症しました。その後、鼻水、咳が出ました。症状は3時間後治まりました。

食物アレルギーの誤食&ひやりはっと集から

平成 26 年度 千葉県消費生活の安定及び向上に向けた県民提案事業

25

まとめ

1. 保育所ではすべての食物アレルギー児に給食を提供することが基本である。
2. 給食では安全性の確保を最優先する為「**完全除去か解除の二者択一**」を原則とする。
3. 生活管理指導表を理解して情報共有する。
4. 家庭で食べたことのない食物は、基本的に保育所では提供しない。
5. 不足しがちな栄養素を摂る。
6. 年齢に応じたアレルギーの食育を行う。
7. アナフィラキシー時に日頃から備える。

26

ご清聴ありがとうございました。