

じ じ じ
え え え

ア シ ル キ ー

正しく知って

正しくつきあう

豊島区立池袋小学校

三年一組 宮崎朱寧

きっかけ

わたしの弟は、今五才です。外から見ると「すごくけんこうそうだけど」、食物アレルギーとぜんそくです。

アレルギーの出る食べ物は赤ちゃんのころは卵、牛乳、ピーナッツで、今は卵と牛乳は食べられるようになったけど、ピーナッツは一生食べられない。もし食べるとアナフィラキシーショックというきけんなじょうたいになってしまいかもしれない。

そのほかにも、ハウスダスト、すぎ花粉、ダニ、ねこの毛でも目がかゆくなったりはな水が出たりする。

なんで同じきょうだいでも弟だけアレルギーになるのだろうか？

弟は今、ようちんに通っていてまい日母のおべんとうを食べているけれど、小学生になってきゅう食を食べるようになった時、だいじょうぶなゆめが少ししんぱいになったので食物アレルギーについて調べてみる事にしました。

もくじ

アレルギーのげんいんとしくみ	4 ページ
食べ物によるアレルギー	6 ページ
食品のアレルギーひょうじ	8 ページ
アレルギー表じをもっとくわしく	
とく定原ざいりょう	10 ページ
じゅんとく定原ざいりょう	12 ページ
スーパーで表じをチェック	13 ページ
おかしのアレルギー表じをチェック	15 ページ
ファミリーレストランってどうなの？	18 ページ

食物アレルギーは赤ちゃんほど多い・・・・・・・・・・20 ページ
一番多い食物アレルギーは？・・・・・・・・・・21 ページ
何アレルギーなのかを調べるには？・・・・・・・・・・22 ページ
アレルギーの人の調理や食事のポイント・・・・・・・・23 ページ
学校きゅう食でのじこ・・・・・・・・・・29 ページ
私の学校のきゅう食・・・・・・・・・・30 ページ
私の学校のきゅう食のアレルギーたいさく・・・・31 ページ
こんなことでもアレルギーはおこる・・・・・・・・・・32 ページ
食物アレルギーサインプレート・・・・・・・・・・36 ページ
あつたらしいなこんなマシーン・・・・・・・・・・38 ページ
調べてみてのかんそり・・・・・・・・・・39 ページ
参考文献・・・・・・・・・・40 ページ



しょうかいします。
これが私の弟の
「あつた」です。

アレルギーのげんいんとしくみ

これまで日本の家は風通しの良い木ぞうけんちくがほとんどでした。けれど、さい近のたて物はコンクリートが多くなり、まどにはアルミサッシをはめ、家の中はカーテンやじゅうたんをっかう事が多くなりました。家の中のかべ紙やベニヤのせっちやくざいにはしげきの強い化学物しつがふくまれます。だんぼうのきいた室内やじゅうたんも、アレルギーのげんいんになるダニやカビの発生場所となっています。人間にとってかいてきなかんきょうはダニなどにとってもかいてきなのです。

食生活のへんかもあります。これまでの日本食にかわってたまごや牛乳などアレルギーになりやすい食べ物がふえました。インスタント食品やか工食品に使われる食品てんか物もげんいんの一つと考えられています。

そのほかストレスもげんいんと考えられています。

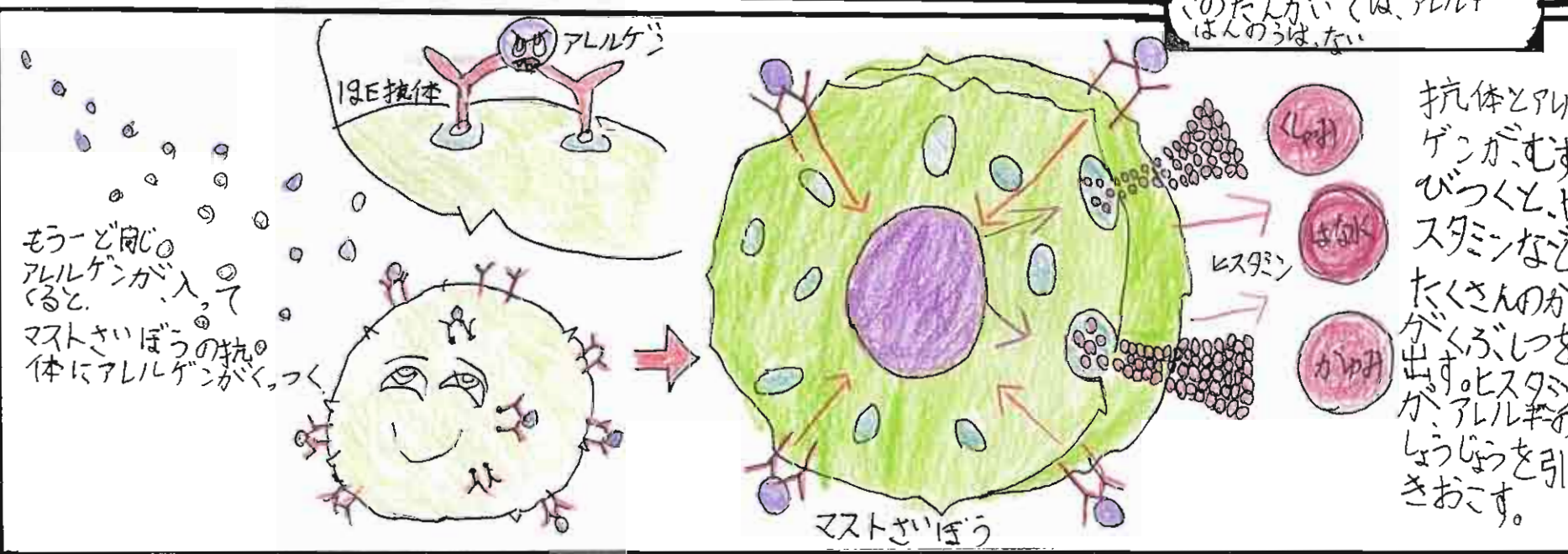
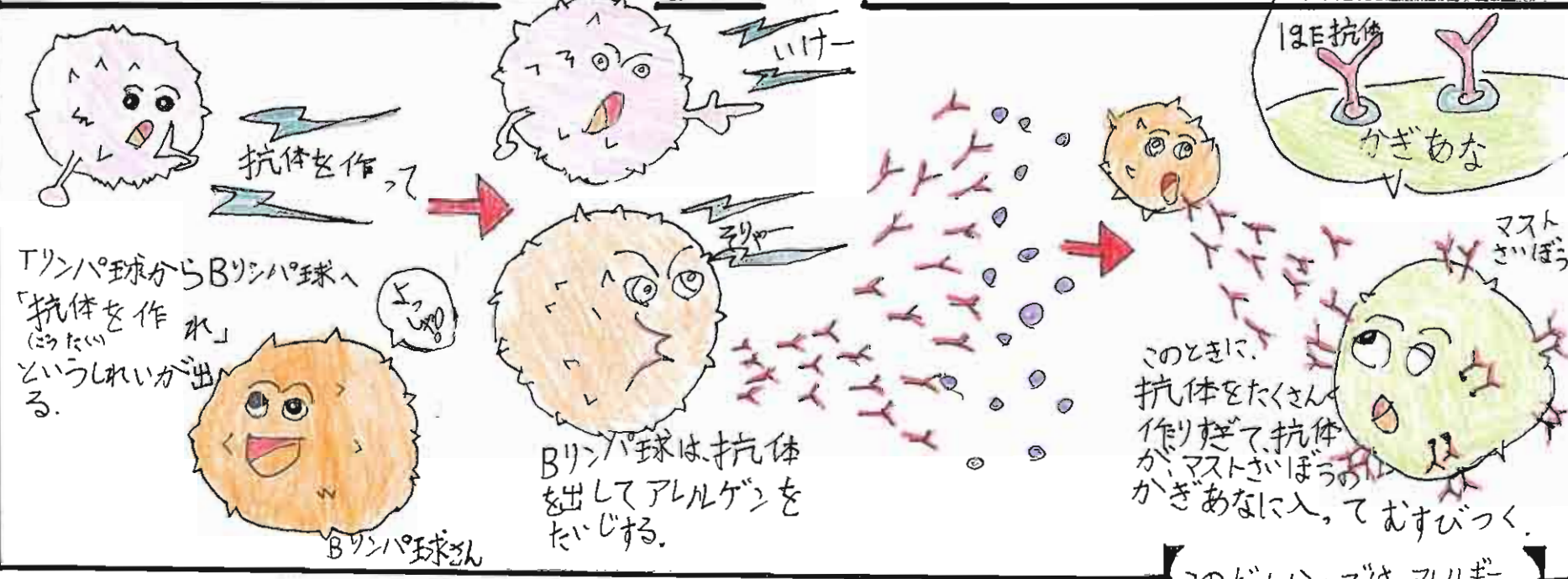
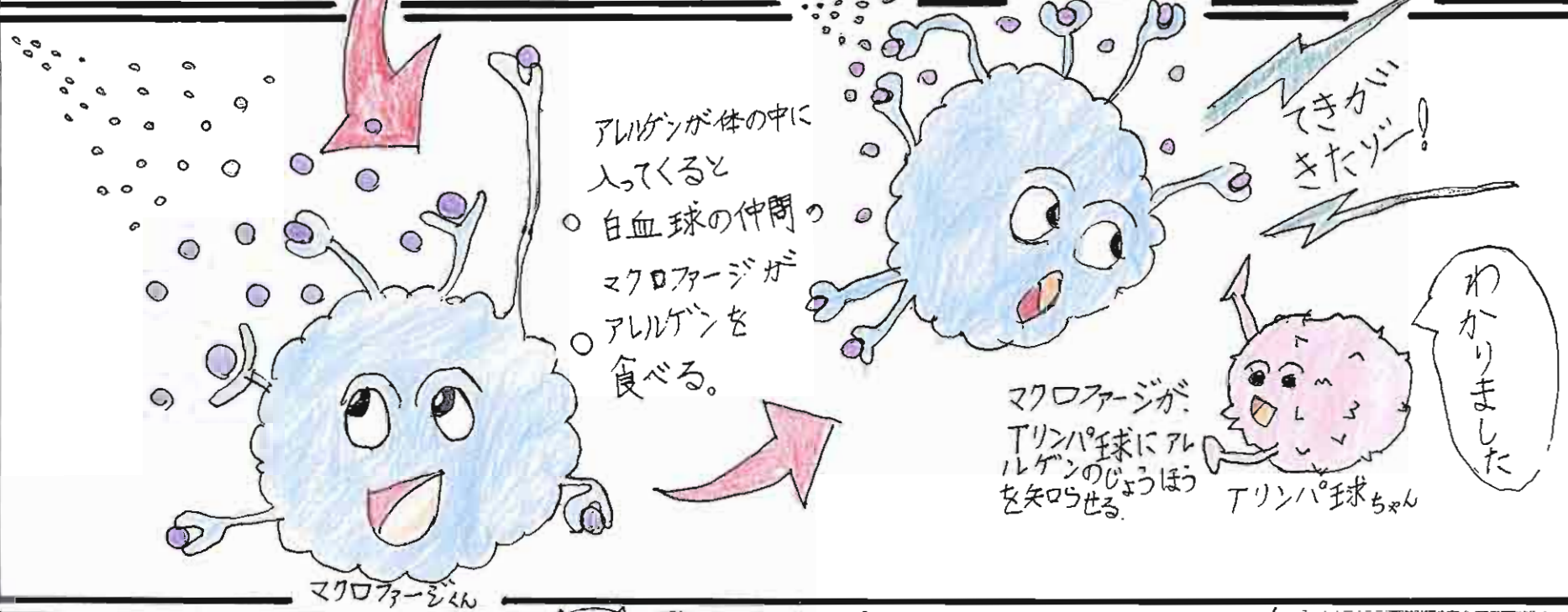
アレルギーという言葉のもとにはギリシャ語の「アロス エルゴン」で、「かわったはたらき」という意味だそうです。

はじめはなぜアレルギーはんのうがおこるのかよくわかりませんでした。その後の研究でアレルギーはんのうは、人間の体がもともと持っている「めんえきはんのう」によるものとわかりました。

めんえきはんのうとは、病気になるように、自分の体をまもる「じこぼうえいきのう」の事です。外からバイキン、ウイルスなどてきが入ってくると、そのてきにたいこうするぶきを体内で作ってたたかいます。そしててきをきおくして、もう一度てきがせめてきた時にすばやくはんのうします。このしくみが体をまもるめんえきはんのうです。

ところが、アレルギー体しつのはんはぶきをひつようより多く作ってしまいます。そして、ぶきがマストさいぼうにくつつきそこへ、てきがやってくると、マストさいぼうにとりつき、ヒスタミンという物しつが出されくしゃみ、はな水、かゆみなどのアレルギーしょうじょうを引きおこすのです。

アレルギー(アレルギーのもと)



抗体とアレルギーがくっつくとき、ヒスタミンなどのたんがくふしつを出して、アレルギーのさいぼうを引きおこす。

食べ物によるアレルギー

食べ物によるアレルギーは食べ物のせいぶんがちょうからきゅうしゅうされる時にそのせいぶんに対する抗体（ぶき）が作られその後同じ食べ物を食べる事によっておこります。

しょうじょうはゲリ、ふくつう、はきけ、けつべん、じんましん、ぜんそく、けつまくえん、びえん、はつねつ、むくみなどその人によってちがいますがひどい時には全身のショックじょうたいのアナフィラキシーショックを引きおこす事もあります。

食べてからアレルギーが出るまでの時間はすぐに出るものと一日いじょうたってから出るものもあります。すぐに出る場合は何がアレルギーかすぐにわかりますが、何日かたってから出るアレルギーはけんさのほうほうもむずかしくなります。

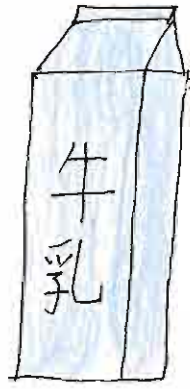
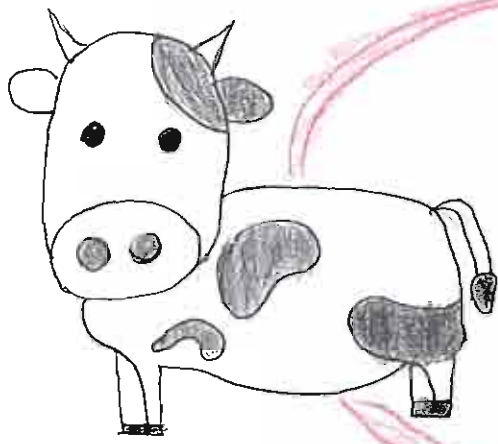
日本では、むかしからたまご、牛乳、大豆が三大食物アレルギーといわれてきましたが、今はこれに米、小麦をたした五大アレルギーということもあります。

食物アレルギーのちりようにはアレルギーになる食べ物を食べないほうほうがとられます。ぜったいに食べてはいけないものから少しなら良いというもので、しょうじょうによりいろいろです。

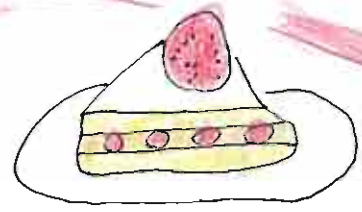
牛乳がダメな場合、ケーキ、アイスクリーム、ヨーグルトなどにも牛乳のせいぶんがふくまれているので食べられなかったり、たまごがダメな場合は、プリン、マヨネーズ、てんぷらなどが食べられないなど、かたちをかえて入っている場合もあるのでちゅういがひつようです。

この前おてつたいでハンバーグを作った時にパン粉やたまごを入れてハンバーグのかたちにしてやいて作ったので、小麦、たまご、牛乳でアレルギーの出る人は食べられないかもしれません。

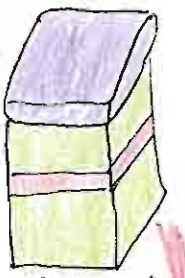
五大アレルギーと五大アレルギーの入っているような食べ物をいろいろ書いてみました。



チーズ



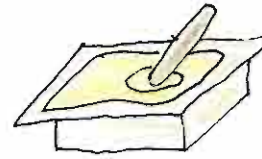
ケーキ



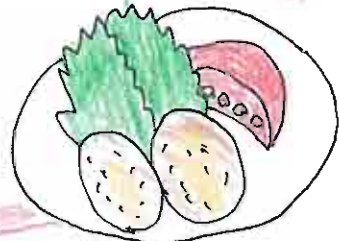
ヨーグルト



アイスクリーム

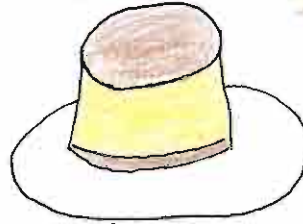


バター

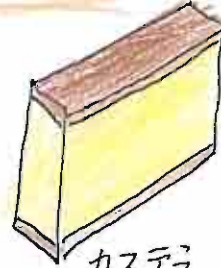


クリームコロッケ

たまご



プリン



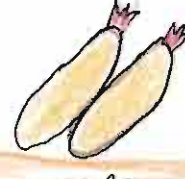
カステラ



マヨネーズ



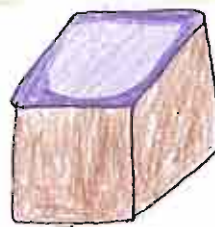
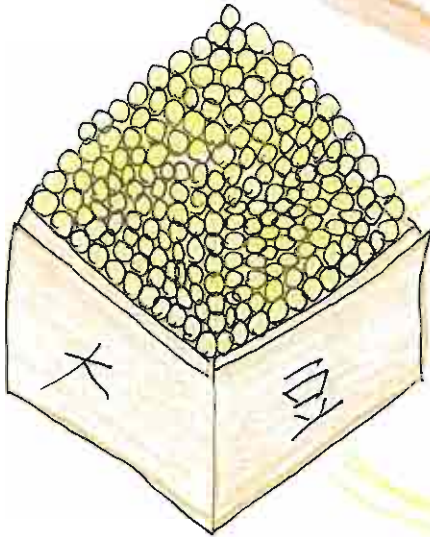
ケーキ



てんぷら



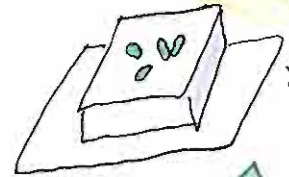
茶けんむし



みそ



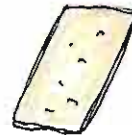
しょうゆ



とうふ



なとら

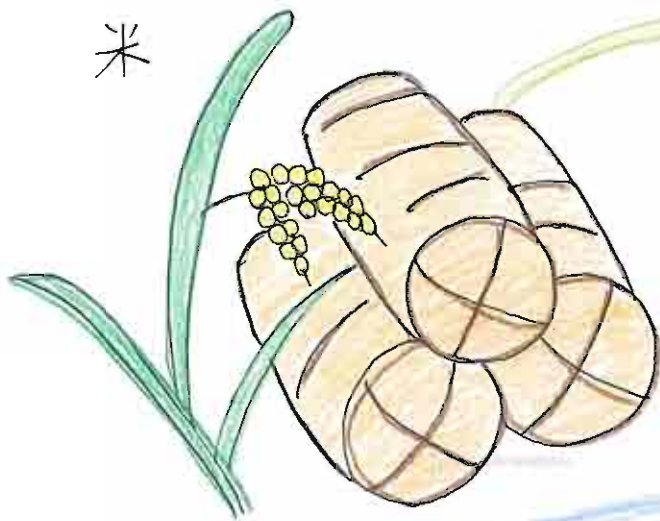


油あげ



えだまめ

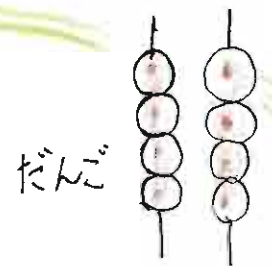
米



おにぎり



もち



だんご



せんべい



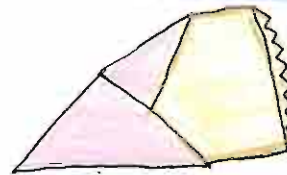
あられ



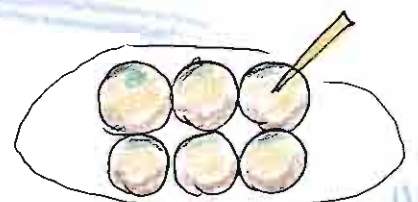
いらばた



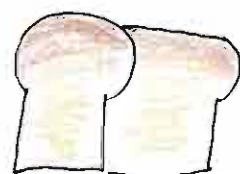
ラーメン



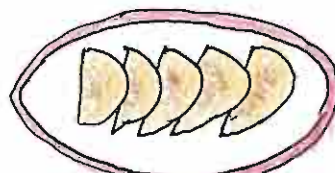
クレープ



たこやき



パン



ぎょうざ



まんじゅう

食品のアレルギーひょうじ

スーパーにはいろいろな食品が売られています。その中には前のページのように、アレルギー食品が形をかえて入っているものがたくさんあります。食物アレルギーの人が食べてもだいじょうぶな食品を、えらぶ手がかりになるように、とくにアレルギーをおこしやすい食品や、重いしょうじょうになりやすい食品にアレルギーぶっしつをひょうじすることがぎむづけられています。

ひょうじしなければいけないのは、スーパーやコンビニなどで、あらかじめ袋やほこのようきに入れられたすべての加工食品です。

右の絵の中のたまご、小麦、そば、ピーナッツ（落花生）、乳（牛乳）、かに、えびの7つは、かんじゃが多くアナフィラキシーショックになりやすくきけんなためかならずひょうじしなければならぬ（とくてい原ざいりょう）、イカ、あわび、いくら、サケ、サバ、バナナ、キウイフルーツ、オレンジ、もも、リンゴ、やまいも、まつたけ、ゼラチン、牛肉、ぶた肉、とり肉、大豆、くるみの18こは、かんじゃさんのためにひょうじをしたほうがよいもの（じゅんとくてい原ざいりょう）ですが、ひょうじしなければならぬものではないのでひょうじされていないものもあります。

この他にも米、オオムギ、アワ、ヒエ、キビ、とうもろこし、インゲン、エンドウ、アーモンド、カシューナッツ、ココナッツ、くり、いちご、メロン、マンゴー、アボカド、洋なし、トマト、たまねぎ、セロリ、パセリ、スイカ、ニンジン、じゃがいも、さつまいも、かぼちや、ホウレンソウ、タケノコ、ニンニク、ごま、からし、わさび、カカオ、あさり、カキ、ホタテ、アジ、いわし、たら、マダラ、たらこなどでもアレルギーになる人がいますが、ひょうじするたいしょうにはなっていません。

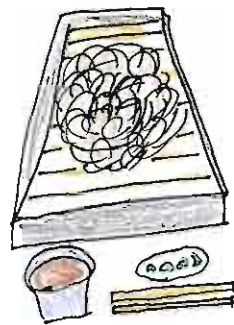
うちでも弟がピーナッツアレルギーなので、食品を買うときは、はこのうらに書いてあるひょうじをかくにんしてから買うようにしています。



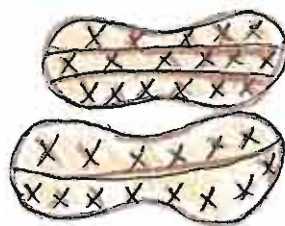
たまご



小麦



そば



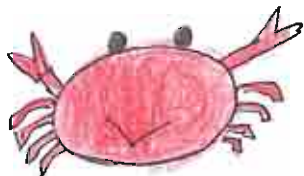
ピーナッツ



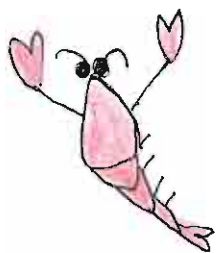
牛乳



イカ



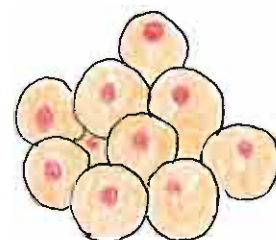
カニ



エビ



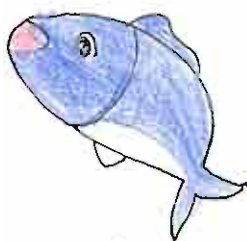
あわび



いくら



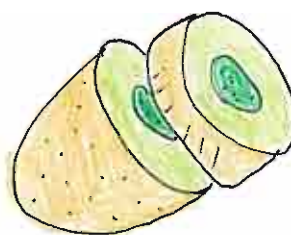
サケ



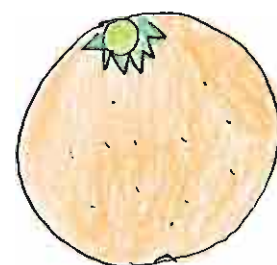
サバ



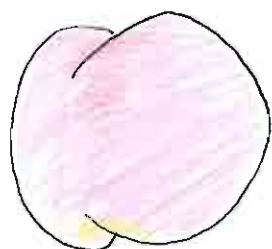
バナナ



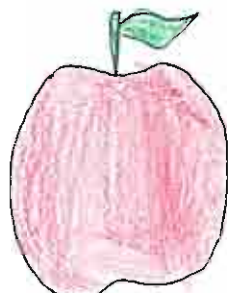
キウイフルーツ



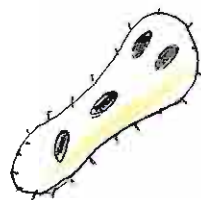
オレンジ



もも



リンゴ



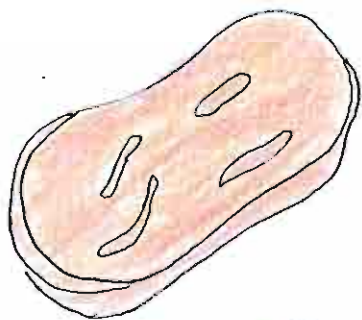
やまいも



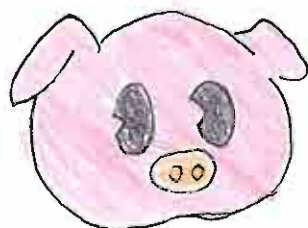
まつたけ



ゼラチン



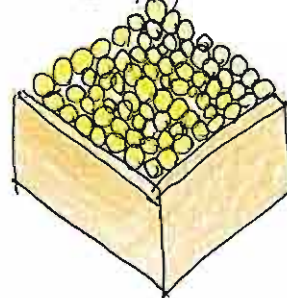
牛肉



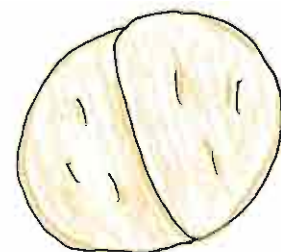
ぶた肉



とり肉



大豆



くまり



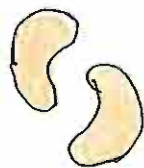
米



とうもろこし



アーモンド



カシューナッツ



くり



いちご



メロン



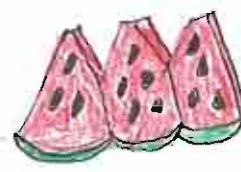
マンゴ



トマト



たまねぎ



スイカ



にんじん



ほうれんそう



たまご



かぼちゃ



マグロ



ホタテ



たこ

アレルギー表記をもっとくわしく

たとえば、落花生とピーナッツのように言葉はちがうが同じ物をさす場合、「だいがえ表記」ができる。

また、「とく定加工食品」といって、マヨネーズのひょうじで中にはたまごが入っているとわかる場合、たまごと書かずにマヨネーズと書けばよい。

さらに、オレンジはアレルギー物しつだけど、夏みかんはアレルギー表記の対しょうではないなど表記のルールをまとめました。

【とく定原ざいりょう】

正しくは	だいがえ表記	だいがえ表記の例	とく定原ざいりょうが はっていると 予測できる表記	とく定原ざいりょうが 入っていると 予測できる表記の例	アレルギーぶしつとにている がアレルギーぶしつではない もの
	こんなにたくさんべつがい方がある				
卵	玉子、たまご タマゴエッグ 鶏卵 あひる卵 うすら卵	玉子焼き ハムエッグ 卵黄 卵白	マヨネーズ オムレツ 目玉焼 かに玉 オムライス 親子丼	チーズオムレツ からしマヨネーズ	魚卵 は虫類負卵 目ヒ虫卵
小麦	こむぎ コムギ	小麦粉 こむぎ胚芽	パン うどん	ロールパン 焼きうどん	大麦、ライ麦 えん麦、はと麦
えび	海老 エビ	えび天ぷら サクラエビ	なし	なし	なし
かに	蟹 カニ	上海がに マツバカニ カニシューマイ	なし	なし	なし
そば	ソバ	そばがき	なし	なし	なし
落花生	ピーナッツ	ピーナッツバター ピーナッツクリーム	なし	なし	なし

同じだけちがうい方

正しくは	だいがえ表記	だいがえ表記の例	とく定原ざいりょうが 入っていると 予測できる表記	とく定原ざいりょうが 入っていると 予測できる表記の例	アレルギー表示とにている がアレルギー表示ではないもの
乳	生乳、牛乳 特別牛乳 成分調整乳 低脂肪牛乳 無脂肪牛乳 加工乳 クリーム(乳製品) バター バターオイルソース 濃縮ホエイ(乳製品) アイスクリー4類 濃縮乳 脱脂濃縮乳 無糖練乳 無糖濃縮乳 無糖脱脂濃縮乳 無糖脱脂濃縮乳加糖 練乳 カロ糖系練乳 カロ糖脱脂濃縮乳 カロ糖脱脂濃縮乳 全粉乳 脱脂粉乳 クリームパウダ(乳製品) ホエイパウダ(乳製品) たんぱく質濃縮 ホエイパウダ(乳製 品) バターミルクパウダ カロ糖粉乳 調製粉乳 発酵乳 はちみつ乳 乳発酵飲料 乳飲料	アイスクリーム ガーリックバター レーズンバター バターソース カマンベールチーズ パルメザンチーズ プロセスチーズ ブルーチーズ コーヒー牛乳 牛乳カクテル だいがえの意味 は、めいなる言葉は かり	生クリーム ヨーグルト アイスミルク ラクトアイス ミルク 乳糖	フルーツヨーグルト ミルクパン	山羊乳 めん乳



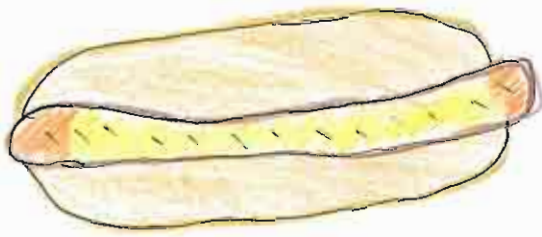
【じゃんとく定原ざいりょう】

正しくは	だいがえ表記	だいがえ表記の例	じゃんとく定原ざいりょうが入っていると予測できる表記	じゃんとく定原ざいりょうが入っていると予測できる表記の例	アレルギーぶじつとにているがアレルギーぶじつではないもの
あわび	アワビ	煮アワビ	なし	なし	とこぶし
いか	イカ	いかフライ、イカ墨	すめ、スルメ	焼きスルメ	なし
いくら	イラスビ、スジコ	いくら醤油漬	なし	なし	なし みかんは大じつ
オレンジ		オレンジソース オレンジジュース	なし	なし	温州みかん、レモン 夏みかん、グレープフルーツ
キウイフルーツ	キウイ	キウイジュム キウイソース	なし	なし	なし
牛肉	牛、ビーフ、ぎゅうにく ぎゅうにく、牛にく	牛すじ、牛脂 ビーフコロッケ	なし	なし	なし
くるみ	クルミ	くるみパン、くるみケーキ	なし	なし	なし
さけ	魚、サケ、サーモン しゃけ、シメケ	魚、サケ、べに魚 スモークサーモン	なし	なし	にじます、まめいねな
そば	魚、サバ	そば、節、そばずし	なし	なし	なし
大豆	だいず、ダイズ	大豆煮、大豆たんぱく 大豆油、卵黄脂大豆	醤油、味噌、豆腐 油揚げ、厚揚げ 豆乳、糸内豆	マーボー豆腐 糸内豆、まき、色乳、ケーキ 大豆は、いろいろな物に形 をかえているので注意がつかう	なし
鶏肉	とりにく、とり肉、鳥肉 鶏肉、鳥、とり、チキン	火焼き鳥、ローストチキン チキンパイ、鶏、鳥、カラシチキン	なし	なし	なし
まつたけ	松茸、マツタケ	火焼きまつたけ	なし	なし	なし
バナナ	ばなな	バナナジュース	なし	なし	なし
豚肉	ぶたにく、豚肉、豚肉 ぶた肉、豚肉、ポーク	ポークウインター 豚生姜焼	とんかつ、トンカツ	なし	なし
もも	もも、モモ、ピーチ	桃果汁、黄桃、もも缶詰	なし	なし	なし
やまいも	山芋、ヤマイモ、山いも	千切りやまいも	とろろ、ながいも	とろろ汁	なし
りんご	リンゴ、アップル	アップルパイ、りんご餡	なし	なし	なし
ゼラチン		板ゼラチン、米粉ゼラチン	なし	なし	なし

スーパーで表じをチェック

今まで自分ではあまり食品のうらの表じを見る事がなかったので、スーパーに行っ
ていろいろな食べ物の表じを見てきました。

ソーセージパン (見やすさ50点)



小麦粉、ソーセージ、辛子入りドレッシング、砂糖、混合異性化液糖、マツスプレッド、油脂、加
工品、卵、ぶどう糖、パン酵母、食塩、乳化油脂、発酵風味料、月見月見粉、乳化剤
カゼイン、NO、旨味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、糊料(増粘多糖類)、アルギン酸エステル、
加エテン、保存料(ソルビン酸)、酸化防止剤(V.C)、イーストフード、着色剤(亜硫酸Na)、香料、カン色素
VC、香料抽出物(原材料の一部に乳成分、卵、小麦、大豆、とり肉、豚肉、りんごを含む)

れいとう食品ハンバーグ (見やすさ20点)



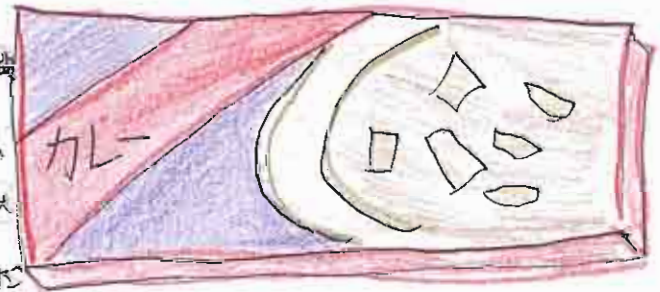
食肉(鶏肉、豚肉、牛肉)、玉ねぎ、つなぎパン粉、卵白、
でんぷん、豚脂、粒状植物性たん白、牛乳、
食塩、トマトケチャップ、香料、旨味料(アミノ酸)、
リン酸塩(Na)、カラメル、ソース[マッシュルーム、
ゆめ、牛乳、トマトペースト、砂糖、小麦粉、牛脂、食塩、
醸造酢、チキンエキス、野菜エキス、酵母エキス、
ス、しょうゆ、香料、増粘剤(カゼイン、パン、キ
タン)、カラメル、旨味料(アミノ酸等)、酒精

マヨネーズ (見やすさ30点)



食用植物油、油脂(大豆を含む)、
卵黄、醸造酢(りんごを含む)、
食塩、旨味料(アミノ酸)、
香料、香料抽出物

カレー (見やすさ10点)



食用油脂(動物性油脂、植物油)、
パーム油、小麦粉、砂糖、食塩、
でんぷん、カレーパウダー、脱脂大豆、
豆、カレーペースト、ローストチロ
パウダー、ガーリックパウダー、ぶどう糖、香料、玉ねぎパウダー、
ピチリッパウダー、チーズ加工品、酵母エキス、玉
ねぎエキス、オニオンパウダー、チキンエキス、小麦粉、
旨味料、ポークエキス、ガーリックエキス、麦芽糖、
チーズ、ココナツ、
ルパウダー、旨味料(アミノ酸等)、カラメル、乳化剤、
香料、香料抽出物

ミートボール (見やすさ100点)



鶏肉、たまねぎ、つなぎパン粉(小麦を含む)、でんぷん、
砂糖、しょうゆ(大豆、小麦を含む)、しょうが汁、
食塩、水あめ、醸造酢(小麦を含む)、ソース[卵
糖、トマトペースト、醸造酢(小麦を含む)、おりん、しょう
ゆ(大豆、小麦を含む)、でんぷん、食塩、香料]

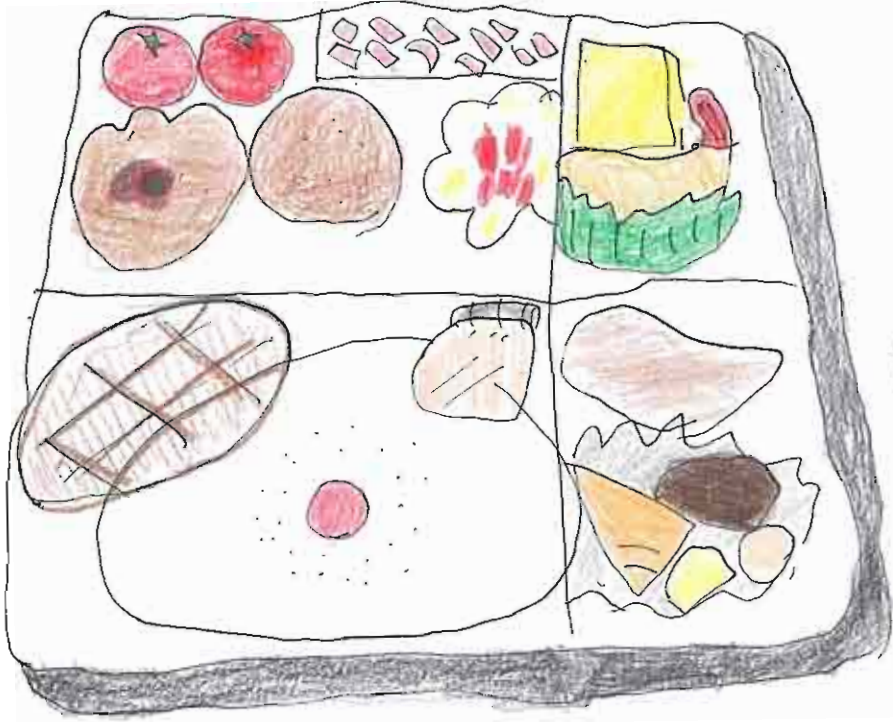
小麦	そば	卵	乳成分	落花生
えび	かた	あめび	いか	いくら
オレンジ	キウ	牛肉	くるみ	さけ
さば	大豆	鶏肉	バナ	豚肉
まいたけ	もも	やまも	りんご	セタン

カップラーメン (見やすさ90点)



油揚げ、めん(小麦粉、植物油、食塩、チキンエ
ス、ポークエキス、油、たんぱく加水分解物)、かやく(味
豚肉、味付卵、味付えび、ねぎ)、スープ(味噌、醤油、
食塩、香料、たんぱく加水分解物、旨味調味料、チキン
エキス、ポークエキス、しょうが)、加工でんぷん、旨味料(ア
ミノ酸)、炭酸Na、かん水、カラメル、増粘多糖類、乳化剤
、酸化防止剤(ビタミンE)、カロチン、色素、香料抽出物、
ビタミンB2、ビタミンB1、スモークフレーバー、旨味調味料、香料(原
材料の一部に乳成分を含む)

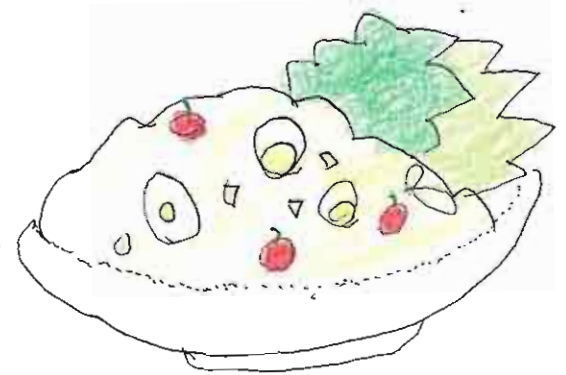
幕の内べんとう (見やすさ50点)



ご飯、野菜、かき揚げ、鶏唐揚げ、煮物(里芋、人参、ミツバ、その他)、
 焼魚、スパゲッティ、エビフライ、ポテトサラダ、メンチカツ、根刺し、付け合せ、
 (その他小麦、卵、大豆、牛肉由来原材料を含む)旨味(アミノ酸等)の
 調整剤、グルタミン、着色料(カラメル、カロチノイド、赤、102、赤、106、紅花葉)、香料、膨張
 剤、甘味料(甘草)、保存料(ソルビン酸K)

ポテトサラダ (見やすさ50点)

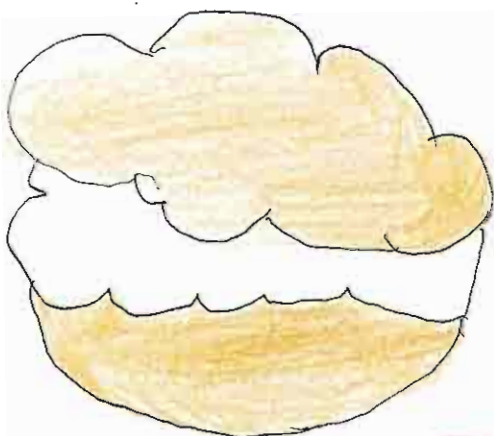
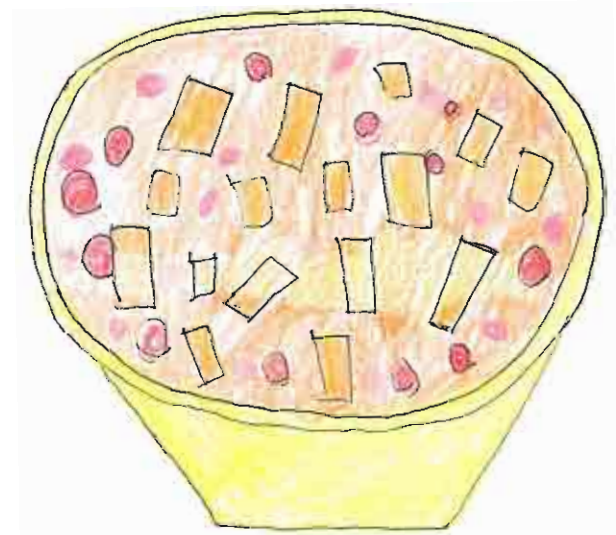
ジャガイモ、にんじん、ハム(卵豚肉を含む)、マヨネーズ(大豆油を含む)、
 タス、キュウリ、ムラサキタマネギ、五蔵、コーン、石臼米、食塩、胡椒、調味
 料(アミノ酸)、増粘剤(タマリンド)、香料、グリシン、酢酸(Na)



コンタミネーション
 『乳を含む製品と共通の設備で製造しています』
 同じかいをつかっているのではおどろきはないが、
 乳成分が入ってしまうことがある。

シュークリーム (見やすさ30点)

フルーツゼラート (見やすさ20点)



フラワーペースト(小麦粉、コーンスターチ、砂糖、大豆油)、卵
 牛乳、砂糖、小麦粉、でんぷん(小麦)、食塩

砂糖、マンゴーシロップ漬け(マンゴー果肉、果糖)、水飴、マンゴー果汁、フルーツソース(パ
 シオンフルーツ果汁、マルトデキストリン、りんご果汁その他)、マンゴーソース(水飴、マンゴー
 果汁、砂糖、オレンジ濃縮果汁)、ラズベリー、ソルビトール、安定剤(増粘多糖類)、着色料(紅
 麹、紅花葉、カロチノイド)、酸味料、酸化防止剤(Vc)、乳酸Ca(原村米物、一部に乳糖リンを含む)

おかしのアレルギー表記をチェック

おかずやおべんとうなど、子どもが一人で買わないものはむずかしい漢字や意味のわからない表記になっていたけれど、おかしは小学一年生でも自分のおこづかいで買い物にくると思う。

きっとアレルギーの表記もかんたんにわかるんだろうなど思っていました。

これもスーパーのおかしコーナーで見えてきたけれど、ぜったい子ども一人ではわからない表記になっていてビックリしました。わたしはアレルギーはないけれど、もしアレルギーだったら一人でおかしも買いにこられないと思います。

ポッキー (見やすさ50点)



小麦粉、砂糖、ココアマス、植物油、油脂、全粉乳、ショートニング

モルチン、でん粉、食塩、イースト、ココアバター、バター、乳化剤、香料、膨脹剤、アト色素、香料(無味無臭)、原材料の一部に大豆を含む

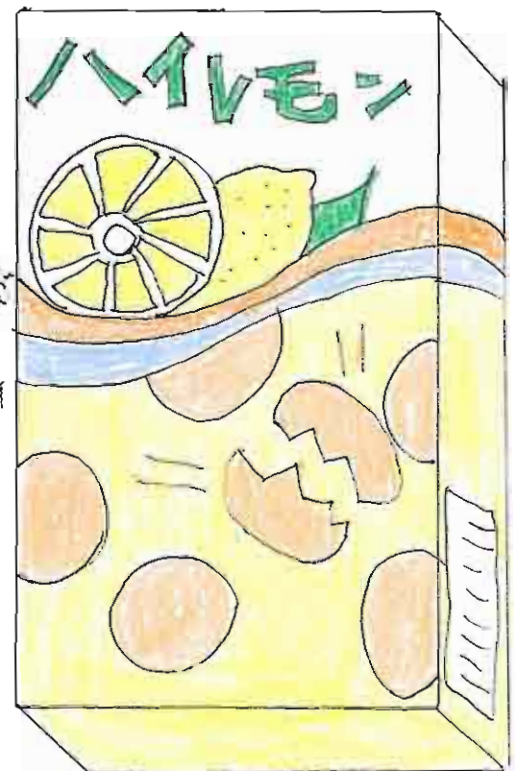
※製造ラインでは卵、ピーナッツを含む製品を生産しています

ハイレモン (見やすさ70点)

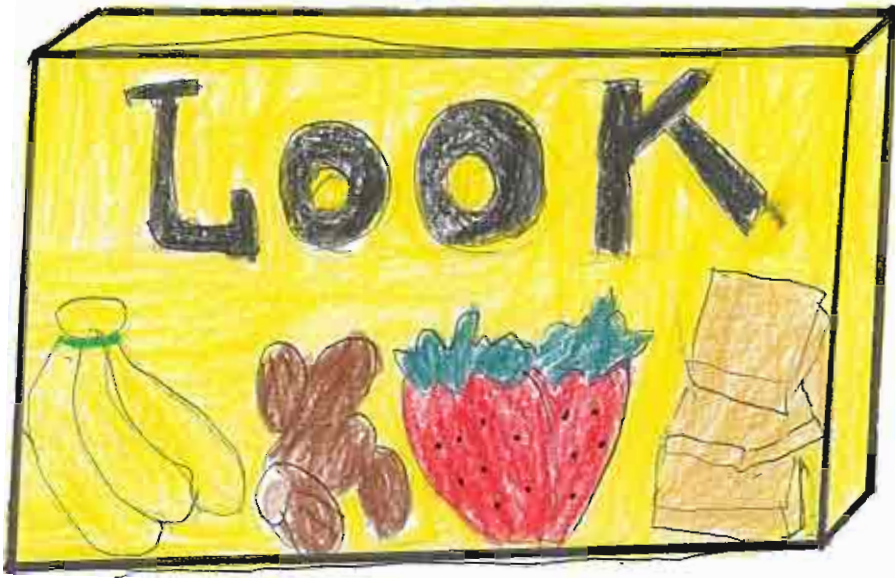
砂糖、ぶどう糖、濃縮レモン果汁、デキストリン、植物油、ビタミンC

パウダー、ビタミンC、香料、酸味料、乳化剤、着色料(ビタミンB2、カロチン)

※(原材料の一部に、乳成分、大豆を含む)



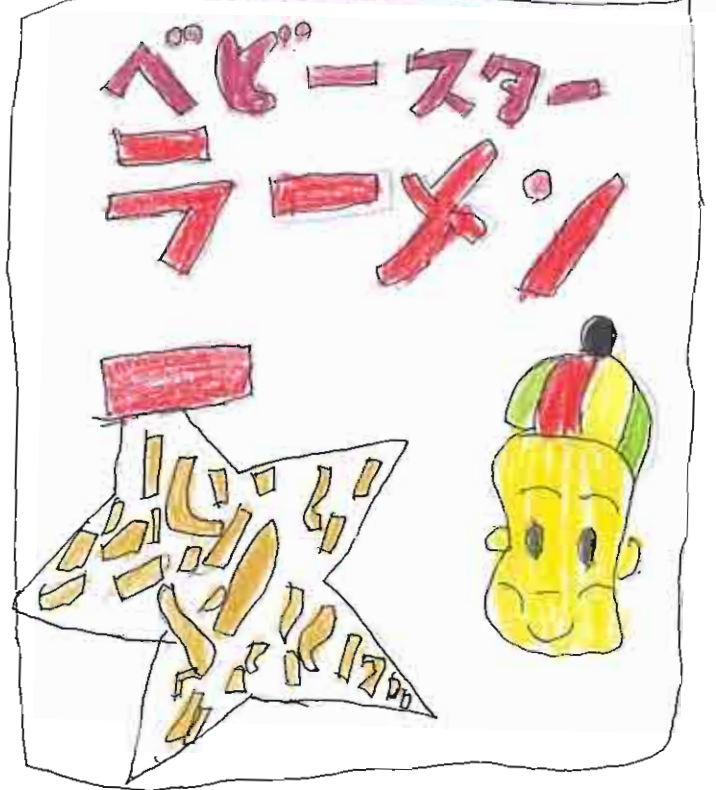
ルックチョコレート (見やすさ50点)



石砂糖、全乳分乳、植物油、カカオマス、ココアバター、乳糖、バナナペースト、ストロベリーペースト、キャラメルペースト(乳を含む)、脱脂粉乳、生クリーム、麦芽糖、アーモンドペースト、アーモンドパウダー、水あめ、酒精食料、乳化剤(乳・大豆由来)、香草料(乳・大豆由来)、酸味料、着色料(カラメル、カラメルカロチン)

小麦粉、植物油、石砂糖、食塩、チンエキス、たんぱく質分解物、ミネラル調味パウダー、酵母エキスパウダー、加工アミン(旨味、アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンE)、原材料の一部に卵、ゼラチンを含む

ベビースターメン (見やすさ60点)



コアラのマーチ (見やすさ50点)



植物油、小麦粉、砂糖、乳糖、カカオマス、全乳分乳、全卵、ホエイパウダー、食塩、膨脹剤、カラメル、色素、香料、乳化剤(大豆由来)

このふたつのおかしはどちらも絵でアレルギーの表じがしてあるので、すごくわかりやすいと思いました。

どちらも赤ちゃん用のおかしです。

赤ちゃんはとくにちゅう意するひつようがあるので良いことだと思います。こんな感じで絵でアレルギーをせつ明するものがふつうのおかしでも多くなると良いと思います。



マシナ (見やすさ 100点)

小麦米粉、砂糖、牛乳、とうもろこし、でん米粉、ショートニング

バターオイル、加糖ヨーグルト、木植物油脂、ぶどう糖、果糖、赤糖

食塩、貝カルシウム、月形膨脹剤、香料、乳化剤(大豆由来)ピロリ

亜鉛、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンD

たべっこBABY (見やすさ 100点)

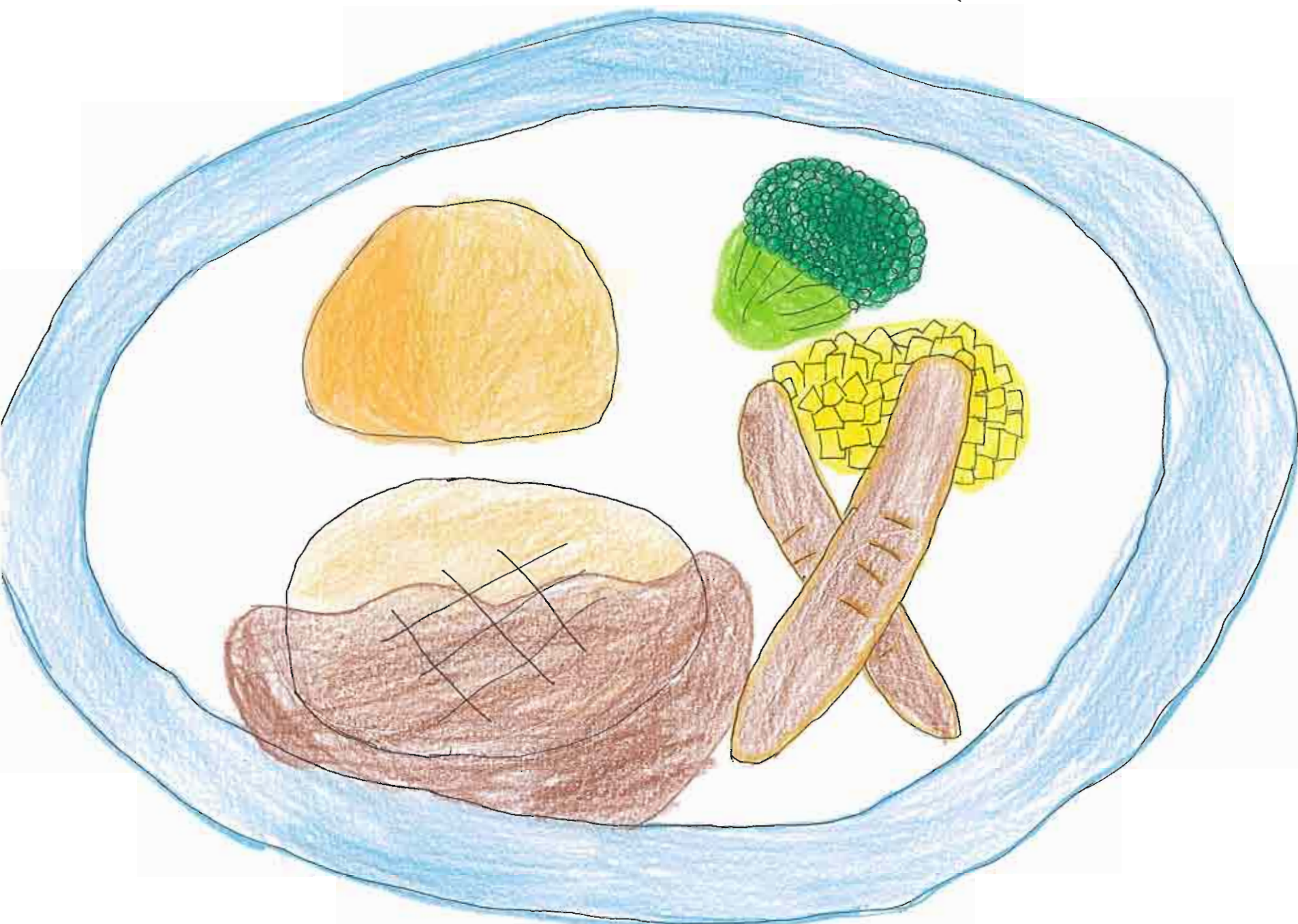
小麦粉(国産100%)、砂糖、ショートニング、オリゴ糖、DHA含有魚油、

食塩、膨脹剤、炭酸CO2



ファミリーレストランってどうなの？

家族でファミリーレストランに行った時、おこさまメニューに低アレルギーメニューがあった。アレルギーについて調べていたのすごいなと思った。低アレルギーとは、「特定原材料」の7品目を使用しないことらしい。



そのほかのメニューにはアレルギーについてはなにも書いていなかったのですが、お店の人に聞いてみたら、「ホームページからすべてのメニューのアレルギーが全部わかるようになっていきます。」と言っていたので、帰ってから見てみたらこんなかんじになっていました。

やっぱりアレルギーがある人がお店でアレルギーがわかるようになっているとアレルギーのある人はすごくよろこぶと思いました。

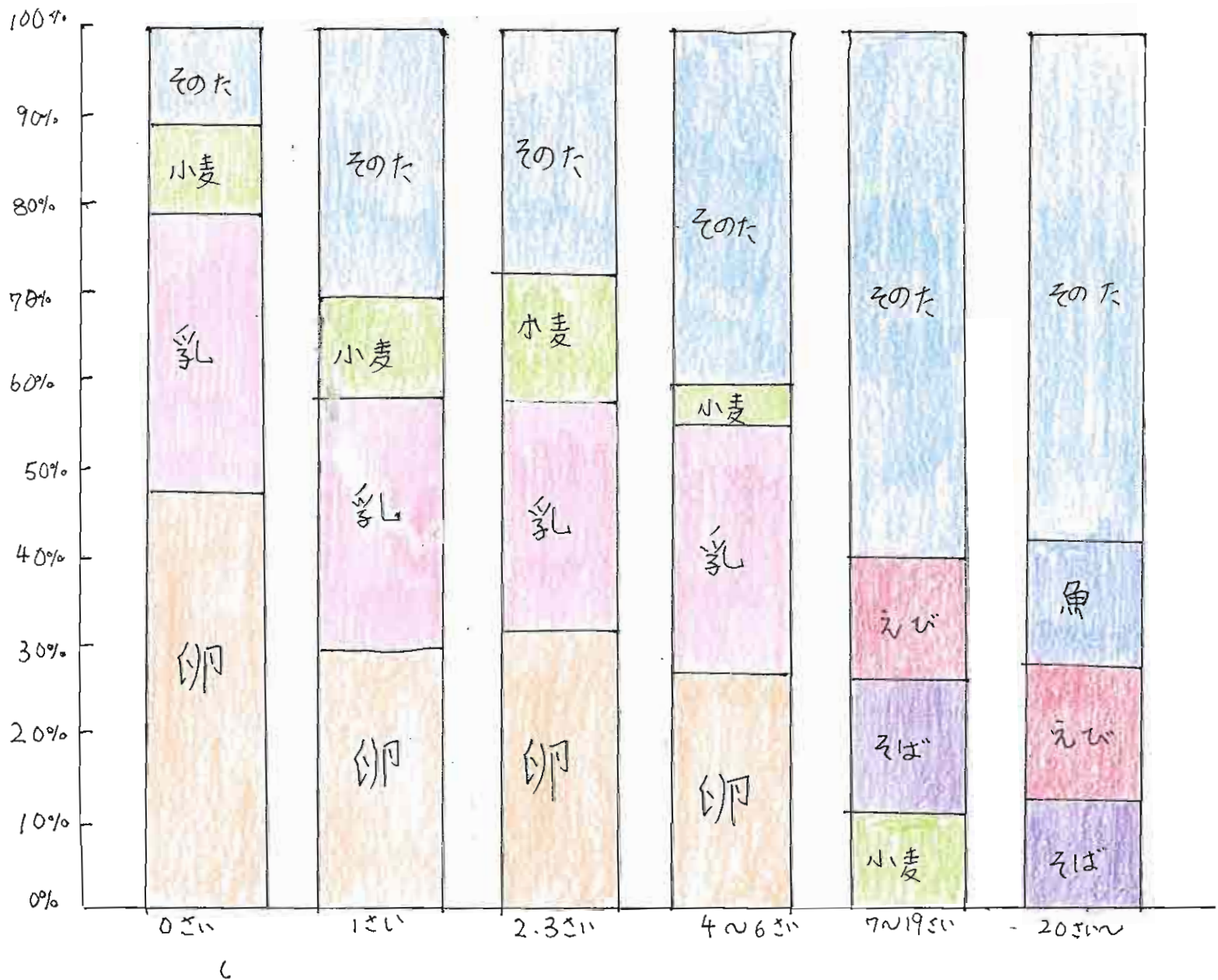
「この表をメニューのうしろにのせればよいんじゃないか！」とひらめきました。

	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あじ	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ	ヤケ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	まつたけ	もも	やまも	りんご	ゼリー
おこまランチ	●	-	●	●	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-	-	●	●	-	●	-	-	-	●	-
おこまオムライス	●	-	●	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	●	●	-	●	-	-	-	●	-
おこまうどん	●	-	●	-	-	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-	-	-	-	-	-	-
コアラパンケーキ	●	-	●	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-	-	-	-	-	-	-
低アレルデザート	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-	●	-
低アレルハンバーグ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-	●	-
わくわくポケモンセット	●	-	●	●	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-	-	●	●	-	●	-	-	-	●	-
しらすの雑炊	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
おこまパウダー	-	-	-	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-	-	-	-	-	-	-
ミニフライドポテト	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
おこまオレンジジュース	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
おこまミルク	-	-	-	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
厚切りトースト	●	-	-	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-	-	-	-	-	-	-
ミニパンケーキ	●	-	●	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-	-	-	-	-	-	-
ベーコンエッグ朝食	●	-	●	●	-	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-	●	-	-	-	-	-
火売魚生朝食	●	-	-	-	-	●	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	●	-	-	-	-	-	-	-	-
ベーコンエッグサンド	●	-	●	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-	●	-	-	-	●	-

食物アレルギーは赤ちゃんほど多い

赤ちゃんの10人~20人に1人は食物アレルギーで、小学生になると100人に1人くらいになる。赤ちゃんのころのアレルギーはほとんどが卵と牛乳です。これは、赤ちゃんは食べた物を体の中で消化する働きが弱いからで、卵はたんぱくしつからできているので、たんぱくしつを消化できなくて、そのたんぱくしつに抗体を作ってしまうからです。牛乳はカゼインという成分がたんぱくしつで、それに抗体を作ってしまうからです。牛乳は1才になるまでは飲ませないほうがよいと書いてあった。

おとなになると食べ物を消化する力が強くなるので卵や牛乳のアレルギーはへっていく。そのかわりにえび、そば、魚のアレルギーが多くなっていく。



一番多い食物アレルギーは？

赤ちゃんのころは卵と牛乳が多く、おしなになるとえびとかそばが多くなってくる。

では、アレルギーの人ぜんぶではなにが一番多いか？

やっぱり卵と牛乳が1位と2位です。

第1位 卵

第2位 牛乳

第3位 小麦

第4位 くだもの

第5位 えび かに

第6位 ピーナッツ

第7位 魚卵

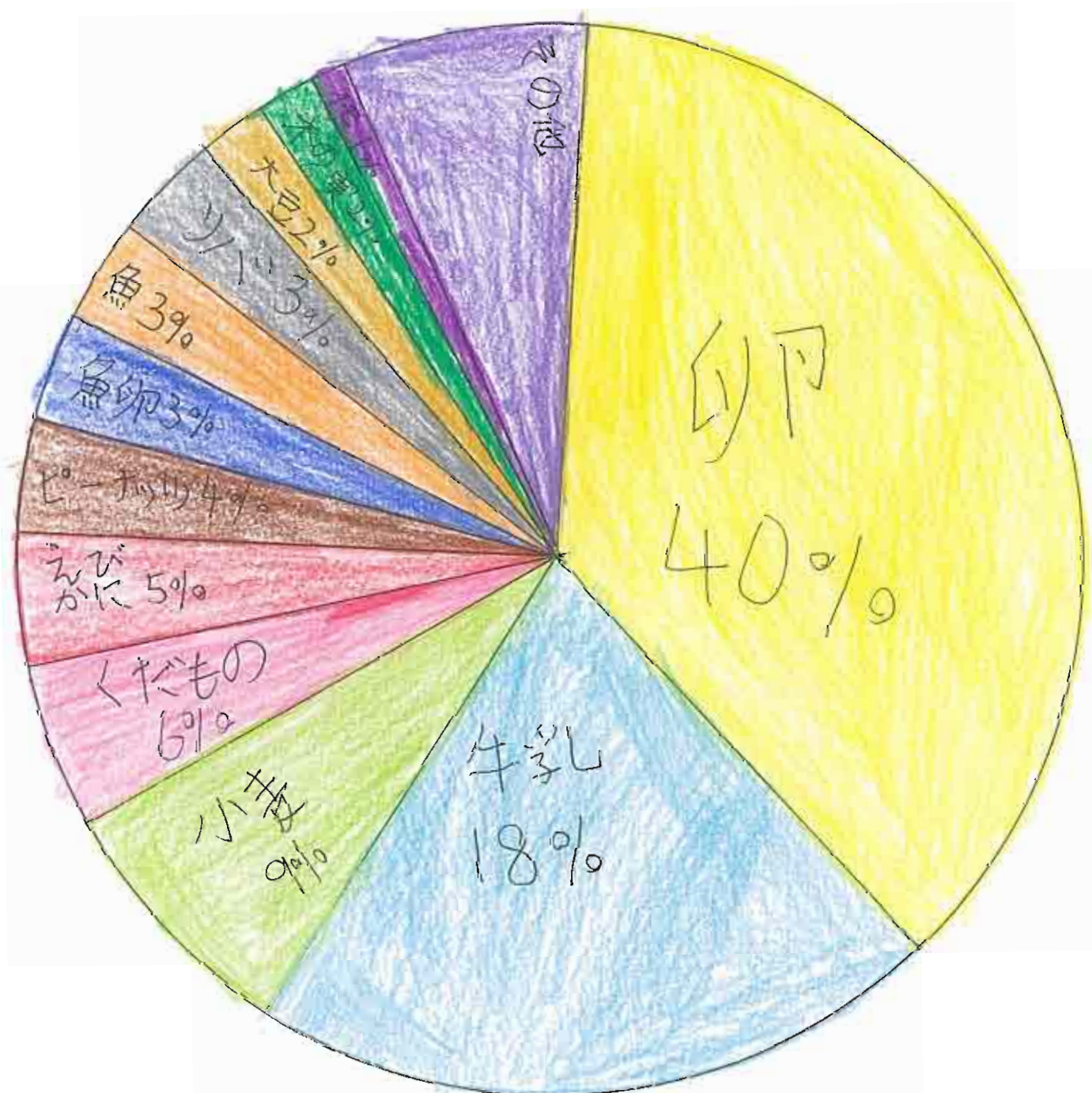
第8位 魚

第9位 ソバ

第10位 大豆

第11位 木の实

第12位 イモ



何アレルギーなのかを調べるには？

何アレルギーかを調べるには、けつえきけんさとひふけんさがあります。

下の表は弟が1才の時のアレルギーけんさほうこく書です。

けんさこうもく	クラス	測定値	陰性	疑陽性	陽性
総IGE		553			
コナヒョウビダニ	4	30.2			
ハウスダスト1	3	15.0			
ネコ皮膚	2	1.52			
黄色ブドウ球菌B	0	<0.35			
エビ	0	<0.35			
ミルク	2	1.53			
チーズ	2	1.65			
小麦	0	<0.35			
ピーナッツ	3	8.78			
ゴマ	0	<0.35			
卵白	3	10.7			
カゼイン	2	1.67			
オホムコト	3	12.0			

クラス0はアレルギーなし、クラスが多くなるとより重いアレルギーになる。

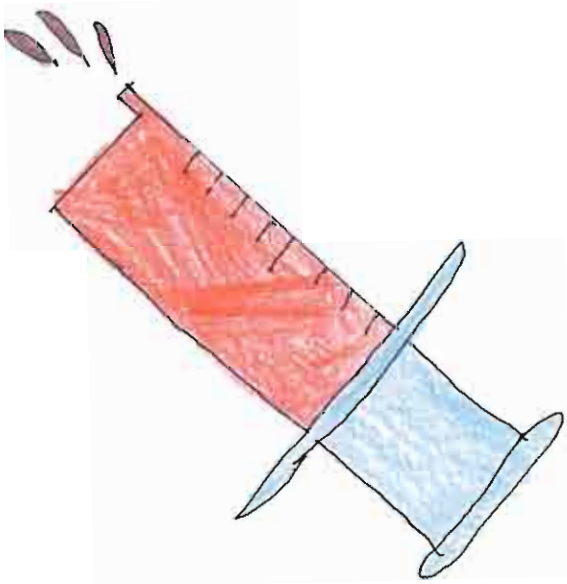
今でも弟のけんさけっかは卵、牛乳は陽性になるが食べてもアレルギーにならない。これはちょうが成長して食べ物を消化する働きが強くなったからだとかかりつけのお医者さんが教えてくれました。

アレルギーの人の調理や食事のポイント

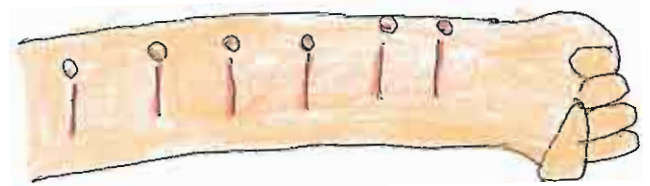
食物アレルギーで日々いちばんたいへんなのは食事のこと。アレルギーをひきおこさない調理や食事のポイント。

1 アレルギーの原いんになる食品を正しく知る。

食物アレルギーは、花粉しょうなど目に見えないものが原いんである場合とちがって、原いんとなる食品を食べなければOK。そのためには何のアレルギーなのかを知るということがひつようです。けいけんや思いこみでかっけてはきめるのではなく、びょういんでけんさをしてきちんと調べる。



牛乳...X
卵...X
小麦...○
ピーナツ...X
えび...○
かに...○



2 食事のきろくをとる。

食物アレルギーであることがわかったら食事日記をつける。原いんがわからない時期は「これかもしれない」と気づくきっかけになったり、原いんがわかってからも食生活のかいぜんなどに役立ちます。

食べたものはメニューだけでなく、そざい、調味料、油などぜんぶ書く。

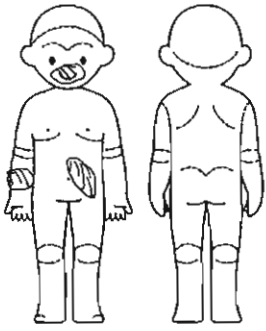
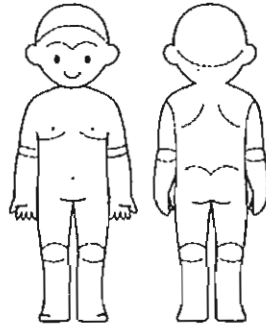
おやつ、飲み物、薬なども口に入るもの全部を書く。

その日のできごとを書く。(りょこう、うん動会、海水浴)

その日の体調も書く。(かせ、げり、かゆみ、しっしん)

食事日記のかき方

(5ヵ月) (3 歳) 除去食品 (卵, 牛乳) 大豆, (小麦) 米, 青魚, 肉, ビーナッツ)

	10月3日		10月4日	
	メニュー・材料(食べた食品)	気づいたこと	メニュー・材料(食べた食品)	気づいたこと
朝	たまご焼 パン ヨーグルト	食べてすぐ 口のまわりが 赤くなった	おにぎり(しゃけ) おみそしる	
昼	ラーメン 麦茶		ピラフ ヤクルト	
間食	おせんべい		チョコレート	
夕	ねぎとろどん	おなかがい たくなった	やき肉	
夜	4. かゆくて眠れない ③ 何度か起きてかく 2. かゆがったが眠れた 1. よく眠れた (番号を下に記入)			
皮膚 症状	4. じゅくじゅく 3. 赤み ② ぶつぶつ 1. かさかさ 0. なし (症状のあるところに番号)			
				
軟膏		① 朝 昼 夜	① 朝 昼 夜	
	ステロイド剤	朝 昼 ② 夜	朝 昼 ② 夜	
内服	(キプレス)	① 朝 昼 夜	① 朝 昼 夜	
呼吸	咳き込む	ゼイゼイ 発作	咳き込む	ゼイゼイ 発作
鼻炎	くしゃみ	鼻汁 鼻づまり	くしゃみ	鼻汁 鼻づまり
日常生活				

3 ひょうじを必ずかくにんする。

スーパーなどで売られている食品には特定原材料7品目（卵、牛乳、小麦、そば、落花生、えび、かに）のひょうじは書かなければダメで、18品目（あじ、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、まつたけ、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン）のひょうじは書いたほうが良いことになっています。

だいがえ表記やしょうゆ、みそなど大豆のかたちをかえた表記になっていることもあるのでちゅういしてかくにんする。

4 食べたことのないものを食べる時はお医者さんにそうだんする。

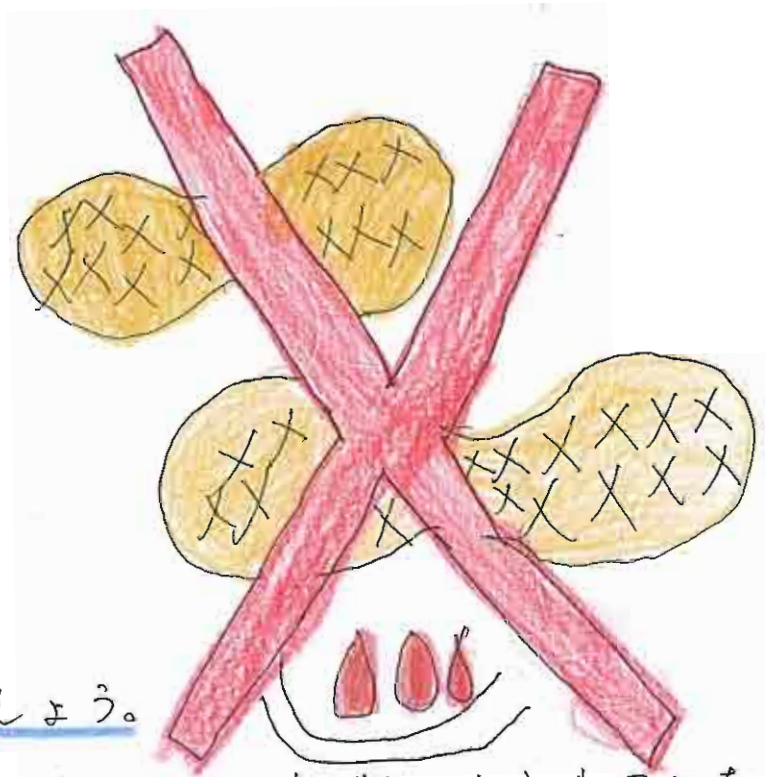
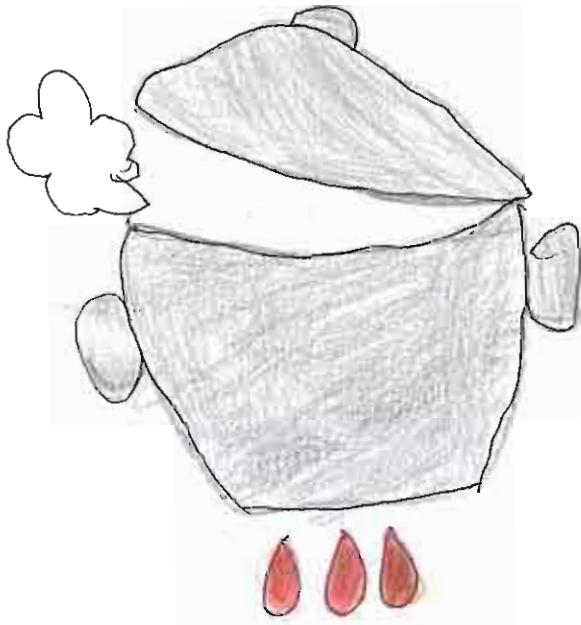
食べたことのないものをはじめて食べる時は体調などによってアレルギーをひきおこすことがあるので、お医者さんにそうだんしてから食べるようにする。いちどにたくさん食べるのもきけんなので、こしがつ食べはじめ。



5かゆつするとアレルギーをおこしにくくなる場合があります。

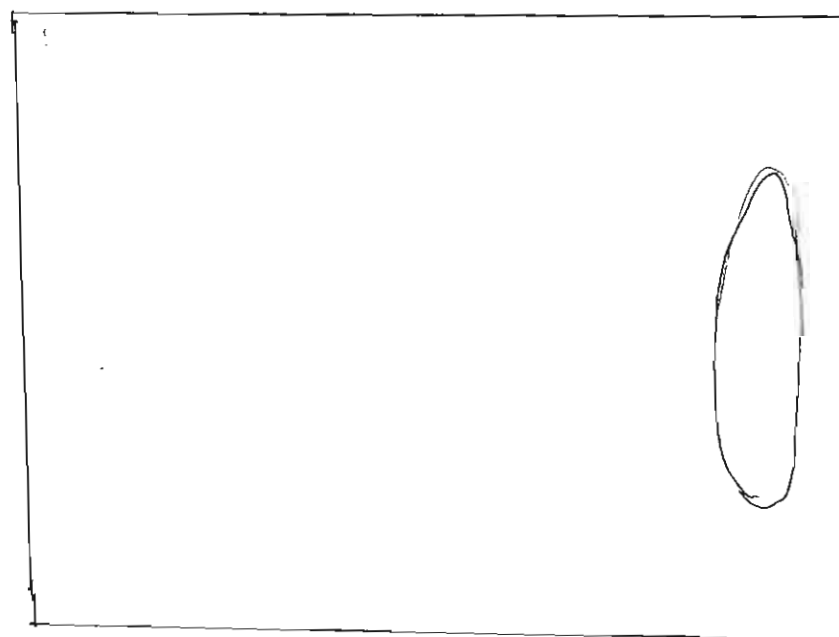
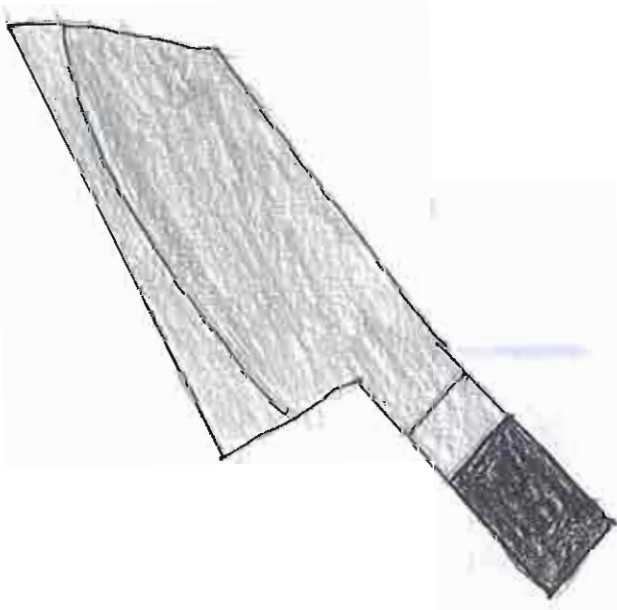
食物アレルギーをおこす原因となるたんぱく質の中には、かゆつするとアレルギーをおこしにくくなるものもあります。たとえばフルーツなどもはじめて食べる時は、シロップでにるなどのくふうをするほうが良いです。

※落花生はかゆつするとアレルギーをおこしやすくなるので注意!



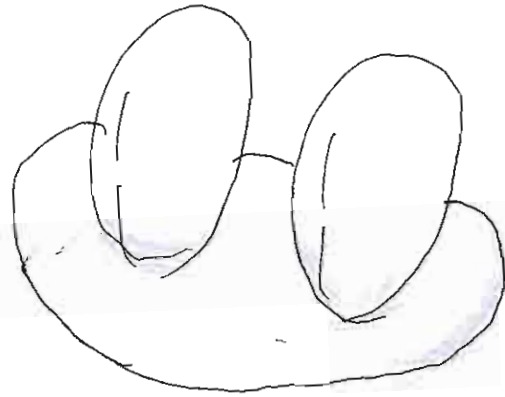
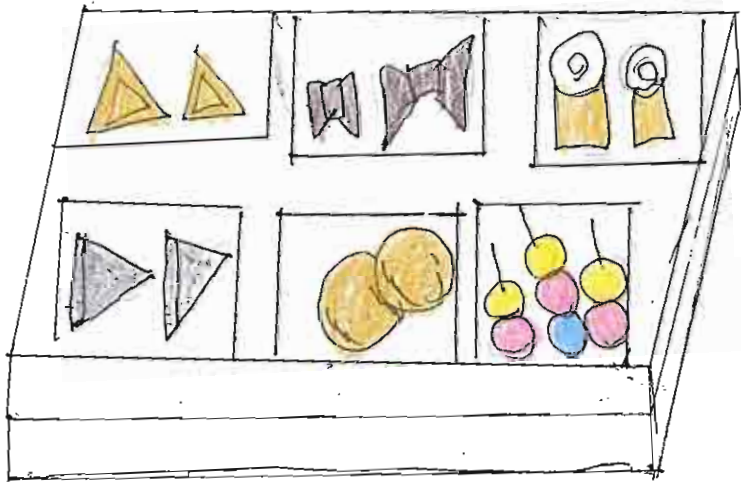
6調理きぐや食器をよくあらいましょう。

食物アレルギーは、アレルゲンをほんのちょっとだけ口に入れてもなるので、ほうちゅう、まないた、なべなどはよくあらうことがたいせつです。



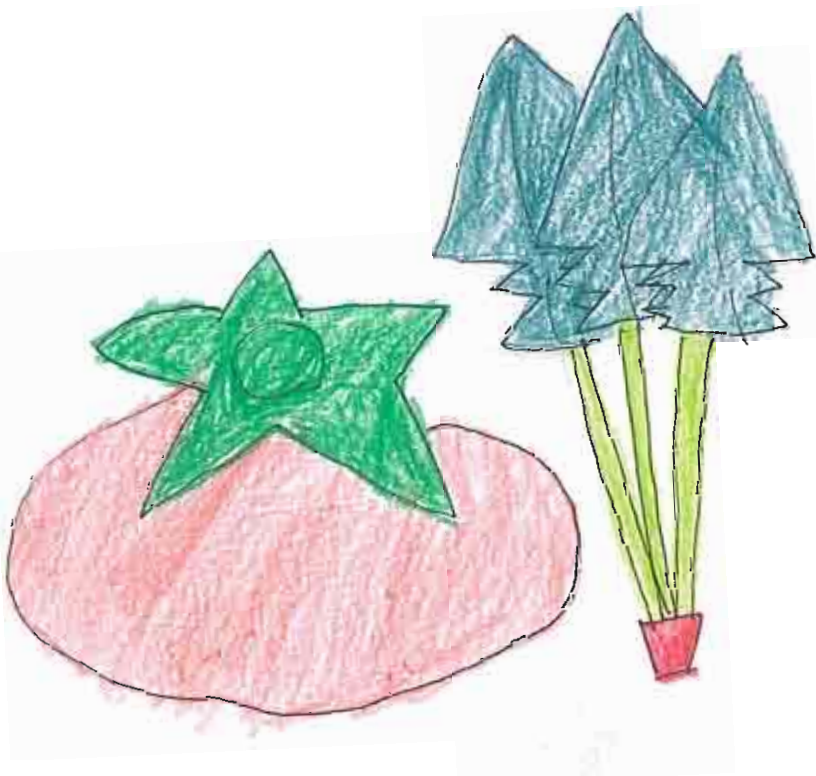
7 なべやにものなどで食べられない食品をいっしょに調理しない。

なべやにものの際にいっしょに調理するとまちがって食べてしまうこともあります。卵アレルギーの場合、おでんに卵を入れるときは、アレルギーの人の分を先に取ってから、卵を入れるようにする。



8 かさいアレルギーに気をつけましょう。

ヒスタミンなどを多く含むトマト、ほうれんそう、やまいも、たけのこなどはアレルギーにたしょうじょうをひきおこすことがあります。しっかりアクぬきをしてから調理をするようにしましょう。しんせんじやないサバもかさいアレルギーになりやすいので注意しましょう。



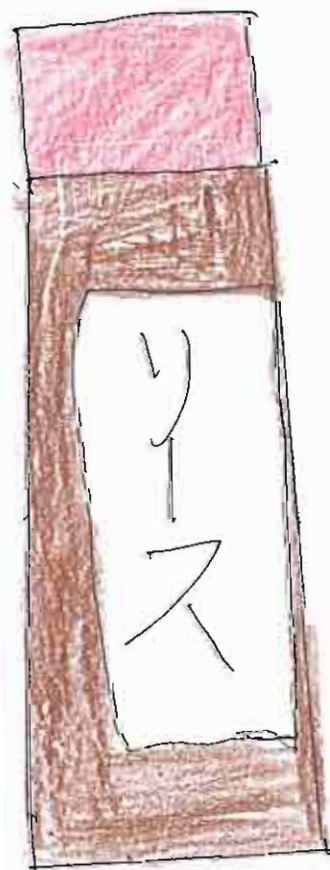
9 お出かけやおよばれの際は注意しましょう。

よくじこがおこるのは、お出かけやおよばれでしらずに食事を出された時です。
じぜんにきちんとアレルギーのことをつたえしておくことがひつよるです。



10 ふくごう調味料や香辛料は注意して使いましょう。

こしょうにソバが入っていたり、ソースの原料にカゼインが入っていたりすることがあります。調味料や香辛料はふだん使っているものをかえずにつかうほうが良いでしょう。



学校きゅう食でのじこ

わたしが食物アレルギーについて調べようと思ったのは弟がピーナッツアレルギーでピーナッツはアナフィラキシーショックをおこしやすいことを前から知っていた。

ぎよねんの12月にきゅう食を食べて亡くなった小学生がいる。乳のアレルギーでチーズ入りチヂミが原因。

弟のこともしんぱいだけど、アレルギーの人がどんどんふえているので、きゅう食のじこはぜったいにおこさないようにしなければいけないと思います。

2008年横浜市の小学校で、卵アレルギーの18人が卵白入りちくわで腹痛、はきけ。作ったところが卵白が入っていることをひょうじしなかったから。

2012年の島根県の小学校で、卵アレルギーの2人が卵入りマンゴープリンでしん。原因食物のかくにんぶそく。

2012年の調布市の小学校で乳アレルギーの5年生がおかわりのチーズ入りチヂミを食べなくなった。原因食物のかくにんぶそく、エピペンのおくれ。

2013年の高知県のようちえん、小学校で小麦や鶏肉アレルギーの3人がツパンいそべあげでかゆみのしょうじょう。原因食物のかくにんぶそく。

2013年の兵庫県の小学校で、牛乳入りスープではっしょう。エピペンをつかって病院へはこばれた。原因食物のかくにんぶそく。

新聞にかいてあっただけでもこれだけじこがおこっている。

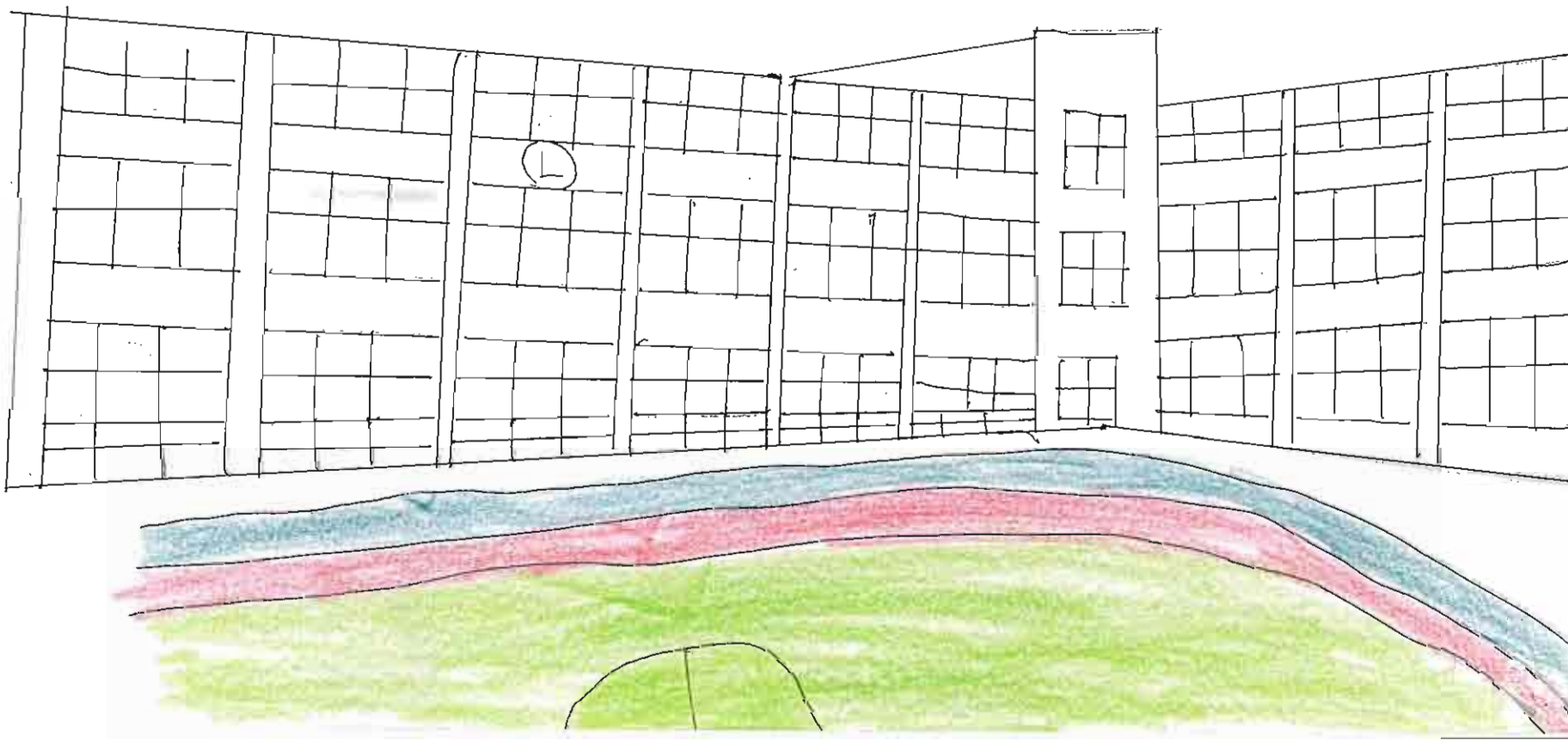
私の小学校のきゅう食

わたしの通う小学校には、給食室がありまいにち給食を作ってくれています。

給食のとくちょうは

- 1、野菜、魚、肉、豆、卵、いも類、海藻、きのこ類など、食品のバランスを考えて作っています。給食に使用する1日の食品数は平均18~19しゅるいになります。(1日30ひんをく以上を食べるのがめぞましい)
- 2、児童のこのみを考えながらこんだての多様化につとめています。日本のでんとうてきな料理(ひじきのにつけ、きんぴら、きりぼし大根など)やしゅんのものを取り入れ季節感を出したりしています。
- 3、できるだけ安全で、しつよい食品を使用するようにしています。出汁は、けずりぶし、こんぶ、にぼし、豚がら、鶏がらなどからとっています。
- 4、すべて手作りです。(ハンバーグ、コロッケ、はるまき、シューマイ、ふりかけ、ゼリーなど)
- 5、とくべつ会食のじっし(ランチルーム給食、バイキング給食、リザーブ給食、カフェテリア給食、フレンズ給食、お別れ給食、ふれあい給食)

自分の小学校のホームページではじめて矢叫ました。すごくわたしたちのために考えてくださっているのがわかりました。



私の小学校の給食のアレルギーたいさく

給食の先生にどのようにしているか、ちょくせつインタビューしてみました。

Q 入学した児童にアレルギーのちょうさをしていますか？

A もちろんしています。

Q アレルギー児童用のこんだてはありますか？

A アレルギーの児童用にせんようのこんだてがあります。

Q アレルギーの児童には前の日にれんらくちょうで知らせますか？

A せんようのこんだてがあるので前の日に知らせることはしていません。

Q アレルギーの児童にはおぼんの色をかえていますか？

A おぼんの色はかえていません。

Q おかわりはできますか？

A おかわりはざんぬんですがさせないことにしています。

Q もし、アレルギーのものを食べてしまったら？

A じせんに考えてあるマニュアル通りにこうどうする。

インタビューをして思ったこと

アレルギーせんようのこんだてはよいことだと思う。でもこんだて表は月に一回だけなので、前の日にれんらくちょうで知らせればもっときをつけられると思う。おぼんの色もかえると、たんぱく質の生先がしゃっ ちょうとかでいない時でも、だれがアレルギーかわかるので、いいんじゃないかと思いました。

こんなことでもアレルギーはおこる

ほんのささいなことでもじこはおこります。身近におこったひやりはつとを少しだけしょうかいします。

コップにのこっていたミルクで大変なことが...

年れい・性別 : 5才 女

アレルギー : 牛乳

原因 : 牛乳

症状 : じんましん

経過 : ほいくえんのおやつの際に、他の子供が牛乳を入れて飲んだコップをあらってから、うちの子のためにお茶をに入れてくれたのですが、飲んだ後にじんましんが出ました。

解説 : コップに牛乳が残っていたためと思います。先生が少量のミルクでもトラブルがおきることをにんしきしておらず、せんじょうが不十分であったためと考えられます。

対策 : まちがって飲まないようにするために、食物アレルギーのある子にはせんじょうの食器を使うこと。

卵の調理したなべをあらわずに...

年れい・性別 : 2才 女

アレルギー : 卵

原因 : なべに残っていた卵

症状 : アナフィラキシーショック

経過 : りょこうで、みんなとべつ料理をたのんでいたにもかかわらず、食事中にショックしょうじょうをおこしました。すぐに救急車で病院へ行きちりょうをうけました。あとで、かくにしたところ、卵

料理をしたなべを十分あらわずに使用していたことがわかりました。

解説：卵を使用したなべに残った少量の卵でもアレルギー しょうじょうをおこすこともあります。

対策：このようになごくわずかな量でもアレルギーをおこすかんじゃさんがいます。びりょうでアナフィラキシーのようなしょうじょうをおこしたことがあるかんじゃさんは注意が必要です。

ジュースのノズルから牛乳が...

年れい・性別：3才 男

アレルギー：牛乳

原因：ジュースに混入した微量のミルク

症状：じんましん

経過：注入口がきょうつうタイプの自動販売機で、ジュースを買って飲んでいたら、口のまわりからじんましんが出てきました。

解説：ノズルが共通タイプの自動販売機では、前に出たユーピーのミルクがノズルにのこっている場合があります。ノズルに残ったびりょうのミルクがジュースにまじってしまったことでしょうじょうが出たと思われる。

対策：ノズルが共通タイプの自販機は使わない

同じ袋に入っていただけなのに...

年れい・性別：4才 女

アレルギー：ピーナッツ

症状：喘鳴、軽度チアノーゼ

経過：柿の種とピーナッツが一緒に入った袋から柿の種だけ食べた

ところ、ぜんそくのようなしょうじょう(ぜーぜー・ヒューヒュー)と軽いチアノーゼが出てしまいました。

解説：たとえピーナッツそのものを食べていなくても、粉末状でびりょうについているだけの量で、しょうじょうがおこる可能性があります。ナッツ類はローストされるとアレルギー性が増すため注意が必要です。

紙袋に残っていた粉でぜんそくほっさが...

年齢・性別：5才 男

アレルギー：大豆

原因：紙袋に残っていた大豆の粉

症状：ぜんそくほっさ

経過：ようちえんで、大きな紙袋を使い、紙の服を作っ、て着るという工作のときにぜんそくがおこりました。

解説：この紙袋は、大豆を入れるのに使っていたことが後でわかり、大豆の粉じんをすいこんだときにぜんそくほっさがおきたことがわかりました。

対策：使用済み紙袋のいぜんの使用内容をかくにんする。これ以外にも米、そば粉、小麦粉などをあつかった後の物は使用しない。

お風呂のせっけんで...

年齢・性別：5才 男

アレルギー：牛乳

症状：全身の発赤

経過：祖父の家で父といっしょに入浴中、ボディソープよりもふつうのせっけんの方がいろいろなものが入ってなくて安心だろうと

はんだんしてしまっていて使用したところ、全身に発赤しっしんが広がりました。

解説：使用されたせっけんは牛乳せっけんでした。

対策：牛乳せっけんなど食物成分を原料とするせいひんにも気をくばりましょう。自宅いがいでのしゅくはくなどは必要であれば、いつも使っているせっけんやシャンプーなどをじさんするようにしましょう。せっけんなどはその原材料を表じするきまりはきぎょうにはありません。

本人は食べていないのに…

年齢・性別：7才女

アレルギー：小麦、そば

原因：兄が食べたクッキー

症状：アナフィラキシー（顔の赤いはんとぜんそくほっさ）

経過：兄がクッキーを食べ、その後、口も手も十分にあらったにもかかわらず、いっしょに遊んでいたら顔が赤くなり、ぜんそくが出てきました。

解説：クッキーを食べたあと、兄は手と口をあらったにもかかわらず、出てしまいました。服などにクッキーのかけらがついていたら可能性もあります。

対策：お子さんが強いアレルギーを持っている場合、家族にもきょうりよくしてもらい、家てい内にアレルギーとなるものをおかないようにする必要があります。外出先や、お友達の家などでは注意が必要です。

食物アレルギーサインプレート

弟が使っているもので、まだ何アレルギーかをうまく話せない子どもが「名ふだ」みたいに使うものです。

役立つシーンは

① 食事が出るぎょうじで。

パーティー、ほうじ、お花見、けっこん式

② おともだちと遊ぶ時に。

公園やおともだちの家に行くとき

③ ならいごとに行くときも。

ならいごとのあとのおかしらうかんのとき

④ ほいくえんやようちえんで。

ぼうしやたいそうふくに。ほいくえんのひきだしにも。



左のページから自分のアレルギーの絵をきりとりはる。

たとえば、ピーナッツだけのばあいも、こんなかんじになります。



アレルギーがなんがあるばあいも、こんなかんじになります。

つかいかたは、なふだにしたり、くびからぶらさげたりしてめだなくにほす。

アレルギーのある人がアレルギー しょうじょうにならないほうほうはアレルギーを食べないこと。でも子どもにはすごくむずかしい。

なぜなら、アレルギーはうらの表じを見れば書いてあるけど、漢字で書いてあったりして一人では食べられるかどうかわからないと思う。

親がいればうらを見たり、レストランで店員さんにきいたりできるけど、一人だとできないと思う。

だから、親のいないときにこのカードがあると便利だと思う。

このほかにも、町会のお祭りや大地震でいなんしたときにもきつとやくだつと思います。



保護者連絡先:

かかりつけ病院・医師

対処法:

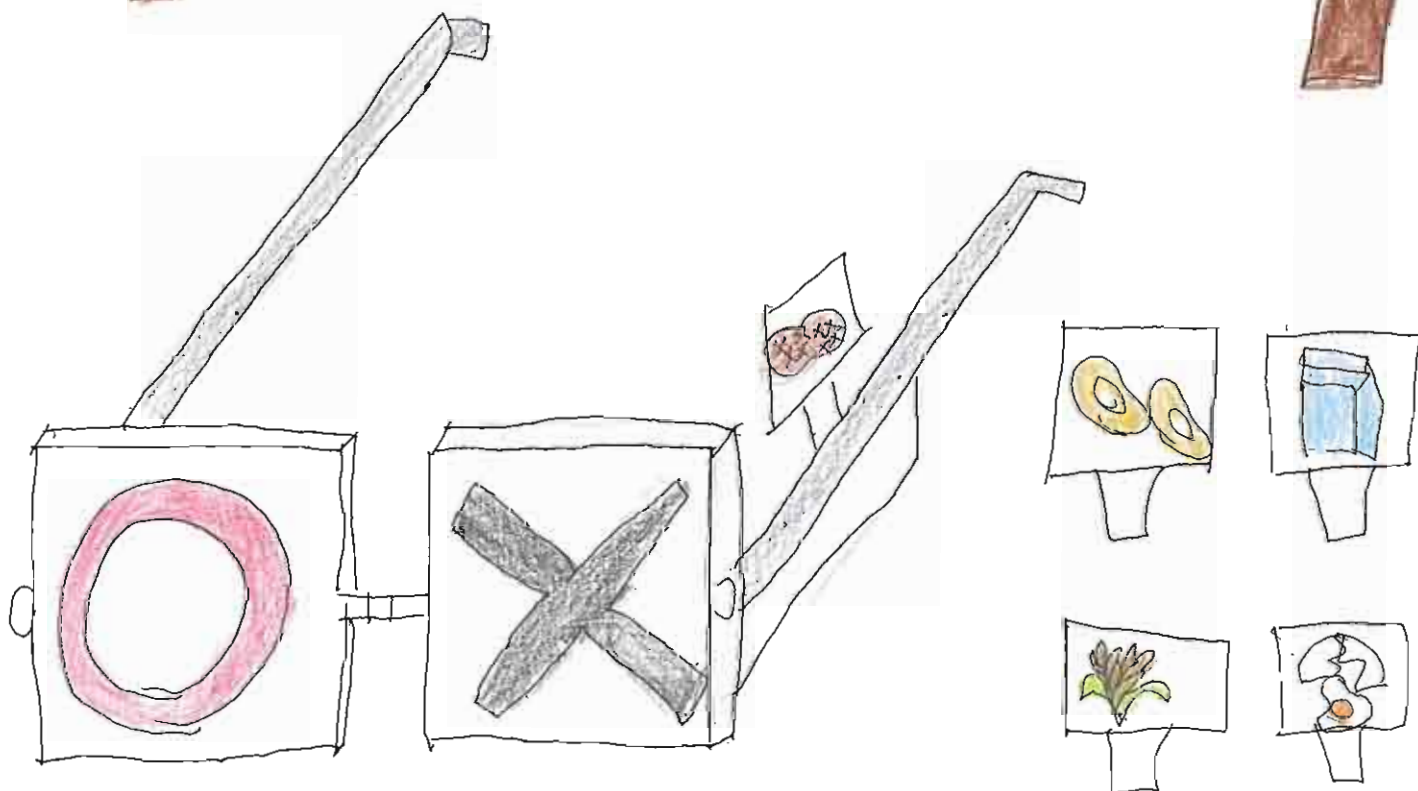
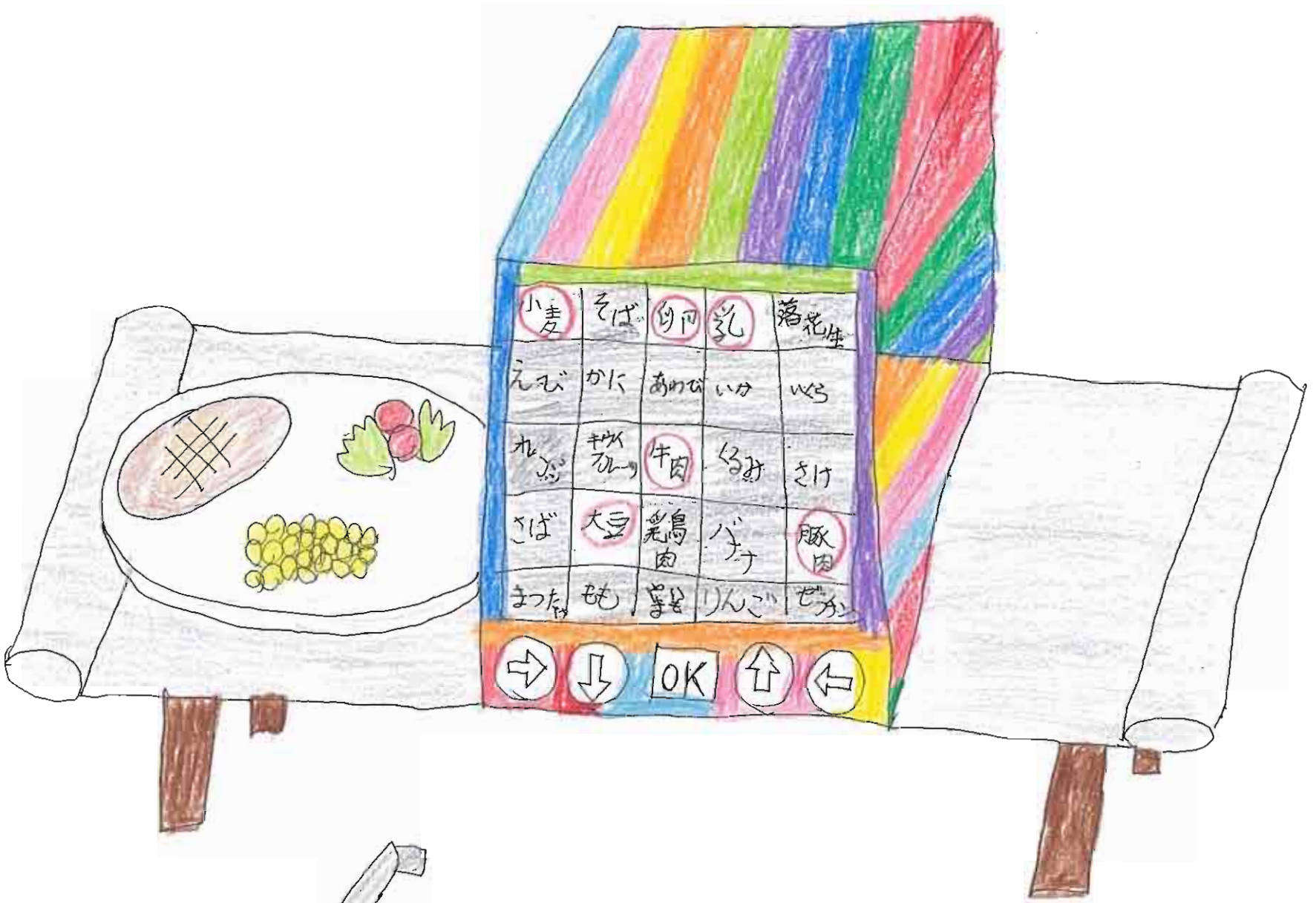
カードのうらは、このようになっている、もしものときにおやのれんらく先や、かかりつけの病院などが書きこめる。

このカードは、医療機関で受診した方のみにも配付しています

あったらいいなこんなマシーン

アレルギーの人がまちがえてアレルギーを食べてしまわないように、作った料理や買った食べ物を「アレルギー見えるボックス」を通すと、何のアレルギー食品が入っているかわかるマシーンとお出掛けにはもっていけないので、「アレルギー見えるメガネ」でアレルギーがわかるメガネです。

アレルギーでつらい人たちのためにかいはつできたらしいなと思います。



調べてみてのかんそう

はじめに母から弟の食物アレルギーについて調べてみたらと言われ、図書館行って色々な本を読んでみたけれど、話がむずかしすぎてちっともわからなかったけど、家族にゆかりやすく本のないうをせつめいしてもらったり、弟の病院の先生にどんなところを調べたらおもしろいか聞いてみたりしてやってみた。

インターネットでもたくさんのがのっていて私の小学校のホームページやアレルギーのことがいろいろ書いてあるページもすごくさんこうになりました。

スーパーに行ってうらの表じを見て私にはわからない漢字で書かれているものが多いなと思った。もっと絵やひらがなでアレルギーの表じがあればわかりやすいと思った。

レストランでもメニューにアレルギーが書いてあればちゅうもんがしやすいのになと思った。

祖父に聞いたら「むかしはアレルギーなんて、しょくぶつかぶれとやまいもで口のまわりがかゆくなるぐらいだった」と言っていた。今はすごくしやすくなってるけど、アレルギーがぶえる原因にもなっている。むかしにもどれば入っていくのかもしれないと思った。

弟だけ何でピーナッツが食べられないのかぶしぎだったけど、すごくたくさんの方がいろいろなアレルギーで食べられないものがあることもわかった。すききらいで食べられないのとちがって食べるとしんでしまうかもしれないので、アレルギーの人をからかったり、いじめたりするのはぜったいにしないようにする。

早く「アレルギー見えるボックス」や「アレルギー見えるメガネ」がはいはつされればいいなと思います。

参考文献

池袋図書館

- ・アレルギーはなぜおこるのかヒトを傷つける過剰な免疫反応
著者 齋藤博久 講談社
- ・トコトンやさしい免疫、アレルギーの本
編著者 村口篤 日刊工業新聞社
- ・アレルギーっ子の入園入学安心マニュアル 給食体育あそびから緊急時の対応まで
著者 佐藤のり子 東京新聞出版局
- ・食物アレルギーの子の食卓
監修者 向山徳子 吉村かつ子 保健同人社
- ・アレルギーっ子の生活百科く第三版
著者 角田和彦 近代出版
- ・子どものアレルギーのすべてがわかる本
監修 海老澤元宏 講談社
- ・美肌病の子どもを知る本⑤ぜんそく アトピーの子どもたち
監修 山城雄一郎 茂木俊彦 大月書店

読売新聞

6/3夕刊 6/27朝刊 7/20朝刊 7/28夕刊 7/24朝刊

インターネット

池袋小学校 ニッポンハムグループ デニーズ
ALサインプロジェクト アレルギー支援ネットワーク
厚生労働省 (加工食品のアレルギー表示)
消費者庁 (アレルギー物質を含む加工食品の表示ハンドブック)