

# 食物アレルギーの知識

## 👁️👁️ 見たことある？

非常食のパッケージのここに注目！  
「特定原材料等28品目不使用」と書かれているのを見たことはありませんか？



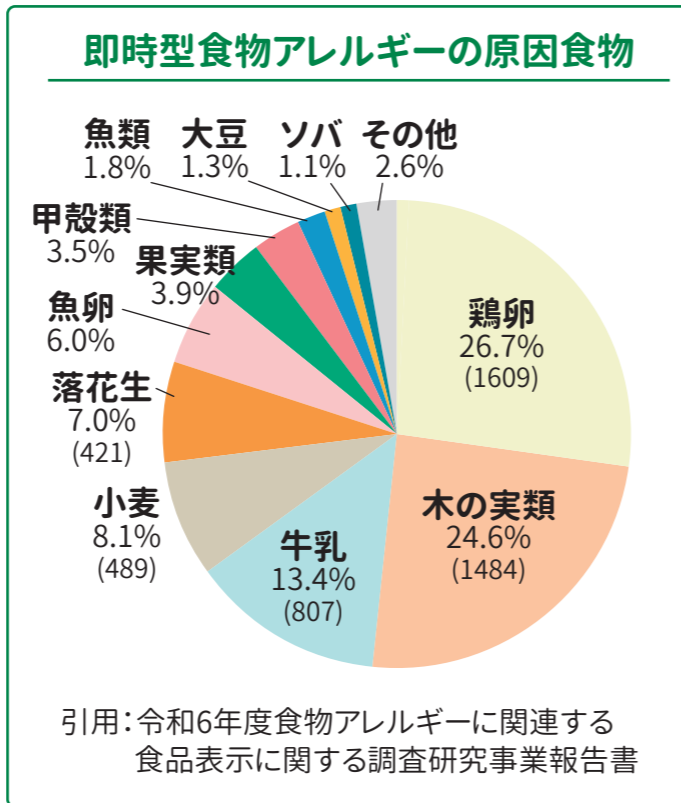
本製品に含まれるアレルギー物質(28品目中)
なし

消費者庁発表:2026年4月からカシューナッツが表示義務へ、新たにピスタチオが表示推奨へ追加(移行措置:2028年3月)

	特定原材料等29品目の名称
表示義務	卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ、カシューナッツ(2026年4月～)
表示推奨	あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンド、マカダミアナッツ、ピスタチオ(2026年4月～)

食物アレルギー症状を引き起こすことが明らかな食品のうち、特に発症数や重症度が高い「特定原材料」は、容器包装された加工食品に表示することが義務づけられています。

特に小さいお子さんに多いのは、右のグラフのとおり。  
木の実類とは、くるみ・カシューナッツ・アーモンド・ピスタチオなどを指します。  
(例)  
パン…卵・乳・小麦  
カレーのルー…小麦・乳・ナッツ類が含まれていることが多い



皮膚症状	そう痒感、じんましん、血管性浮腫、発赤、湿疹	
粘膜症状	眼症状	結膜充血・浮腫、そう痒感、流涙、眼瞼浮腫
	鼻症状	くしゃみ、鼻汁、鼻閉
	口腔咽頭症状	口腔・口唇・舌の違和感・腫脹、咽頭の痒み・イガイガ感
消化器症状	腹痛、悪心、嘔吐、下痢、血便	
呼吸器症状	喉頭絞扼感、喉頭浮腫、嘔声、咳嗽、喘鳴、呼吸困難	
全身性症状	アナフィラキシー	多臓器の症状
	アナフィラキシーショック	頻脈、虚脱状態(ぐったり)、意識障害、血圧低下

### アナフィラキシーショックとは

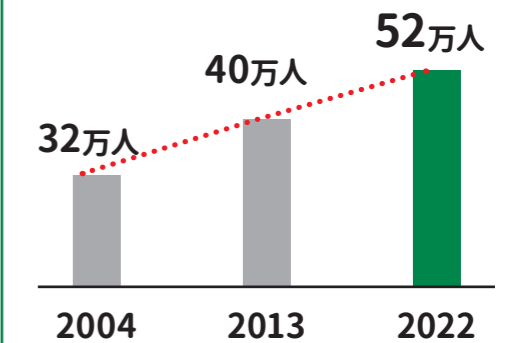
全身の複数の臓器に症状が現れる場合をアナフィラキシーといい、さらに血圧低下や意識障害を伴ってぐったりする場合などをアナフィラキシーショックといいます。

特に乳幼児では5～10%、小学生でも約5%といわれており(2013年 厚生労働省)、現在はさらに増加傾向にあります。

食物アレルギーは、人によって原因となる食品や症状が異なります。「好き嫌い」や「わがまま」ではありません。

**人によっては命に関わることもあります。**  
だからこそ、食べる前に料理の原材料を確認することが、正しく判断するために必要なのです。

### アレルギー疾患に関する調査



引用:令和4年度アレルギー疾患に関する調査報告書  
公益財団法人日本学校保健会

### 講座を受けた方の声

「少なから大丈夫な人ばかりではないと知って驚いた」  
「卵が一番多いんだ。いろんなものに入ってるよね」  
「子どもに多いと知らなかった。身近にもいるのかもしれない」  
「普段から表示を見て選んでいるんだと気づいた」  
「怖いから対応できませんと思っていたけど、災害時はもっと大変だと感じた」

### 命に関わることもある重要な問題です。

一方で、正しい知識があれば、過度に恐れる必要はありません。  
**地域でもできる歩み寄り**があることをお伝えし、講座を終えました。