

# 栄養科だより



2020年7月号

本格的に夏になり気温が高くなってきました。マスクをしている分、喉の渇きがわかりにくくなってしまっています。喉が渴いたと感じる前に、こまめに水分補給をして、熱中症に注意してください。

## アレルギーについて

### ●アレルギーとは？

身体には、有害な細菌やウイルスなど病原体から体を守る「免疫」という働きがあります。

アレルギーはこの「免疫」が本来は無害であるものに対して過剰に反応してしまう状態のことをいいます。

食べ物が原因で起こるアレルギーを食物アレルギーといいます。

食物アレルギーの症状としては、じんましん、呼吸障害、腹痛、嘔吐などがあります。

重篤な場合はアナフィラキシーショックという、血圧低下や意識障害を起こす場合があります。最悪の場合死に至る危険もあります。

### ●食物アレルギーを引き起こしやすい材料

下記の7品目は「特定原材料」といい、特に重い症状を引き起こしやすい、また症例数が多い材料となっています。

乳、卵、小麦、そば、えび、かに、落花生



上記の7品目以外にも特定原材料に準ずるものとして21品目あります。

大豆、ごま、アーモンド、カシューナッツ、くるみ

牛肉、豚肉、鶏肉

さば、さけ、いくら、いか、あわび

りんご、オレンジ、バナナ、桃、キウイフルーツ

やまいも、まつたけ、ゼラチン



今回挙げた食品以外にも、自分がアレルギー食品として認識していない原因食品となるものも多くあると思います。「特定原材料」7品目は、加工食品に少量でも使用されている場合、原材料として表示すると義務付けられています。

普段使ってきた加工食品がリニューアル等で原材料の変更があり今までには含まれていなかったアレルギー食品が含まれてしまう可能性もあります。

今まで使っていなかった加工食品、リニューアル後の加工食品を使う場合は原材料表示の部分に注意してみてください。