



# たべもの安全情報

第33号

令和3年12月発行

東京都西多摩保健所 生活環境安全課  
食品衛生第一担当 (0428-22-6141)  
食品衛生第二担当 (042-596-3113)

## 年末年始も食物アレルギーに注意しよう

年末年始は、帰省した実家での食事など、普段とは違う食事の機会が増えるため、食物アレルギーを持つ方にとっては気をつけたい時期です。食物アレルギーについての知識をさらに深め、しっかりと対策をしておきましょう。

## 食物アレルギーとは？

食物に含まれる特定のタンパク質を「異物」として認識し、体の中で過剰な防御反応が起こり、体に不利益な症状を引き起こすことを食物アレルギーといいます。



- 全身性 : アナフィラキシー
- 粘膜 : 目やのどのかゆみ、腫れ
- 呼吸器 : せき、呼吸困難
- 皮膚 : かゆみ、じんましん
- 消化器 : 下痢、おう吐

## 食物アレルギーの原因となる食品の表示

アレルギーの原因となる食品のうち、表示が義務付けられているのは、**【そば・小麦・かに・落花生（ピーナッツ）・乳・えび・卵】**の7品目です。この7品目は、患者数が多いものや、重篤な症状に至ることが多いものです。



そば



小麦



かに



落花生  
(ピーナッツ)



乳



えび



卵

そこからにえたと覚えよう！



## 年末年始はこんな危険が潜んでいるかも

### 想定事例1：実家に帰省して食事



#### 事例内容

帰省して、親戚が調理した<sup>ホイコーロウ</sup>回鍋肉を家族で食べたところ「口の周りがかゆい」と息子（ピーナツアレルギー）が言い出した。原材料について確認すると、使用された<sup>とうぼんじやん</sup>豆板醤にピーナツオイルが使用されていたことがわかった。

#### 解説対策

親戚は<sup>かんじ</sup>患児のピーナツアレルギーについて把握していましたが、アレルギー対応に慣れておらず、調味料の原材料までは確認していませんでした。食物アレルギーのことを、きちんと情報共有し、事前に食事メニューの原材料を確認することが重要です。また、あらかじめ食べられるおやつや食事を持参しておくことも大切です。

### 想定事例2：いつも買っている商品なのに



#### 事例内容

スーパーでいつも買っているちくわを購入して食べたところ、のどが腫れて息苦しくなった。表示を確認したところ、商品の原材料変更により、卵が新たに含まれていたことが判明した。

#### 解説対策

加工食品は原材料が変更されることがあります。また、地域によって、原材料が異なる場合があります。特に、年末年始などの季節商品には、普段とは違う原材料が用いられることがあるため毎回よく確認しましょう。

### 想定事例3：子供を預けるとき



#### 事例内容

実家に帰省し、祖父母に子供（乳アレルギー）を預けたところ、置いてあったミルクキャンディを子供が欲しがった。乳アレルギーがあるとの認識はあったが、1個くらいなら大丈夫だろうと食べさせたところ、全身にじんましんが出た。

#### 解説対策

アレルギー食品でも少量ならよいだらうと、安易に与えてしまいました。<sup>かんじ</sup>患児をとりまく家族全員が理解を深めることが大切です。また、父母の留守中でも食べてはいけないものがわかるように、具体的に記載した表を目につくところに貼っておくのも良いでしょう。

食品の安全・安心に関する最新情報をホームページで発信中！

「食品衛生の窓」（東京都の食品安全情報サイト）

・知って安心～トピックス～：[https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/anshin\\_topics.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/anshin_topics.html)

「東京都西多摩保健所」

・たべもの安全情報：<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/nisitama/shokuhin/anzen.html>