

栄養士コラム ～食物アレルギーの基礎知識～

【食物アレルギーってなに？】

「食べ物の栄養成分が原因で、かゆみや腫れなどさまざまな症状が現れること」です。

一人ひとりの原因や症状、発症するまでの時間、重症度も異なるため安易な自己判断は禁物です。

アレルギーの症状が出た場合は、慌てず落ち着いて、すぐに病院へ行きましょう。

【食物アレルギーの症状】

皮ふ症状	かゆみ、じんましん、赤み、湿疹	
粘膜症状	眼	充血、腫れ、かゆみ、涙目
	鼻	くしゃみ、鼻水、鼻づまり
	口	口、唇、舌の違和感・腫れ
	のど	かゆみ、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	のどが締め付けられる感覚、せき、呼吸困難	
全身症状	アナフィラキシー（場合によっては命の危険もある）	

【アレルギー表示について】

表示義務	推奨表示
表示しなければならない、7品目 卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに ※少量でも入っていれば表示	表示を推奨されている、20品目 あわび、いくら、いか、さけ、さば、牛肉、鶏肉、豚肉、ゼラチン、大豆、カシューナッツ、くるみ、ごま、まつたけ、やまいも、オレンジ、キウイフルーツ、もも、りんご、バナナ



アレルギーが心配される場合は、
お医者さんに相談しましょう！

【問い合わせ】 平日 8：30～17：15
健康増進課 担当：食育推進係
☎：0299-48-0221（内線 4001・4002）

次回は広報おみたま6月号
食物アレルギーへの対策

