

しょくもつ

食物アレルギーって知ってる？

おいしそうなケーキ
だけれど、私は小麦
のアレルギーだから
食べられないの



僕は卵のアレルギー
だから、卵の入って
いるケーキは食べら
れないんだ



とってもおいしいのに、どうしてアレルギーの人は
食べられないんだろう…食物アレルギーってなあに？

食物アレルギーとは

小麦や卵などの食べものに含まれるタンパク質を、体が「悪いもの」と間違えて、体を守るためにさまざまな症状を起こしてしまうことです。

生まれつき食物アレルギーがある人と、成長する間に食物アレルギーになる人がいます。原因となる食べものは、人やそのときの体調によって違います。



アレルギーの原因となる食べものの中でも、材料に次の8つが入っている食べものには、箱やラベルに表示をすることが決められています。



たまご
卵



にゅう
乳



こむぎ
小麦



えび
えび



かに
かに



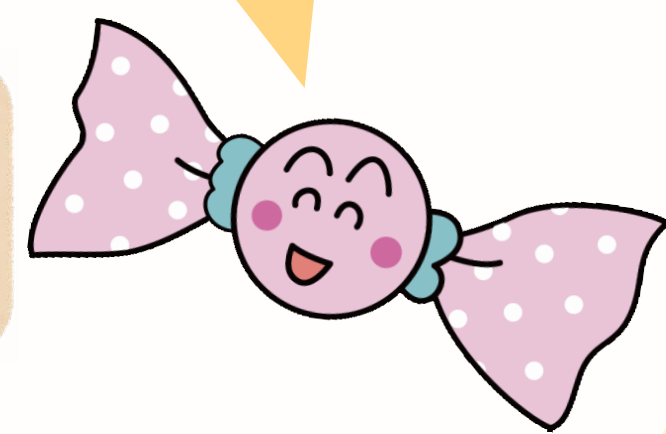
そば
そば



らっかせい
落花生



くるみ
くるみ



どんな症状があるの？

かゆみ、じんましん、せき、腹痛、
目の充血などの、さまざまな症状があ
ります。

重症の場合は、原因の食べものを食
べてから30分以内に、意識がもうろう
としたり、血圧が低下したりする大変
危険な状態（アナフィラキシーショッ
ク）になることもあります。



アレルギー対応食品

アレルギーのある人は、その原因となる
食べものを食べないことが重要です。

最近は、そんなアレルギーの人でも食
べられるように作られた「アレルギー対
応食品」がたくさんあります！

例えば…

- 小麦のかわりに、お米を使ったケーキ
- 上に挙げた8つが材料に入っていないカレーやスパゲッティ など

