

# ぐんま食の安全情報

Vol.100

ぐんま食の安全情報は、食の安全に関する情報を食の安全情報通信員のみなさんを通じてお届けする情報紙です。

2013年10月発行  
編集発行  
群馬県食品安全局食品安全課

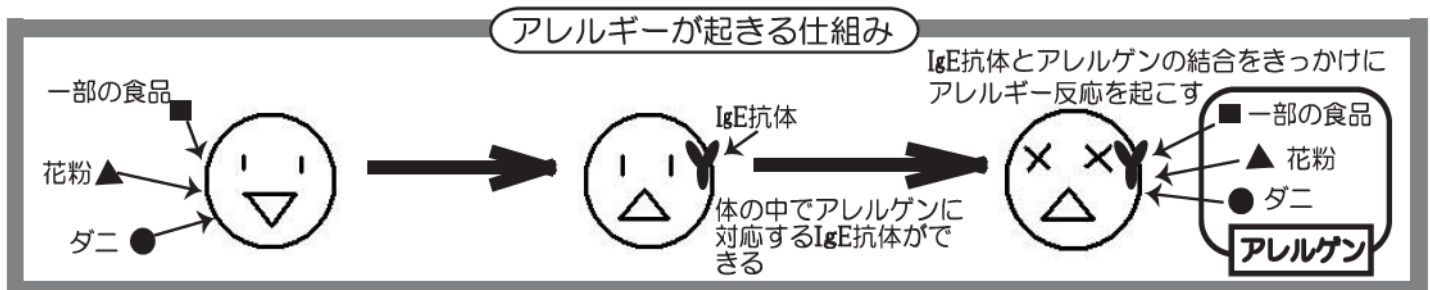
## 情報No. 100 食物アレルギーについて考えてみましょう

近年、食物アレルギーを発症する人が増加し、去年は、食物アレルギーによる小学生の死亡事故も発生しました。症状は軽度なものから重度なものまで多岐にわたりますが、皆さんの身近に起きている問題として、ぜひ一度考えてみましょう。

### 食物アレルギーとは？

私たちの体には、ウイルスや細菌が入り込むと、抗体を作ってそれを排除する免疫の仕組みがあります。ところが、ダニや花粉、一部の食品に対しては、IgE抗体という特別な抗体を作ってしまうことがあります。この特別な抗体が働いて、アレルギーの症状を引き起こします。

食物アレルギーでは、食品に含まれるたんぱく質などが消化管から吸収されて、IgE抗体と結びつき、皮膚や粘膜に到達して、アレルギー反応を引き起こします。



### 食物アレルギーの症状について

最も多いのは皮膚の症状ですが、そのほかにも様々な症状が起こります。場合によってはアナフィラキシーショックと言われる重い症状を起こす場合もあります。

#### 食物アレルギーの症状

「食物アレルギーかもしれない」と思ったら、どうしたらよいのでしょうか？

まずはかりつけ医に相談しましょう。治療の基本は、医師の正しい判断に基づき、できる限り原因食品を避けることです。

アナフィラキシーショックを起こした場合、どうしたらよいのでしょうか？

**緊急事態です！**  
救急車を手配するなどし、できるだけ早く医療機関で治療することが必要です。

■受診までの間に行うこと

- 足を少し高くして身体を水平にし、血液の循環を助ける。
- 吐いたものがのどにつまらないように顔を横にむける。
- 身体を毛布などで包み暖かくする。
- 携帯型アドレナリン自己注射（エピペン®）を使用する。

皮膚の赤み、かゆみ、じんましん、湿疹

目のはれ、かゆみ、粘膜充血

唇のはれ、口の中の違和感

せき、ぜん鳴（ゼーゼー、ヒューヒューする）、呼吸困難

くしゃみ、鼻水、鼻づまり

腹痛、悪心、おう吐、下痢











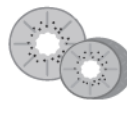

**アナフィラキシーショック**

原因食品を食べてから短時間にかかる重篤なアレルギー反応により、急激に血圧が低下し、呼吸困難や意識障害といった命を脅かす危険なショック症状が起こります。

## アレルギー物質の食品表示について

アレルギーの原因となることが知られている食品のうち、患者数の多さや症状の重さから、表示を義務づけられているものと表示することが推奨されているものがあります。

アレルギー物質の表示は、食物アレルギーの人が原因食品を避けるための情報源になっています。

表示が義務づけられているもの（7品目）		表示が推奨されているもの（20品目）
症状が重篤なもの	症例が多いもの	重篤な症状が少ないもの・症例が比較的少ないもの
そば  落花生 	卵  乳  小麦  えび  かに 	あわび、いか、いくら、さけ、さば、牛肉、豚肉、鶏肉、大豆、やまいも、まつたけ、くるみ、バナナ、キウイフルーツ、オレンジ、もも、りんご、ゼラチン、※カシューナッツ、※ごま     

※は、本年9月20日から追加された食品



全ての食品にアレルギー表示があるの？







お店で量り売りされているそうざいや注文してから作る弁当などは、お店の人に確認できるため、アレルギー物質の表示義務の対象外です。

心配なときは、お店の人に確認しましょう。



### 【思いがけないところでのアレルギーに注意！】

アレルギー反応を引き起こすたんぱく質と類似したたんぱく質を含んだ別の食品を食べ、アレルギーを起こすことがあります。  
食物アレルギーの人は、類似したたんぱく質を含む食品についても注意が必要です。

アレルギーの原因食品等	左の欄の食品等と類似したたんぱく質を含む別の食品	反応する危険率
モモ 	リンゴ、プラム、ナシ 	55%
さけ 	カジキ、ひらめ 	50%
ゴム手袋 	キウイフルーツ、バナナ、アボカド 	35%

出典：ぜん息予防のためのよくわかる食物アレルギーの基礎知識  
(独立行政法人環境再生保全機構)

## ノロウイルスによる食中毒に注意しましょう！！

汚染されたカキなどの二枚貝が原因食品となるほか、感染力が強いため、感染している人の手や汚染された調理器具などを介して二次感染することもあります。

### 食中毒予防のポイント

- 手をよく洗う
- 調理器具を清潔に保つ
- ノロウイルスは、中心温度85℃以上1分間の加熱で死滅します。

よお〜く手を洗ってね！



今回皆様のおかげで、平成16年12月の発行から数えて100号を迎えることができました。ありがとうございます。

今後も引き続きご愛読いただくとともに、ご意見やご感想、ご要望などありましたら、下記までご連絡ください。



お知らせ

不定期発行について、ご理解とご協力ありがとうございます。  
次回は、12月発行予定です。



ご意見・ご感想  
お問い合わせは  
こちらへ

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1 県庁食品安全課  
TEL：027-226-2423 FAX：027-221-3292  
電子メール：shokuanze@pref.gunma.lg.jp