給食だより **11** 月号 おいしいね

令和７年１１月　二宮町学校給食センター

⚠今月は「食物アレルギー」についてお知らせします

食物アレルギーとは、体を守るための「**免疫**」が本来は無害なはずの食べ物に対し、過敏に反応して起きる有害な症状のことです。食後２時間以内に症状が出る「**即時型食物アレルギー**」が多く、じんましんなど軽症のものから、全身に激しい症状が現れる「**アナフィラキシー**」まで、その症状はさまざまです。数分で命に関わる症状が出ることもあるため、アレルギーのある本人はもちろん、周りの人もしっかりと理解し、対応方法を共有しておくことが重要です。

食物アレルギーの症状

最も多いのが皮膚症状で、呼吸器症状、粘膜症状、消化器症状などの症状も出現します。

アナフィラキシー

※複数の臓器や全身に激しい症状が現れることを「アナフィラキシー」と呼び、さらに血圧低下や意識障害などのショック症状を伴う場合を「<u>アナフィラキシーショック</u>」と呼びます。

皮膚・粘膜症状

●眼
・充血、眼のまわりのかゆみ
・涙目

●口腔
・口腔、唇、舌の違和感、はれ

●皮膚
・かゆみ、じんましん、むくみ
・赤くなる、湿疹

消化器症状

下痢、気持ちが悪い、吐き気、嘔吐、血便

呼吸器症状

くしゃみ、鼻づまり、鼻水、せき、息が苦しい(呼吸困難)、ゼーゼー・ヒューヒュー(喘鳴)、犬が吠えるような甲高いせき、のどが締め付けられる感じ

神経症状

元気がない、ぐったり、意識もうろう、尿や便を漏らす

全身症状

アナフィラキシー

循環器の症状

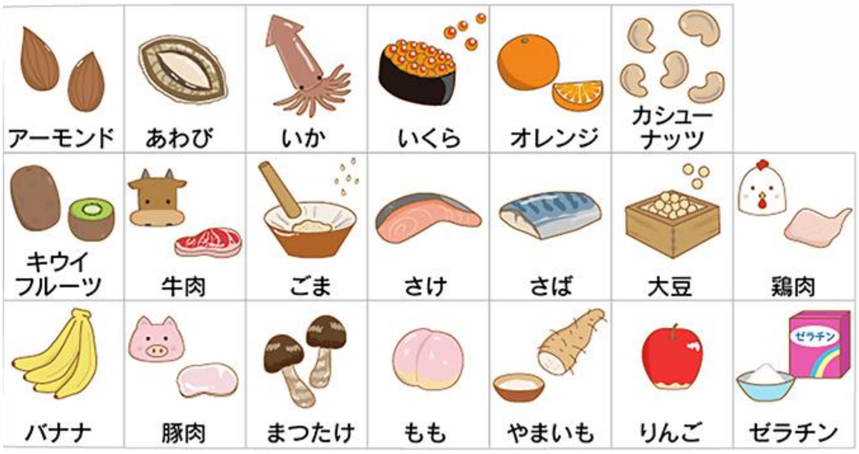
脈が速い・触れにくい・乱れる、手足が冷たい、唇や爪が青白い(チアノーゼ)、血圧低下

知ってる？　アレルギー表示について

加工食品・添加物については、重い症状を引き起こしやすい、あるいは症例数が多い８品目を「<u>特定原材料</u>」として表示が義務付けられています。また、<u>特定原材料に準じるもの</u>として、20 品目に表示の推奨がなされています。推奨ですから、表示されていない場合もあります。

▼ 特定原材料 8品目 表示義務

▼ 特定原材料に準ずるもの 推奨20品目



出典：（公財）ニッポンハム食の未来財団ホームページ
https://www.miraizaidan.or.jp/allergy/illustrations.html

【栄養士から一言】

☆食物アレルギー対応のポイント

不足しがちな栄養素を補う

除去したアレルゲンによって不足する栄養素を代替食品で補いましょう。

①牛乳・乳製品の除去（カルシウムが不足しやすくなる）
<u>小松菜、大豆製品（納豆、豆腐など）、小魚類（しらす干しなど）</u>で補いましょう。

②卵の除去（たんぱく質やビタミンＤが不足しやすくなる）
<u>魚介類、きのこ類、肉類、大豆製品</u>で補いましょう。

ご家庭でも献立表を見ながら、誤飲防止のため、日々の確認をお子さんと一緒にチェックをお願いいたします！