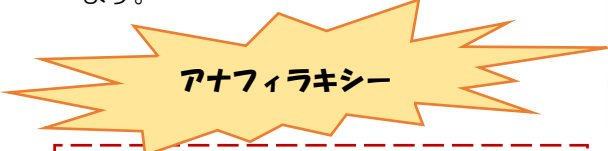


今月は「食物アレルギー」についてお知らせします。

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。



※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「アナフィラキシーショック」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

▼ 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



アレルギー表示

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「特定原材料」として表示が義務付けられています。また、特定原材料に準じるものとして、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。※くるみの表示義務については、2025年3月31日まで猶予期間となっています。

【栄養士から一言】

給食に初めて「しらす」が登場します！

11/22(水)かき揚げの中に「しらす」を具材にして提供します。「しらす」は、いわしの稚魚の総称です。

まれに、「しらす」の中にえび・かに・いかなどが混入している場合もあります。そのため、お子さんのアレルギーや体調等を観察していただき、ご家庭で喫食の判断をお願いいたします。

