



栄養士コラム ～食物アレルギーへの対策～

● 前回の『アレルギーの基礎知識』に続いて、『アレルギーへの対策』について紹介します。

【アレルギーの治療と管理】

原則 『正しい診断にもとづいた必要最低限の原因食物の除去』

自己判断は禁物！
医師に相談しましょう。

① 食べる前に確認する。

加工食品では、入っている食物を成分表示で確認する習慣をつけましょう。

② 症状が出る食品だけを除去する。

“心配だから”と言って、必要以上に除去する食品を増やさないようにしましょう。

例えば・・・

卵アレルギーで生卵は食べられなくても、よく加熱されているものや卵を使った揚げ物、菓子類は食べられる場合があります。



③ 原因食品でも、症状が出ない範囲までは食べることができる。

症状がでる量は人によって差があります。医師が指示する“食べられる範囲”であれば、制限する必要はありません。体調不良時では、範囲内であっても症状が出る場合があるので、注意しましょう。

④ 食べられない食品ではなく、食べられる食品を探す。

食べられる食品を使って調理をすれば、食事の幅を広げることができます。また、アレルギー対応の加工食品も売られていますので、上手に活用してみましょう。



【特殊なアレルギー】

食物依存性運動誘発アナフィラキシー

原因となる食品（小麦、えび・かに類等）を食べた後、数時間以内に激しい運動を行うことで起こる。食品を食べただけ、運動をしただけでは症状が現れないため、制限する必要はない。

口腔アレルギー症候群

果物や野菜が原因で、唇や口腔粘膜に起きる接触じんましん。食後短時間のうちに発症し、花粉症と合併することが多い。食後にのどがかゆいといった症状がある場合、このアレルギーの可能性がある。

次回は広報おみたま 8月号食中毒について③

