

あなたのアレルギーの原因は……

代表的な食物系アレルギー

食物アレルギーの対応は原因となる食品を食べないことが基本ですが、栄養面を考えて全てを除くのではなく、代替になる食品を摂るなどの工夫をします。

監修：東京アレルギー・呼吸器疾患研究所 所長 渡邊 直人先生

卵・牛乳

卵（鶏卵）・牛乳は乳幼児で最も多くみられるアレルギーです。卵は加熱することでアレルギー症状を起こす可能性は低くなりますが、熱に強い特徴があるオボムコイドにアレルギーがある場合は注意が必要です。

- ☐ 卵……………● **卵を含む主な食品**
(衣(天ぷら、フライ))、(マヨネーズ)、(練り製品のつなぎ(ハンバーグ、かまぼこ、ちくわ、はんぺん))
(菓子類(ケーキ、クッキー))、(パン) など
- ☐ 卵 白
- ☐ オボムコイド ● **代替食品(蛋白質を補う食品)**
(魚介類、(小魚)、(豚肉)、(牛肉)、(羊肉)、(馬肉)、(ウサギ肉)、(豆腐)、(納豆)、(牛乳)、(豚レバー)、(牛レバー) など
- ☐ ミルク(牛乳)……● **牛乳を含む主な食品**
(ヨーグルト)、(バター)、(マーガリン)、(チーズ)、(乳酸飲料)、(ピザ)、(グラタン)、(パン)
(菓子類(ケーキ、クッキー、チョコレートなど))、(など)
- **代替食品(蛋白質やカルシウムを補う食品)**
(鶏肉)、(豚肉)、(羊肉)などの肉類、(魚介類)、(卵)、(豆腐)、(小魚)、(海藻) など
乳児のミルクアレルギーにはアレルギー除去調製粉乳

卵と乳製品は症例が多いため、原材料表示が義務付けられています。注意深くチェックしましょう。

穀物・豆

穀物アレルギーの中でも小麦は3大アレルギーのひとつで、近年の西洋化の食事傾向により増えています。

- ☐ コムギ……………● **小麦を含む主な食品**
(パン)、(うどん)、(そうめん)、(ラーメン)、(スパゲッティ)、(天ぷら)、(フライ)、(シチュー)、(菓子類)
(加工食品(つなぎに使用される)) など
- **代替食品(栄養面には影響しない)**
(コーンスターチ)、(くず粉)、(片栗粉)、(ホワイドソルガム)、(米) など
- ☐ 大豆……………● **大豆を含む主な食品**
(豆腐(油あげ、おから、がんもどき))、(豆乳)、(枝豆)、(納豆)、(味噌)、(醤油)、(きなこ) など
- **代替食品(蛋白質やカルシウムを補う食品、調味料に代わる食品)**
(魚介類)、(鶏肉)、(牛肉)、(豚肉)などの肉類、(チーズ)、(牛乳)、(小魚)、(海藻)、(魚醤油)、(ひえ醤油)、(あわ醤油)
(ダイズノン味噌)、(えごま油)、(菜種油) など
- ☐ コメ……………● **米・白米を含む主な食品**
(玄米)、(もち米)、(上新粉)、(白玉粉)、(道明寺粉)、(もち)、(ビーフン)、(玄米茶)、(米こうじ)、(菓子類(煎餅、ポン菓子))、(米味噌) など
- **代替食品(白米の代わりや炭水化物を含む食品)**
(アレルギー低減化米(酵素処理米、超高压処理米))、(パン)、(麺類)、(オートミール)、(ひえ)、(あわ)、(じゃがいも)
(さつまいも)、(春雨(ビーフンの代わり)) など

- ☐ ソバ ☐ ピーナッツ ☐ コマ……………● **食品そのものに加え原材料の表示にも注意**

「コムギ」「ソバ」「ピーナッツ」は、生命にかかわる「ショック症状」が起こる場合があるため、原材料の表示が省令で義務付けられています。表示を注意深くチェックして避けることが重要です。

魚介類

魚介類は成人になってから頻度が増加します。

- ☐ エビ ☐ カニ
- ☐ マグロ ☐ サケ
- **上記の魚介類を含む主な食品**
(エビ・カニ(しゅうまい、チャーハン、ピラフ、グラタン、エビ煎餅など))、(マグロ(角煮、魚肉ソーセージ))、(サケ(お茶漬、ふりかけ)) など
甲殻類がアレルギーの場合は軟体類や貝類も食べられないことがあります。
- **代替食品**
魚類は缶詰、かつおぶしが食べられる場合が多い。

エビ・カニもショック症状が起こる場合があります。原材料表示が義務付けられています。

肉類

一般に肉類がアレルギーとなる頻度は比較的少なく、種類別では牛肉、鶏肉、豚肉の順に多く、羊肉や鹿肉、馬肉は少ないです。

- ☐ 牛肉 ☐ 鶏肉 ☐ 豚肉
- **上記の肉類を含む主な食品**
(ハンバーグ)、(コンソメスープ)、(ソーセージ)
(サラミ) など(但し、肉類は十分な加熱で摂取可能なことがあり、牛乳や卵にアレルギーがあっても肉は食べられる場合もあるので必要以上の除去は行わない)
- **代替食品(蛋白質を含む食品)**
アレルギーの肉以外の肉が魚介類

※代替食品にもアレルギー反応を起こす場合がありますのでご注意ください。
詳しくは担当医とご相談下さい。

果物・野菜

果物・野菜によるアレルギーでは、口の中が腫れたり、かゆくなったりすることが多く見られます。

- ☐ バナナ ☐ キウイ
- ☐ モモ ☐ トマト
- **上記の果物を含む主な食品**
(フルーツゼリー)、(ヨーグルト)
(シリアル)、(菓子類)、(ケチャップ) など
- **代替食品**
アレルギーの果物・野菜以外の果物・野菜

あなたのアレルギーの原因は……

代表的な吸入系アレルギー

アレルギーを吸い込まないために、室内では掃除、換気をまめにするのが大切です。
花粉は、飛散季節の外出時にマスク・メガネの装着や服装に工夫をして回避します。

監修：東京アレルギー・呼吸器疾患研究所 所長 渡邊 直人先生

家塵・ダニ

- ☐ ハウスダスト
- ☐ コナヒョウヒダニ

ハウスダスト（ほこり）とダニは通年性アレルギーの代表的なアレルギーです。
ダニは高温多湿を好み、ソファやぬいぐるみ、カーペットや畳を棲み家にしています。
掃除と換気をこまめに行いましょう。

真菌類（カビ）

- ☐ アルテルナリア
- ☐ カンジダ
- ☐ アスペルギルス

カビは浴室、洗面所、台所などの水周り、押入れ、下駄箱、畳など、湿気の多いところに発生しやすいので換気をこまめに行いましょう。
また、エアコンや加湿器・除湿器なども発生しやすいので気を付けましょう。

動物の上皮（フケ・垢）

- ☐ イヌ皮膚
- ☐ ネコ皮膚

イヌ・ネコ以外にも鳥やハムスターなどの動物も原因となり、飼わないのが一番の安全策です。
飼う場合にはシャンプーや小屋（ゲージ）の掃除、触った後の手洗いなどを徹底しましょう。

花 粉

花粉症のアレルギーは60種類以上あるといわれています。その中でスギ、カモガヤ、ブタクサなどが特に有名です。
花粉によって飛ぶ季節や地方は違いますが、アレルギーとなる花粉が飛ぶ時期だけに症状がでますので、その季節にはマスクなどをして避けるようにしましょう。

主な花粉症原因植物の開花期

花 粉 名	地 域	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
☐ スギ	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	関西												
☐ ヒノキ	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	関西												
☐ ハンノキ	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	関西												
☐ シラカンバ	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	関西												
☐ イネ科	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	関西												
☐ オオアワガエリ	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	関西												
☐ カモガヤ	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	関西												
☐ ブタクサ (ブタクサ混合物)	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	関西												
☐ ヨモギ	北海道												
	東北												
	関東												
	東海												
	関西												

※ 緑は木本、黄緑は草本

参考：「花粉症環境保健マニュアル2022（2022年3月改訂版）」（環境省）
(<https://www.env.go.jp/content/900406385.pdf>)

その他・職業系アレルギー

- ☐ ラテックス

ラテックスアレルギーは、炊飯時の手袋やゴム風船などに使われている天然ゴム成分により起こり、医療用手袋などを使用する医療従事者に多いです。天然ゴムが使用されていないラテックスフリーの製品などを使用しましょう。