

こどもの食物アレルギーを知ろう



どのような症状なの？

●皮膚、目や口の症状

かゆみ、むくみ、赤くなる、じんましん、のどがイガイガする

●消化器、呼吸器の症状

下痢、血便、吐き気、嘔吐、鼻水、せき、息苦しい

●全身の症状

アナフィラキシー（複数の重い症状）、意識がない

食後2時間以内に上記のような症状が出る《即時型》と呼ばれるタイプが一般的です



原因となる食べ物は？

	0歳	1～2歳	3～6歳	7～17歳	18歳～
1位	鶏卵	鶏卵	木の実類	甲殻類	小麦
2位	牛乳	木の実類	魚卵	木の実類	甲殻類
3位	小麦	魚卵	ピーナッツ	果物類	果物類
4位		ピーナッツ		魚卵	魚類
5位		牛乳		小麦	大豆

消費者庁「令和3年度食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書」より



初めて食べる食材は？

- 1、ひとさじの量からはじめる
- 2、初めて試すものは1日1種類だけ
- 3、午前中に試してみる
- 4、食べたものの記録をつけておく

離乳食の開始時期を遅らせる
必要は特にありません。



いつもの食事はどうすればいいの？

“念のため”“心配だから”といって必要以上に食品を除去することはおすすめできません。
成長期のお子さんに必要な栄養素が不足しないためにも必要最小限の食物だけを除去することが大切です。

自己判断で決めずに医師によく相談してすすめましょう。

乳児湿疹がある場合、アレルギーによる肌の変化がわかりにくいことがあります。
正しいスキンケアで肌の状態を整えておくことも大切です。

食物アレルギーについては、

専門医の診断を受け、指示を仰いでください



心配な症状があるときは受診をしましょう。
いつ、何を食べたか、どのような症状が出たのかを医師に伝えます。
治療の内容、食品の除去などは医師に確認しましょう。

食物アレルギーの食事のコツ



別紙の『アレルギー代替食品』を
参考にしてください

●食べられるもの、食べられないものを知る

原因食物がはっきりしたら何が食べられないか、どのような加工食品に入っているかをよく理解しておきましょう。

お子さんが間違っ食べないように保管場所なども注意しましょう。

●主食、主菜、副菜のバランスを

食物除去をすることで栄養が不足しないように食事のバランスを意識しましょう。
代替となる食品を知り、食事に取り入れましょう。

●よく加熱する

一般的に食品は生に近い状態でアレルギーを起こしやすくなります。
加熱することで低アレルゲン化する食品は調理時によく加熱しましょう。

●市販の代替食品を活用する

スーパーなど身近なお店でもアレルギーに対応した加工食品やお菓子が手に入りやすくなりました。

味付けやメニューのバリエーションも広がり、食事作りも簡単になります。

●食品表示をしっかりとチェックする

加工食品にはアレルギー物質の表示義務があります。

原材料表示欄をよく見て、除去する食品が使われていないかを確認しましょう。
外食やお惣菜などは表示の義務がないのでお店の人に原材料を確認しましょう。

【お問い合わせ】

川越市役所 母子保健課（総合保健センター内）

TEL：049-229-4125