

食べて、



こんな経験をしたことが

ありませんか？

「おそばやサバを食べてじんましんが出たり…体がかゆくなったりした…」

「たまごを食べてぶつぶつが出た…ある特定の食物を食べると下痢をする…」

食物アレルギーと家族の会 ひこばえあおむしの会
発行： 2011年9月



1:食物アレルギーって 何だろう？

食事をした後に身体が食物（に含まれるたんぱく質）を異物として認識し、過敏な反応を起こすことを食物アレルギーと言います。

日本の食物アレルギー体質をもつ正確な人数は把握できていませんが、乳児の10人に1人、3歳児は20人に1人、学童では50人に1人が何らかの食物アレルギーを持っていると考えられています。



2:どんな症状が出るの？

症状は、じんましん、かゆみ、むくみ、嘔吐、下痢、鼻水、目のかゆみ、咳や呼吸困難など多岐にわたります。人によって症状の出るタイミングや強さも様々です。

このような症状がいくつか同時に生じ、急に悪化してくる事をアナフィラキシーと呼びます。特に呼吸困難、血圧が下がる、意識を失うなどショック状態を伴うものをアナフィラキシーショックといい、迅速に対応しないと命にかかわる事があり、注意が必要です。



3:大きくなったら 治るの？

食物アレルギーの大部分は乳児期に発症し、年齢とともに病状が落ち着いていくケースがほとんどです。

これは消化吸収能力や腸管の免疫機能の発達、身体の成長により、食物アレルギーに対して過敏に反応しなくなる耐性ができるためと考えられます。なかには治りにくく、生涯にわたってつづくこともあります。専門医にかかり、正しく知って上手に対応していけば、必ずしも怖いものではありません。



4:どんなものが原因？

最近よく目にする、食品パッケージに記された表示をご存知ですか？

食物アレルギーの原因となるのは、主だって7大アレルギー（下図参照）と呼ばれる品目があげられます。

必ず表示する7品目

卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生
---	---	----	----	----	----	-----

表示が推奨されている18品目

あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ
-----	----	-----	------	-----	----	-----

さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	松茸
----	----	----	----	-----	----	----

もも	山芋	りんご	ゼラチン			
----	----	-----	------	--	--	--

☆☆ 食品パッケージ表示の豆知識 ☆☆

左記の7品目を食品に使用した場合には、パッケージに名称を表示することが現在義務付けられています。

→特定原材料(平成13年厚生労働省より)

また7大アレルギーに加え、あわび、いか、大豆などの18品目(上図参照)を使用した場合には、可能な限り表示をしましょうと推奨されています。→特定原材料に準ずるもの(任意表示)

原材料表示欄外にも表示される情報「原材料の一部に〇〇を含む」「〇〇由来」は、アレルギー体質の人のためのものですが、この表示がない場合に起こりうる事態を考えれば非常に重要な表示と認識されてきています。

また、アレルギー物質を入れるつもりがないのに混ざってしまう可能性のある場合(「本製品の製造ラインでは、そばも製造しています」など)、注意喚起表示がされますが、逆に表示を省略されるケースもあります。(ex.対面販売や量り売りや極めて少ない残存量の場合など)



5:食物アレルギーの

ある子はかわいそう？

大丈夫です！毎日の食生活をじっくり見直し、市販食材は諸原材料表示とにらめっこ！選ぶ決め手となるのは対象アレルギーが除去されていることだけ… スーパーのお菓子売り場にだって今や除去を大きく書いた商品がありますよ！

材料をひと工夫して代替物を使えば、食物アレルギーのある子も、いろんなメニューを食べられます。例えば…ハンバーグは卵を使わず、じゃがいもや山芋や冷ご飯が、つなぎの役割に！特別なメニューを食べているわけでは決してありません！



6:みなさんへ

食物アレルギーは、日々の食生活に直結した身近な問題なのです。迷ったらすぐ専門医を訪ねることが大切です。周りにそんな子がいるかもしれないことを、ちょっと意識してみてください！

私たちは…
NPO法人フォーラムひこばえ
うたの・ひこばえ児童館 子育てサークル

ひこばえあおむしの会

食物アレルギーを持つ子どもと
保護者を中心としたサークルです。

7:サークルについて

2005年に右京区宇多野にあるNPO法人フォーラムひこばえに発足し、2010年にうたのひこばえ児童館の子育てサークルとなりました。

メンバーは現在20名ほど、赤ちゃんから小学生、中学生、高校生の子どもたちとお父さんお母さんを中心にしたサークルです。

もちろんアレルギーがきっかけで集まるセルフヘルプグループですが、話題や普段の活動内容は様々で、メンバーの趣味や特技を活かしたイベントづくりに取り組んでいます。

普段アレルギーに配慮のいる生活をしているお母さんやお父さん、学校や保育園、幼稚園、地域のなかで自分だけ食べる物が違うという子どもたち、またアレルギーの子どもに関わる人たちの心が共鳴してほぐれるような、集まりにしたいと心がけています。



8:活動内容

2005年発足以来、震災などの災害時にアレルギーっ子を持つ家庭はどのような防災対策が必要かサバイバル勉強会などを開催し考えてまいりました。

東日本大震災以来、より身近な課題ととらえ、地域の農園や他のサークル等との繋がりを深め、自分たちで「プレ炊き出し」を実施し、経験を積み重ねています。

他にも除去食料理教室や学校給食や洗剤などの勉強会、おやつバイキングや合宿、イベント模擬店などでの原材料表示などに取り組んでいます。

会員向けの会報誌『あおむしだより』も年に4回発行しています。

9: プレ炊き出して？

【プレ…次は実際の災害かもしれない。】

みんなと同じものが食べられない子ども達には 災害時に配られるパンやお菓子、炊き出しのメニューなど、特別な配慮が必要です。しかし、緊急時には支援を求めながらも、今すぐ食べ物を個人で用意しなくてはなりません。

そこで、自分たちでかまどを作り、火をおこし、除去メニューの組み立て方、混入（ｺﾝﾀﾐ）を防ぐ方法などを考えています。しかし、個人の力ではどうしようもできない事もあります。そこで…

■災害時にみなさまへ…

「地域に食物アレルギーで困っている子どもや家庭がないでしょうか？」「支援物資など、炊き出しに加工する前に少しだけ分けてもらえると助かります。」

あおむしの会よりお願いします。

10: あおむしの名前の由来

今はおいしい葉っぱだけを食べているあおむしですが、大きくなると美しい蝶になり、大空をはばたき、おいしい花の蜜も吸うようになるということから、『ひこばえあおむしの会』と命名しました。

さかもとち かの

名称:ひこばえあおむしの会 **代表:**坂本周子

連絡先・所在地: NPO法人フォーラムひこばえ うたの・ひこばえ
児童館子育てサークル ■京都市右京区宇多野福王子町45-2
■電話 075-463-0438 ■FAX 075-468-3077

■Email: hikobaeaomushi@gmail.com ■HP: <http://hikobae.org>

■twitter: @hikobaeaomushi

定例会: 毎月第2金曜日 10時-14時

会費: 不要 H24年度より必要

会報: 年4回発送

(郵送希望の方切手代要)

