

# 即時型食物アレルギーの原因食物

主催：千葉アレルギーネットワーク

Food Allergy セミナー

## アレルギーの食事対応ポイント

2024年 7月21日

TKP千葉駅東口ビジネスセンター

14:15~15:05



京都光華女子大学 健康科学部 教授  
 昭和女子大学 健康デザイン学科 非常勤講師  
 アレルギー疾患療養指導士  
**原 正美**

1

## 栄養食事指導の原則

必要最小限の食物除去

安全性の確保

栄養面への配慮

患者家族のQOL向上

誘発症状への対応

### 管理栄養士

不必要な除去の確認  
 安全性の確保  
 食生活の評価・指導  
 食べられる範囲の具体的な指導  
 保護者(患者)の不安への理解・支援

### 患者

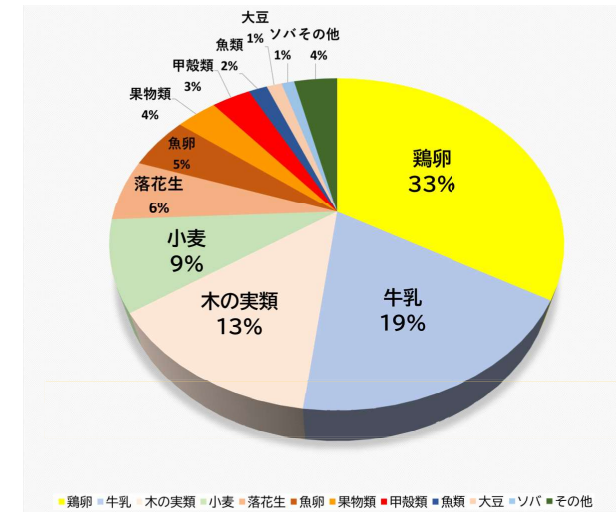
必要最小限の食物除去の理解  
 適切な食物選択による楽しく  
 豊かな食生活の実践  
 食べられる範囲の定期的な確認・  
 食物選択の拡大

2

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



n=6080

令和4年3月  
消費者庁

3

## 年齢群別原因食品

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

表3 年齢群別原因食物（初発例）

	0歳 (1,736)	1・2歳 (848)	3-6歳 (782)	7-17歳 (356)	≥18歳 (183)
1	鶏卵 61.1%	鶏卵 31.7%	木の実類 41.7%	甲殻類 20.2%	小麦 19.7%
2	牛乳 24.0%	木の実類 24.3%	魚卵 19.1%	木の実類 19.7%	甲殻類 15.8%
3	小麦 11.1%	魚卵 13.0%	落花生 12.5%	果実類 16.0%	果実類 12.6%
4		落花生 9.3%		魚卵 7.3%	魚類 9.8%
5		牛乳 5.9%		小麦 5.3%	大豆 6.6%
6					木の実類 5.5%
小計	96.1%	84.2%	73.3%	68.5%	69.9%

令和4年3月  
消費者庁

4

# 木の実類の内訳

表1 木の実類内訳

種類	n	全体に対する%
クルミ	463	7.6%
カシューナッツ	174	2.9%
マカダミアナッツ	45	0.7%
アーモンド	34	0.6%
ピスタチオ	22	0.4%
ペカンナッツ	19	0.3%
ヘーゼルナッツ	17	0.3%
ココナッツ	8	0.1%
カカオ	1	0.0%
クリ	1	0.0%
松の実	1	0.0%
ミックス・分類不明	34	0.6%
合計	819	

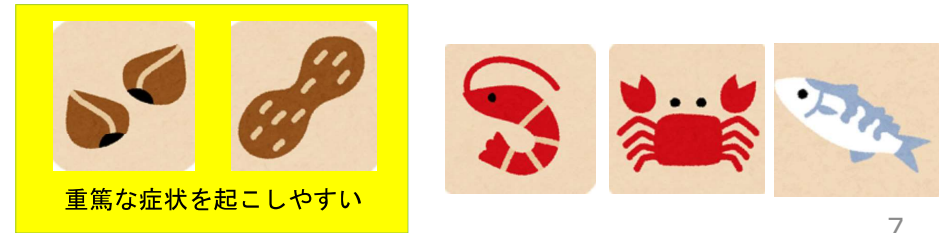
令和4年3月  
消費者庁  
5

# 食物アレルギーの予後

寛解が得やすい：治りやすい食品（鶏卵、牛乳、大豆）



寛解が得られにくい：治りにくい食品（そば、落花生、えび、かに、魚類）



# 花粉-食物アレルギー症候群(PFAS)

花粉	果物・野菜など
カバノキ科 シラカンバ ハンノキ オオバヤシャブシ	バラ科（リンゴ、西洋ナシ、サクランボ、モモ、スモモ、アンズ、アーモンド） セリ科（セロリ、ニンジン） ナス科（ジャガイモ） マメ科（大豆、ピーナッツ） マタタビ科（キウイフルーツ）、カバノキ科（ヘーゼルナッツ） ウルシ科（マンゴー） シントウガラシ など
ヒノキ科 スギ	ナス科（トマト）
イネ科 カモガヤ	ウリ科（メロン、スイカ） ナス科（トマト、ジャガイモ） マタタビ科（キウイフルーツ） ミカン科（オレンジ） マメ科（ピーナッツ） など
キク科 ヨモギ	セリ科（セロリ、ニンジン） ウルシ科（マンゴー） スパイス など
キク科 <u>ブタクサ</u>	ウリ科（ <u>メロン</u> 、スイカ、カンタローブ、ズッキーニ、キュウリ） バショウ科（バナナ） など

6

# 事故予防を第一に考える

事故予防を第一に考えるためには

1. 生活管理指導表を活用する
2. 事前に取り組みプランを園全体で協議をする
3. 保護者と面談をして、日々の対応を決める
4. 対応は園長先生が陣頭指揮をすとり、すべてのスタッフが対応する意識を持つ
5. 給食は完全除去か解除かの二者択一として、段階的な対応はしない

8

# 保育所での食物アレルギーの食事原則

★保育所ではすべての食物アレルギー児に給食を提供することが基本である。

★給食は安全性の確保を最優先するため、「**完全除去か解除の二者択一**」が原則。

★共有すべき必要な事項が記載された**生活管理指導表**の提出を求める。

★**家庭で食べたことのない食物**は、基本的に保育所では提供しない。



## アレルギー対応の配慮 自宅での食事調査表

自宅での食事調査表を作成し提出を求める

**初めて保育所で食べることを避ける。**

- ・家庭で食べている食品ごとに2回以上食べたものを○で囲んでください。
- ・毎月配布される献立表を確認して給食前までにご家庭でお試しく下さい。
- ・ピーナッツ・そば・くるみ・アーモンドは全年齢で使用していません。
- ・3歳未満児食で使用していないえび・かに・さば・いか・バナナ・キウイ フルーツの6品目は、3歳以上児食で使用する場合があります。
- ・季節の果物も順次お試しください。

# 生活管理指導表 原因食物・除去根拠

	病型・治療	保育所での
食物アレルギー (あり・なし)	<b>A. 食物アレルギー病型</b> 1. 食物アレルギーの関与する乳児アトピー性皮膚炎 2. 即時型 3. その他 (新生児・乳児消化管アレルギー・口腔アレルギー症候群・食物依存性運動誘発アナフィラキシー・その他)	<b>A. 給食・離乳食</b> 1. 管理不要 2. 管理必要(管理内容については、病型・治
	<b>B. アナフィラキシー病型</b> 1. 食物 (原因) ) 2. その他 (医薬品・食物依存性運動誘発アナフィラキシー・ラテックスアレルギー・昆虫・動物のフケや毛)	<b>B. アレルギー用調整粉乳</b> 1. 不要 2. 必要 下記該当ミルクに○、又は( )内に ミルフィーHP・ニューMA-I・MA-mi・ペ その他(
	<b>C. 原因食品・除去根拠</b> 該当する食品の番号に○をし、かつ( )内に除去根拠を記載 1. 鶏卵 ( ) 2. 牛乳・乳製品 ( ) 3. 小麦 ( ) 4. ソバ ( ) 5. ピーナッツ ( ) 6. 大豆 ( ) 7. ゴマ ( ) 8. ナッツ類* ( ) 9. 甲殻類* ( ) 10. 軟体類・貝類* ( ) 11. 魚卵* ( ) 12. 魚類* ( ) 13. 肉類* ( ) 14. 果物類* ( ) 15. その他 ( )	<b>C. 除去食品においてより厳しい除去が必要なもの</b> 病型・治療のC. 欄で除去の際に、より厳しい除去が必要となるものみに○をつける ※本欄に○がついた場合、該当する食品を使用した料理については、給食対応が困難となる場合があります。
	<b>D. 緊急時に備えた処方薬</b> 1. 内服薬 (抗ヒスタミン薬、ステロイド薬) 2. アドレナリン自己注射薬「エピペン®」 3. その他( )	<b>D. 除去食品においてより厳しい除去が必要なもの</b> 1. 鶏卵: 卵殻カルシウム 2. 牛乳・乳製品: 乳糖 3. 小麦: 醤油・酢・麦茶 6. 大豆: 大豆油・醤油・味噌 7. ゴマ: ゴマ油 12. 魚類: かつおだし・いりこだし 13. 肉類: エキス
	該当するもの全てを( )内に番号を記載 ①明らかな症状の既往 ②食物負荷試験陽性 ③IgE抗体等検査結果陽性 ④未摂取	<b>D. 食物・食材を扱う活動</b> 1. 管理不要 2. 原因食材を教材とする活動の制限 ( ) 3. 調理活動時の制限 ( ) 4. その他 ( )

※「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」(2019年改訂版)

## 面談時に共有したい情報のポイント

### ① 緊急時対応

- ・発作時の対応手順についての確認、緊急連絡先の優先順位・救急搬送先のお願い
- ・エピペンの所持管理について

### ② 給食のアレルギー対応

- ・除去食・代替食・完全弁当持参・一部弁当持参について

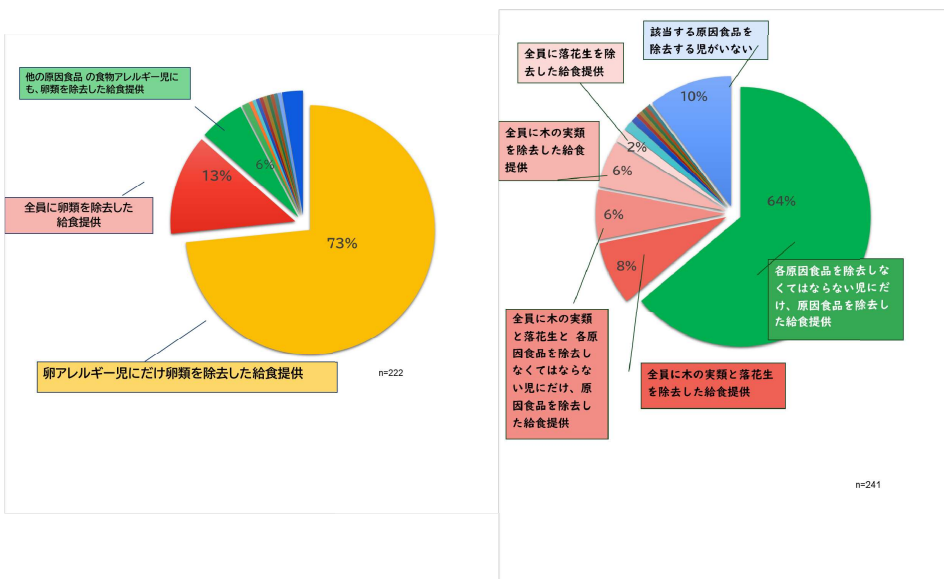
### ③ 生活上の留意点、保護者の要望等

- ・小麦粘土、卵の殻での遊び
- ・食材に触れる
- ・野菜の栽培

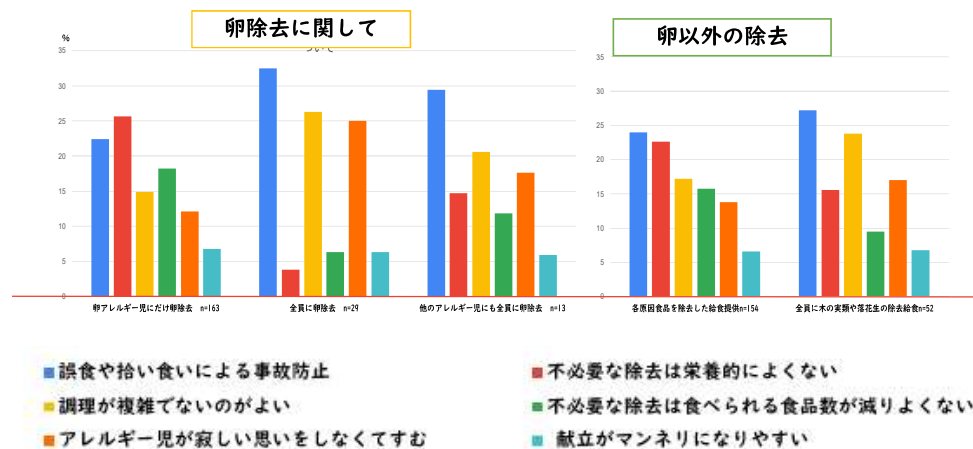
# 触れてでるアレルギー反応

- ・食物アレルギーは食べただけでなく、触れても症状が誘発される。
- ・触れた場合と食べた場合とでは、触れたほうが症状が誘発されやすく、かつ軽く済むことが多い。⇒食べる時に触れるので、触れることは避けられない。
- ・⇒保育所で触れることへの過度な禁止は不必要とされるが、原因食品に触れる可能性については、考えられる範囲で対応するとよい。

## 保育所におけるアレルギーの食事アンケート調査報告



## <アレルギーの除去をどう思うか>



## 皮膚の調子が悪い時

### 皮膚の調子が悪いときは、皮膚への負担を軽くする

- ① **皮膚への負担軽減**  
→皮膚の清潔と保湿、シャワーや入浴を心がける
- ② **長時間の紫外線下での活動に配慮**  
→帽子、着衣、活動時間
- ③ **プール、水遊び**  
→シャワー後すぐに塗るべき外用薬を指示に従い塗る
- ④ **動物との接触**  
→飼育当番の免除、毛や羽の生えた動物の飼育を避ける
- ⑤ **発汗後対策**  
→専用のタオル、汗をかいたらすぐに拭く、水で洗う

# アレルギー対応の配慮 除去解除申請書

## 未摂取のための除去解除

(除去解除申請書【定型①】(43頁参照))

除去解除申請書 (定型①)

年 月 日

(施設名) \_\_\_\_\_

(クラス等) \_\_\_\_\_

(児童氏名) \_\_\_\_\_

本児は生活管理指導表で「未摂取」のため除去していた(食品名: )に関して、医師の指導の下、これまでに複数回食べて症状が誘発されていないので、保育所における完全解除をお願いします。

(保護者氏名) \_\_\_\_\_

## 未摂取以外の除去解除

(除去解除申請書【定型②】(43頁参照))

除去解除申請書 (定型②)

年 月 日

(施設名) \_\_\_\_\_

(クラス等) \_\_\_\_\_

(児童氏名) \_\_\_\_\_

本児は生活管理指導表で「未摂取」以外を理由に除去していた(食品名: )に関して、医師の指導の下、これまでに複数回食べて症状が誘発されていないので、保育所における完全解除をお願いします。

(保護者氏名) \_\_\_\_\_

厚生労働省：アレルギー対応ガイドライン（2019年改訂版）より抜粋

# 食物アレルギー表示対象品目

根拠規定	特定原材料等の名称	理由	表示の義務
特定原材料	えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生	特に発症数、重篤度から勘案して表示する必要性の高いもの	義務
特定原材料に準ずるもの	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、リンゴ、ゼラチン	症例数や重篤な症状を呈する者の数が継続して相当数みられるが、特定原材料に比べると少ないもの、	推奨(任意)

# 除去で不足しがちな栄養素

ヘモグロビンの材料になり全身に酸素を運ぶ



鉄の吸収をサポート

骨や歯の発育・形成のもとになる



カルシウムの吸収をサポート

# 栄養面の評価

<身体的成長による評価>

・身長と体重を測定して、成長曲線と照らし合わせる

# 除去が不要な調味料類

原因食物	除去する必要のない調味料・だし・添加物等
鶏卵	卵殻カルシウム
牛乳	乳糖・乳清焼成カルシウム
小麦	しょうゆ・酢・みそ
大豆	大豆油・しゅうゆ・みそ
ゴマ	ゴマ油
魚類	かつおだし・いりこだし・魚しょう
肉類	エキス



『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン』より転載

## わかりにくい表示例

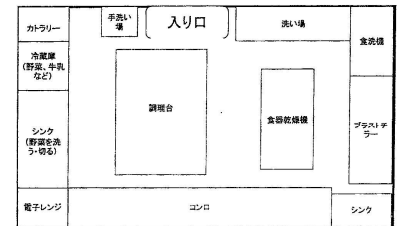
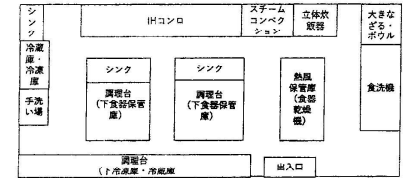
乳化剤	化学物質であり、卵黄、大豆、牛脂などから作られる。牛乳から作られるわけではない。牛乳アレルギーでも基本的には摂取可能である。
乳酸カルシウム	化学物質であり、乳ではない。牛乳アレルギーでも基本的には摂取可能である。
乳酸菌	細菌の一種である。牛乳アレルギーでも基本的には摂取可能である。
乳酸菌飲料	乳タンパクが含まれるので、牛乳アレルギーがある場合は摂取できない。
カゼイン・ホエイ	牛乳に含まれるタンパク質。牛乳アレルギーがある場合は摂取できない。

21

## 給食の種類と調理室のレイアウト

- 午前おやつ
- 昼食
  - ◇離乳食(初期、中期、後期、完了期)
  - ◇0~1歳児食
  - ◇2歳児食・3歳児未満食
  - ◇3歳児以上食
  - ◆アレルギー対応食
  - ◇宗教食
  - ◇職員食
- 午後おやつ
- ◆アレルギー対応食
- 夕方軽食
- ◆アレルギー対応食

調理場のレイアウト



23

## アレルギー対応食 一覧表の作成

アレルギー対応食一覧 シダックス 野中先生

2023/7/2 Food Allergyセミナー  
さくら保育園  
2023年 7月 1日作成

クラス	氏名	年齢	性別	原因食物(除去が必要な食材に「×」をつける)							原因食物数	アナフィラキシー	アレルギー用ミルク	備考 (エビペンの摂取など)	
				卵	乳	小麦	そば	そば(小麦)	エビ	カニ					その他
1	ハンダ 田中 優	5	男	×	×							2	卵		
2	ハンダ 田中 優	5	男	×		×	×					3			
3	きりん 鈴木 宏美	4	男						×	×		2			
4	きりん 加藤 純	4	女	×							大豆、魚卵	3			
5	コアラ 田中 遥	3	女		×				×			2	落花生		
6	コアラ 鈴木 広美	3	女			×	×					2			
7	りす 鈴木 彩	2	女	×	×							2	牛乳		
8	りす 加藤 遥	2	男		×							1			
9	ひよこ 斎藤 未音	8カ月	女	×	×							2	MA-1		
10															
人数計					5	5	2	2	1	1	1				

- 情報の伝達ミスを防ぐため、この1枚で全員管理する
- 同性同名を防ぐため、番号をつける
- ふりがなをふる
- 作成日を記入する、新しいものに更新する
- 複数人でチェックする
- アレルギー用調製粉乳使用時は明記する
- アナフィラキシーの既往と食品名を書いておく

園長	給食主任	栄養士
印	印	印
2023/6/26	2023/6/24	2023/6/22

22

## 発注・食材保管時の注意

### 発注

- アレルギー用と一般用の在庫を確認する
- 発注書には使用する商品名、製造元を指定する

### 食材保管

- 食材の保管場所は、アレルギー用と一般用と分けする
- 小麦粉のような粉物は蓋つきの容器に保管する
- 小麦粉のスコップは他の食材と兼用せず毎回洗浄する
- 開封した食材は蓋つき容器やビニール袋に入れる
- アレルギー対応調味料は普通食と分けし、専用容器に入れる。
- 冷蔵庫内の使いかけの牛乳パックは、蓋つきの容器に入れて保管する
- 冷蔵庫内でコンタミネーションが起きないように整理整頓する

24

## 検収時と下処理の注意

### 🌸 検収時

1. 発注通りに食材が届いたか確認する
2. 毎回アレルギー表示、使用食材を確認する
3. **食品表示が分からないものは使わないことが大事**
4. 献立変更時にミスが起こりやすい
5. 複数人でアレルギー表示を確認する

### 🌸 下処理時

1. 食品のアレルギー表示を確認する
2. アレルギー食は**先に下処理をして調理**する
3. 調理器具は良く洗い、消毒をする
4. 茹汁やつけ汁、戻し汁などが他の食品に**付着しないように**する

25

## 調理に際して

### 🌸 調理時

1. 食材や食品のアレルギー対応と表示をまた確認する

献立表に書かれていない食品は絶対に使用しない

→**×**美味しくなるからなど、**別の調味料を加える**

3. アレルギー対応食は**先に調理**する

4. 使い捨て手袋は作業ごとに取り換える

◆揚げ油 煮汁 茹で汁 調理済食品の管理

◆**指さし声だし確認** アレルギー児の除去情報を手元において作業確認

26

## 調理時・提供時の注意

### 🌸 提供時

- ・子どもの名前の確認、情報が伝達されているか、忘れているか、聞き間違いしていないか、食事連絡票の記載内容の確認
- ・栄養士→除去食品の献立との照らし合わせ、再確認、再チェック
- ・保育士→提供手順や方法の再確認、食事中の見守り  
食後の経過観察

27

## 盛り付けに際して

### 🌸 盛り付け時

1. 献立表に書かれていない食品は絶対に使用しない→

**×**彩をよくするため、**別の食品を盛り付ける**

2. 周辺を整理整頓して、飛び散りやこぼしがないようにする

3. 使い捨て手袋は作業ごとに取り換える

4. ラップをして、マジックで書く

5. アレルギー専用の容器やトレイを使用する

6. ゼリーなど冷やしておいて、**後から提供するものはメモを残す**  
(例：冷蔵庫に入っているなど)

7. アレルギー児ごとに盛り付け終了時に確認する

28

## 誤食の原因食物

順位	0歳 (n=163)	1.2歳 (n=679)	3~6歳 (n=623)
1	鶏卵 52.1%	鶏卵 41.4%	鶏卵 29.9%
2	牛乳 31.3%	牛乳 37.7%	牛乳 26.5%
3	小麦 11.7%	小麦 14.0%	小麦 16.2%
4			木の実類 10.1%
5			落花生 9.5%

29  
食物アレルギー診療ガイドライン2021より抜粋

## 安全性の確保

- 食品表示のルールを説明し、食品の購入時に原材料を確認する習慣をつける。
- 生活の中での誤食予防（兄弟との接触、取り違え、後片付けなど）について気をつける。
- 重症の場合は、周りの人の手や箸を介した混入や接触に留意し、専用の調理器具や食器を用意する。

31

## 誤食の防止

- 誤食の主な発生要因を全職員で共有し、対策する
- 誤食はさまざまな場面で起こりうる→職員組織として体制を整備する

### 〈誤食の主な発生要因〉

- **人的エラー**  
→配膳ミス、原材料の見落とし、伝票漏れなど
- 複雑で細分化した除去食の対応
- 子ども自身が幼少のため、自己管理ができない

厚生労働省

30

## こどもの窒息防止 注意ポイント

- ゆっくり落ち着いて食べることができるよう子どもの意志に合ったタイミングで与える。
- 子どもの口に合った量で与える  
→1回で多くの量を詰めこまない
- 食べ物を飲み込んだことを確認する  
→口の中に残っていないか確認する
- 汁物などの水分を適切に与える。
- 食事の提供中に驚かせない。
- 食事中に眠くなっていないか注意する。
- 正しく座っているか注意する。

32



## 窒息しやすい食材

特徴	食材例
弾力がある	こんにゃく、きのこ、練り製品など
なめらか	売れた柿やメロンなど
丸いもの	プチトマト、乾いた豆類等
粘着性が高い	餅、白玉団子、ごはん等
固いもの	塊肉、えび、いか等
口中の水分がとられるもの	パン、さつまいも等、ゆで卵
口の中でバラバラになる	ブロッコリー、ひき肉等

33

## アレルギー対応の配慮

- ・アレルギー児の嗜好の発達
- ・アレルギーは嫌いなもの？
  - 嫌悪体験を蓄積しない
  - いずれ楽しく食べるために、今は除去することを伝える**
  - 「おいしそう」というプラス情報を発する**



34

## 食育とアレルギー

- ・正しい行動を身につける
  - どのような食べ物に注意すべきかを知っている
  - 触れていいもの、触れてはいけないものが分かる
- ・食べ物の名前や材料を知る、食への興味を持たせる
  - 自分のアレルゲンを言える
  - 自分の原因アレルゲンは何の料理に入っているか知っている
  - 手袋をするなど注意しながら家庭で食事のお手伝いをさせる



35

## 食育とアレルギー

- ・食べていいもの、食べてはいけないものを理解する
  - 初めての物を食べる前に保護者に確認できる
  - 食品表示の見方を知っている
  - 食品表示を見て、食べられるか判断できる
- ・生きる力を育てる
  - 口腔内の違和感など我慢しないで伝える事ができる
  - 周囲への遠慮や恥ずかしさで対応が遅れないようにできる
  - 食の一連の過程にかかわり、実体験を増やす

36

## よくある質問

- ・加熱すればOK、少しなら大丈夫と生活管理指導表に書いてある
- ・卵アレルギーの児に代替品の給食を提供したら、味がよくないと本人の評判が芳しくない
- ・給食現場で食材が混在するのが心配
- ・ナッツアレルギーが増えているので、給食提供はしていない
- ・時々メロンを食べるとイガイガするが、除去するほどではないと言われた
- ・アレルギー対応が複数人いると、ひとりずつ食事介助につく余裕がない
- ・乳製品、小麦製品は体に良くないのでアレルギーではないが除去を望むケースがある
- ・両親がアレルギーだから、除去を望まれた
- ・検査ではアレルギー反応はないが、実食では症状が出る場合はどうしたらいいか
- ・食べても症状はでないが、検査では陽性になったので心配

37

## まとめ

1. 保育所ではすべての食物アレルギー児に給食を提供することが基本である。
2. 給食では安全性の確保を最優先する為「**完全除去か解除の二者択一**」を原則とする。
3. 生活管理指導表を理解して情報共有する。
4. 家庭で食べたことのない食物は、基本的に保育所では提供しない。
5. 不足しがちな栄養素を摂る。
6. 年齢に応じたアレルギーの食育を行う。
7. アナフィラキシーの緊急な対応に日頃から備える。

38

主催：千葉アレルギーネットワーク

Food Allergy セミナー

ご清聴ありがとうございました。

