

# 食物アレルギーを知ろう

健康な生活には、栄養のバランスのよい食事が欠かせません。そのためには、さまざまな食品を食べることが必要ですが、食品によっては、食べたり、ふれたりすることで、**命に関わるアレルギー**を起こすことがあります。

安全・安心な食生活を送るために、食物アレルギーのことを知っておきましょう。

## ■食物アレルギーとは

ある食品を食べたり、皮ふにつくことで呼吸がしにくくなったり、しっしんが出たりすること。

**起きてしまうと…**

せきが出る  
息苦しくなる

しっしんが出る  
かゆくなる

## ■アレルギーが起きやすい食品 (28 種類)

卵

乳

小麦

そば

らっかせい

えび

かに

注意

アーモンド，あわび，いか，いくら，オレンジ，キウイフルーツ，牛肉，くるみ，さけ，さば，大豆，とり肉，バナナ，ぶた肉，まつたけ，もも，やまいも，りんご，ゼラチン，ごま，カシューナッツ

↑  
この7種類の食品は、特にアレルギーが起きやすかったり、重症になりやすかったりするので注意。

## ■加工食品と原材料

アレルギーが起きやすい食品から作られる食品も、アレルギーの原因となります。アレルギーを防ぐには原材料を知ることが大切です。

## ■表示を確認しよう

その食品がどのような食品からつくられているかを知るために、「原材料」の表示があります。

### <何からできているか-原材料の表示(例)->

名称	クッキー
原材料名	小麦粉, さとう, マーガリン(大豆, 乳成分をふくむ), 卵, 食塩

※ このクッキーには、「小麦」、「卵」のほかに、マーガリンとして「大豆」、「乳」が含まれていることが読み取れます。