

食物アレルギーに気をつけよう

食物アレルギーとは

ある食べ物を食べたり、食べ物が体についたりすることで、しっしんが出たり、息が苦しくなったりすることを**食物アレルギー**といいます。

場合によっては、**命にかかわる**こともあります。



体にしっしんが出る



せきが出る・息がしにくくなる

食物アレルギーをもっているとき、もっている人が身の回りにいるとき

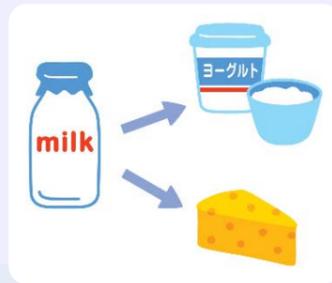
先生や友だち、みんなでその**情報**を伝え合って、お互いに**知ってお**きましょう。

アレルギーが起きやすい食べ物



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、くるみ、ごま、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

これらの食べ物は、特にアレルギーが起きやすい食べ物です。自分がこれらの食べ物にアレルギーを起こすことはないか、家族や身の回りの人に聞いて知っておきましょう。



アレルギーが起きやすい食べ物からつくられる食べ物もアレルギーの**原因**になります。たとえば、チーズやヨーグルトは、**牛乳**からつくられるので牛乳にアレルギーのある人は注意が必要です。

何からその食べ物がつくられているかを知っておくということは、食物アレルギーを**防ぐ**ために必要なことです。

アレルギーの発生を防ぐための情報【表示】

食べ物には、その食べ物が何からできているかを示す表示があります。また、そのほかに、アレルギーが起きやすい食べ物（**アレルギー物質**）がふくまれることを示す表示がつけられているものもあります。

<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。

<アレルギー物質の表示の例> (物質別の表示)

本品のアレルギー対応原料は ■■■ で表しています				
乳	卵	小麦	そば	らっかせい
えび	かに	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	くるみ
ごま	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			

アレルギーが起きやすい食べ物をリストにして、ひとめでわかるようにした表示です。

<アレルギー物質の表示の例>

(アレルギー物質が混じる**可能性**を示す表示)

本製品の製造施設では、卵、えび、かにをふくむ製品を製造しています。

食べ物にアレルギーを起こす材料が入っていても、その食べ物をつくる工場などで、別の食べ物の材料にアレルギーの原因になる食べ物が使われていると、混じってしまうことがあります。そのための注意です。

体についた・口に入れてしまったとき

まず急いで身近なおとなに知らせる

先生や身近なおとなに急いで知らせましょう。

アレルギーが起きた本人は動き回らずに、周りの人が知らせるようにしましょう。



本人は**安静**に

体を動かすとアレルギーの**症状**が悪化してしまうことがあります。できるだけ**静か**に待ちましょう。

食物アレルギーは「すきらい」とはちがうんだ。命を守るためにみんなで気をつけよう。

