



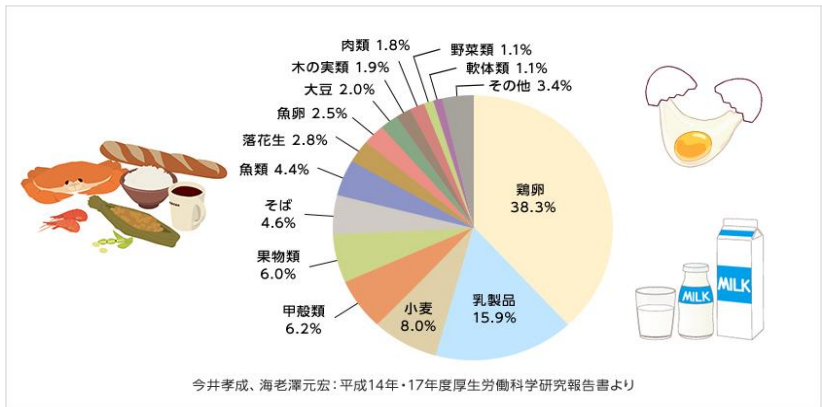
食物アレルギーについて

□■食物アレルギーとそのしくみ■□

食物アレルギーは、小児から大人まで幅広い世代で見られるアレルギー疾患です。食物アレルギーとは、特定の食物を摂取することにより免疫システムが過敏に働き、体に不利益な症状が現れることです。牛乳で下痢をするといった乳糖不耐症や食中毒などは含みません。原因物質は、食物に含まれるたんぱく質です。食物を摂取し腸管から成分が吸収される際に、体が特定のたんぱく質を異物だと認識すると、血中の IgE 抗体(免疫グロブリン E)と呼ばれるたんぱく質が反応してアレルギー症状が出ます。卵アレルギーの方は卵のたんぱく質に反応する IgE 抗体を、牛乳アレルギーであれば牛乳のたんぱく質に反応する IgE 抗体を持っています。卵アレルギーの方が牛乳で発症しないのは、その方の IgE 抗体は卵にのみ反応するためです。

□■たんぱく質の構造が鍵■□

アレルギーの原因食物として、日本では主に卵、乳、小麦があげられ、これらで3分の2を占めます。特に卵が多く、全体の約40%です。たんぱく質にはアレルギーを起こしやすい構造と、そうでない構造があります。また、たんぱく質の多い食物が原因になりやすいわけではありません。キウイフルーツはたんぱく質が少量にもかかわらず、原因食物として全体で9番目前後と上位です。これはキウイフルーツに、アレルギーを起こしやすい構造のたんぱく質が含まれているからだと考えられます。肉類はたんぱく質の塊ですが、肉アレルギーの方はほとんどいません。これは、牛や豚、鶏などの筋肉の構造と人間の筋肉の構造が似ているため、免疫学的な寛容度が働いて、異物として認識される可能性が低いのではないかと考えられています。



〈全年齢における原因食物の割合〉

□■加工食品に定められたアレルギー表示■□

平成13年より、食品衛生法に基づく、加工食品のアレルギー表示制度が法律で定められました。発症頻度が高いか、重篤な症状を起こしやすい食物を微量でも含む場合には表示をする義務が生じます。これは、食品に含まれるアレルゲンに気づくことができるようにするためです。現在は、表示が義務づけられている特定原材料が7品目、表示が推奨されている原材料が21品目※あります。

また、アレルギー表示では、アレルゲンと表示が類似しているために誤解しやすい、紛らわしい表示があります。たとえば、「卵殻カルシウム」は卵の殻を加工したもので、焼成・未焼成ともに卵たんぱく質の残存は無視できる程度ですので、除去は基本的に不要です。また、「乳」の文字がついていても、「乳化剤」や「乳酸ナトリウム」は牛乳とは関係のないものです。これらは、卵や牛乳に対して食物アレルギーがあったとしても食べることができます。食べられないものだと誤解しないようにしていただきたいと思います。

※2019年9月に「アーモンド」が新しく追加となり、21品目となりました。



〈日本フードバリアフリー協会 HP より抜粋〉

(参考資料 味の素(株)HP)