

栄養ニュース

令和7(2025)年 11月号

保護者のみなさまへ

大阪市立榎本小学校

毎月19日は
「食育の日」です。

涼しく過ごしやすい日が増え、食材もよりおいしく感じる季節となりました。食事は、健康に過ごすために必要なものですが、一方で食事を通して起こった悲しいニュースを目にすることもあります。

各々が気をつけながら楽しい食事時間を過ごせるように日ごろから心がけていきましょう。

食物アレルギーについて知ろう

食物アレルギーとは、特定の食べものを食べた際に、体がその食べものに含まれるタンパク質などを異物と認識し、免疫が過剰に反応して様々なアレルギー症状を引き起こす状態のことです。

＊食物アレルギーのタイプ＊

即時型

食物アレルギーの最も典型的なタイプ。原因食物接触後、通常2時間以内にアレルギー反応による症状を示すことが多い。



食物依存性運動誘発アナフィラキシー(FDEIA)

原因食物を摂取後に運動することによってアナフィラキシーが誘発される病型。原因食物摂取から2時間以内に誘発されることが多い。食事と運動の両方が揃って初めて発症する。



口腔アレルギー症候群(OAS)

食物摂取直後から始まり、口唇・口腔・咽頭のかゆみ、イガイガ、血管浮腫などの症状が出る。また、花粉症との関連があり生の果物や野菜の摂取により症状が出るが多い。



＊食物アレルギーの症状＊

皮膚症状

発疹や発赤がみられ、かゆみが生じます。蕁麻疹やむくみなどの症状が現れることもあります。



消化器症状

腹痛や吐き気を感じ、嘔吐や下痢、ひどい場合は血便を生じる場合があります。



呼吸器症状

咳や声がれ、喘鳴などが出やすくなり、喉がむくみ締め付けられる感じや息苦しさを感じます。



粘膜症状

目の充血やまぶたの腫れ、くしゃみや鼻づまり、口腔内や唇・舌の違和感、喉の腫れなどの症状がでます。



循環器症状

脈が速い、乱れるなどの症状や、手足が冷たく唇や顔が真っ青になるチアノーゼなども起きることがあります。



神経症状

頭痛、元気がなくなるなどの症状が出たり、排尿や排便が間に合わなくなったりすることもあります。



アナフィラキシーは、上記のような症状が重なり全身状態が悪くなることをいいます。さらに症状が進行し血圧の低下や意識障害が起きる状態をアナフィラキシーショックといい早急で適切な治療が必要となります。

＊こんなことに気をつけていこう＊

食物アレルギーの発症は誤食をすることだけではありません。食物アレルギーのある人もない人も知識や情報を得てお互いに気を付けることができる環境づくりをしましょう。

【食事の仕方に注意】

誤食だけでなく、原因食物に接触や吸引をただけで症状が出る場合もあります。食べ方や食事の行動にも気をつけるようにしましょう。

【アレルギー表示を確認】

食品にはアレルギー表示が義務付けられています。表示義務8品目、表示推奨20品目の計28品目表示があります。確認しましょう。



【器具の使い回し注意】

料理そのものに原因食物を含んでいなくても食器や器具を使い回すことで付着し誤食につながる危険性があります。注意するようにしましょう。

【食品表示を確認】

同じ食品でもメーカーや味によって、使用されているものが異なります。いつも食べているものと決めつけずアレルゲンが含まれていないか確認するようにしてみましょう。



乳・小麦・卵不使用 《おとうふドーナツ》

【材料】 《4個分》

製菓用米粉 … 80g
ベーキングパウダー…小さじ1
絹ごし豆腐…70g
砂糖…30g
油…適量



【作り方】

- ① ボウルに米粉とベーキングパウダーをふるって入れる。
- ② 別のボウルに水切りしていない豆腐と砂糖を入れペースト状になるまで泡立て器で混ぜる。
- ③ ②に①を入れ、耳たぶよりやわらかくなるように練る。
- ④ 形を作り、約170度に熱した油できつね色になるまで4～5分揚げる。

食物アレルギーの他にも注意！

誤飲も、いつ誰にでも起こりうる食事での事故です。

ご家庭でも日ごろの食事の仕方を今一度見直し、安全な食事を習慣づけていきましょう。

＊のどに詰めやすい食べもの＊

球形

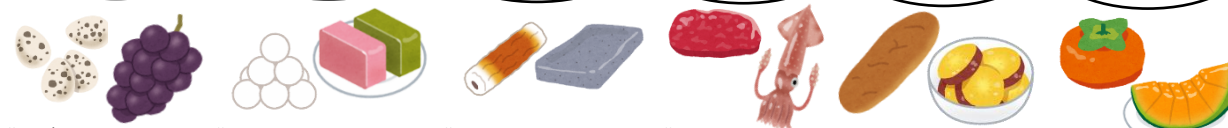
粘着性

弾力性

固い

パサパサ

なめらか



《うずら卵・ぶどうなど》 《餅・ういろうなど》 《ちくわ・こんにやくなど》 《肉・いかなど》 《パン・いもなど》 《柿・メロンなど》

＊安全に食べるために気をつけること＊

姿勢をよくする

姿勢をよくすること
で気道が確保
され、のどに詰ま
りにくくなります。



量・サイズを調整する

一口の量やサイズが大きい
とよく噛むことができ
ません。よく噛める量・
サイズに調整しましょう。



食事に集中する

喋りすぎたりテレビを見
たりせず、食事時間は
食べることに集中して
食べるようにしましょう。

急いで食べない

急いで食べるとよく噛むこと
ができず胃腸にも負担を
かけます。ゆっくりと
食べましょう。

