

食物アレルギーを起こさないための調理・食事のポイント

(監修) 川崎幸病院 管理栄養士 久米 直子
川崎幸クリニック 看護師/小児アレルギーエドゥケーター 望月 勢津子



食物アレルギー品目

▼特定原材料7品目 表示義務



▼特定原材料に準ずるもの 推奨21品目



即時型食物アレルギー … 食後30分以内に症状が出ることが多い。

<原因となる食べ物>

ピーナッツ、たまご、えび など

<症状>

腹痛、吐き気、鼻づまり、くしゃみなどの粘膜症状 など

運動誘発型食物アレルギー … 原因となる食物を食べた後、運動することで起こるアレルギー。 重症化しやすい。

<原因となる食べ物>

甲殻類・小麦・フルーツが原因となることが多い

<症状>

全身のじん麻疹、むくみ、赤みなどの皮膚症状、ぜいめい、せき、呼吸困難、ショック症状 など

口腔アレルギー … 特定の果物や野菜を食べると口の中がかゆくなり、ひりひり痛くなる。 花粉症と合併することが多く、大人がかかりやすい食物アレルギーの一つ。

今まで何も無かった

花粉症になる

口腔アレルギー発症

加熱処理されたジュース、ジャムなどの加工食品は症状が起こらないことが多く、**花粉が飛ぶ時期に症状が悪化することがある。**

花粉との関連が報告されている果物・野菜



花粉	最盛期	果物・野菜
シラカバ ハンノキ	3～4月	リンゴ、梨、サクランボ、桃、アーモンド、あんず、セロリ、人参、キウイ、マンゴー など
スギ	1～5月	トマト
ヨモギ	8～11月	セロリ、人参、マンゴー、スパイス など
イネ科	5～11月	メロン、スイカ、トマト、キウイ、オレンジ、ピーナッツ など
ブタクサ	8～11月	メロン、スイカ、ズッキーニ、きゅうり、バナナ など

食物アレルギーを起こさないための調理・食事のポイント

(監修) 川崎幸病院 管理栄養士 久米 直子
川崎幸クリニック 看護師/小児アレルギーエドゥケーター 望月 勢津子



食事・栄養指導

1. **具体的に知る** … 除去するもの・しない物を具体的に！
2. **加工食品や調理法を知る** … 原因物質を使わないで作るレシピや調理上の工夫点を知る！
3. **栄養バランスを守る** … 除去する結果、不足する栄養素が何か、それを補う方法を知る！

学校給食の食物アレルギー対応基本と留意点

- ① 食物アレルギーは原因物質が多様化。症状も異なるので対応は慎重に行う。
- ② 学校給食関係者の個人努力は、むしろ誤食事故に繋がる事がある。全職員が食物アレルギーに対する共通理解を深め、委員会を設置するなど、組織的に給食対応に取り組む。
- ③ アレルギー対応食で不足する栄養素が生じた場合は家庭で補うようにする。常に保護者と連携し、成長に必要なかつ適切な栄養摂取に努める。
- ④ 対象の児童や生徒が心理的にストレスを受けないよう、他の児童生徒に食物アレルギーについての理解や、思いやりの心を育む。

代替が難しい場合

対応が難しい場合は**弁当対応！**

除去品目が多かったり、極微量で反応したりする場合は無理に対応すると誤食の原因となる。それは決して子供のためにならない。



調理場のリスク管理

① 設備

調理施設にアレルギー食調理用の専用スペース・調理器具を設けることが理想的。専用調理場が難しい場合は床にラインを引いた専用コーナーを作り運用する。調理器具は専用のものがない場合、多くの調理器具や食器は洗剤で丁寧に洗うことで共用使用が可能。



② 調理マニュアル

調理マニュアルを作成する。原材料は納入業者から詳細な原料配合表を取り寄せ、納品ごとに確認しましょう。アレルギー専用の調味料の賞味期限切れには注意。



③ 調理手順の打ち合わせ

一般調理からの混入を最小限にするため、専用スペースで作業する人は限定する。また専用スペースへ出入りするときも手や調理着へアレルギーの付着がないか気を付けるようにしましょう。



④ 配送、配膳

繰り返しの確認作業は必要です。業務を始める前に全体の調理からとりわけ、調味料の確認も複数で行い、作業工程ごとに間違いがないか確認する。本人専用コンテナで教室まで運ぶようにしましょう。



誤食に繋がりがやすい、給食の『おかわり』

アレルギーの代替品を用意しても、おかわりで通常の給食を食べてしまう事故が後を絶たない。**関係者全員が情報を共有する事が大切。**

「**人は間違えるもの**」という前提で、そのミスが減らす事を考える。

「**部分対応は事故のもと**」細かい対応は学校給食ではできない。