



すずらん食通信

食物アレルギー ～知って安心な基礎知識～



✓ 食物アレルギーって？

食物アレルギーとは、特定の食物を摂取することでアレルゲン（アレルギーの原因となる物質）が免疫システムに過剰に反応し、かゆみや発疹、蕁麻疹などアレルギー症状を引き起こすものです。通常であれば、体にとって栄養となる食べ物が消化、吸収されても反応しませんが、免疫機能や消化吸収機能に何らかの問題があると、吸収された食べ物を害があるものとみなして排除しようとし、アレルギー症状が起こります。

食物アレルギーの症状の中でも、全身に重篤な症状が現れる場合を**アナフィラキシーショック**と言います。呼吸困難や嘔吐、血圧低下など複数の症状が同時に現れた際は、**アナフィラキシーショック**の可能性が高いとされているため、すぐに救急車を呼ぶようにしましょう。



✓ 原因となる食物は？

食物アレルギーの原因となる食べ物は、小麦、牛乳、鶏卵が多く、その他では甲殻類（カニやエビ）、ピーナッツ、果物など様々です。近年では、カシューナッツやクルミなどの木の実類が増加傾向にあり、消費者庁による「令和6年度食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業」では、食物アレルギー原因物質1位の鶏卵に次ぎ、第2位がクルミとなりました。

年齢別新規発症の原因食物（初めて食物アレルギーを発症した時の原因食物）

	0歳	1～2歳	3～6歳	7～17歳	18歳以上
1位	鶏卵	鶏卵	木の実	甲殻類	小麦
2位	牛乳	木の実	魚卵	木の実	甲殻類
3位	小麦	魚卵	落花生	果実	果実

参考：厚生労働省補助事業アレルギーの手引き2025

食物アレルギーと聞くと、子どもに多いと想像する方も多いと思います。実は近年、大人になって初めて発症したという方も増えています。



✓ アレルギー表示について

容器包装された加工食品のうち、アレルギー物質を含む食品について表示することが法律で定められています。表示の対象となるアレルギー物質は、必ず表示される8品目の特定原材料と、表示が推奨されている20品目の特定原材料に準ずるものを合わせた計28品目です。

特定原材料

表示義務のある8品目で、アレルギーを発症すると症状が重篤で、症例数が多いもの



特定原材料に準ずるもの

表示が推奨されている20品目で、過去に一定の頻度でアレルギーを発症したもの



参考：厚生労働省科学研由班による食物アレルギーの栄養指導の手引き2022

大人になって発症するアレルギーって？

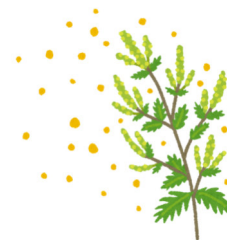
大人になって初めて食物アレルギーを発症する理由として、主に花粉症と運動によって誘発されるものがあります。

花粉症

果物や野菜を食べた時に、口の中や喉がイガイガしたりかゆくなることを「**口腔アレルギー症候群**」と言います。この「**口腔アレルギー症候群**」は花粉症と関連していると言われており、果物や野菜に含まれるたんぱく質と花粉のたんぱく質が似ていることから、アレルギーとして認識してしまうのです。
(加熱済みの加工品やジュースでは、ほとんど起こらないと言われています。)

花粉	原因になる可能性がある食物
カバノキ科 (ハンノキ属・カバノキ属)	リンゴ、モモ、サクランボ、ナシ、アンズ、アーモンド、大豆など
ヒノキ科 (スギ属)	トマト
イネ科 (アワガエリ属・カモガヤ属)	メロン、スイカ、トマト、キウイフルーツ、オレンジ、ピーナッツなど
キク科 (ブタクサ属・ヨモギ属)	スパイス類 (クミン、コリアンダー、フェンネルなど)、メロン、スイカ、ズッキーニ、キュウリ、バナナ、マンゴーなど

参考:わかりやすいアレルギーの手引き2023年版



運動によって誘発されるもの

学童期～大人にみられるアレルギーで、特定の食物を食べて多くは2時間以内に運動をすることによってアナフィラキシーショックが起こります。運動以外にも寝不足や疲労、体調不良などの要因が重なると起こりやすくなります。原因食物としては、小麦や甲殻類が多いと言われています。アナフィラキシーショックの疑いがある場合は、至急救急車を呼びましょう。

おすすめ一品料理

小麦・卵 不使用！ 豆腐お好み焼き

<一人分>

エネルギー：328kcal、たんぱく質：12.7g、脂質：17.2g
塩分：0.6g、食物繊維：3.2g



材料(2人分)

キャベツ	200g
絹ごし豆腐	300g
片栗粉	50g
A [かつお粉	小さじ1
塩	少々
豚バラ肉 (薄切り)	60g
サラダ油	小さじ1
お好みソース	適量
かつお節	適量
青のり	適量

作り方

- ①キャベツを千切りにする。
- ②ボウルに絹ごし豆腐を入れて潰すように混ぜ、片栗粉を加えてさらに混ぜる。
- ③②にキャベツとAを入れて混ぜる。
- ④熱したフライパンにサラダ油をひき、生地を入れる。その上に豚肉をのせる。
- ⑤焼き色がついたらひっくり返して、両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑥皿に盛りつけ、ソース、かつお節、青のりをのせる。

・混ぜて焼くだけで簡単に作ることができます！
・卵不使用ですが、豆腐を使用しているのでたんぱく質も摂ることができます♪



お好みソースにはアレルギーが含まれているもの、含まれていないもの様々な種類があるので、表示を見て使用するようにしましょう♪

牛乳 不使用！ 抹茶プリン

<一人分>

エネルギー：108kcal、たんぱく質：5.9g、脂質：2.7g
塩分：0g、食物繊維：2.7g、鉄：1.7mg



材料(2人分)

A [無調整豆乳	200g
砂糖	20g
抹茶パウダー	2.5g
粉ゼラチン	2.5g
水	大さじ1
ゆであずき	30g

作り方

- ①水に粉ゼラチンを振り入れておく。
- ②砂糖と抹茶パウダーを混ぜ、そこへ豆乳を少し加えて砂糖と抹茶をダマにならないよう溶かす。
- ③小鍋に残りの豆乳と②を入れて、よく混ぜてから火にかける。
- ④沸騰寸前まで温まったら、火を止めて①を入れてゼラチンをよく溶かす。
- ⑤容器に④を流し込み、粗熱が取れたら冷蔵庫で1時間程度冷やし固める。
- ⑥⑤にゆであずきをのせる。

・豆乳を使用することで、牛乳には含まれていない鉄を摂取することができます♪
・たんぱく質の量は牛乳と比べても、ほとんど変わりません。

このコーナーの
担当栄養士
本店 藤本



薬剤師からのミニ情報

このコーナーの
担当薬剤師
吉島店 保崎



～食物アレルギーの知っておくポイント～

食物アレルギーは、子どもだけではなく大人になってから突然発症することもあり、油断できない健康リスクのひとつです。

本来であれば体に害のない食べ物ですが、ほんのわずかでも口にただけで体に大きな影響が出ることがあるため、正しい知識と対策をして、安心して食事を楽しめるようにしましょう。

✓ 食物アレルギーを軽く見ない

食物アレルギーは軽度であっても、同じ食材を繰り返し摂取することで感作（かんさ：アレルギーに反応しやすい状態になること）が進み、次回以降により強い反応を起こす可能性があります。

「もしかして食物アレルギーかもしれない」と感じたら、症状の重さに関係なく医療機関を受診し、何が原因だったのかを特定し、医師の指導を受けながら適切な対処を行うことが重要です。

何かを食べた後
こんな症状が出ませんか？

- ・蕁麻疹が出た
- ・口の周りや中がかゆくなった
- ・おなかがゴロゴロしてきた
- ・喉がイガイガしたり息がしづらい



✓ アナフィラキシーとは

食物アレルギーの症状は多岐にわたりますが、全身に複数の重い症状が現れる場合をアナフィラキシーといいます。症状は急速に現れることが多く、命に係わる危険を伴います。

●アナフィラキシーショック

アナフィラキシー発症後、急速に進行し、血圧低下や意識障害など全身のショック状態になってしまうことをアナフィラキシーショックといいます。

アナフィラキシーなど重篤な症状が出る危険がある場合は、緊急時に使用される「エピペン®」という自己注射が処方されることがあります。効果時間が10～20分と短いため、使用後は速やかに救急車を呼びましょう。「エピペン®」を持っていない方は、すぐに救急車を呼びましょう。

また、「エピペン®」を持っていても、症状が発現したときに冷静に正しく使用することは難しいため、日頃から練習用のデモ機を使用して自己注射の練習や、症状が出たらどのように対処するかシミュレーションしておくことも大切です。



✓ 日頃の対策

食物アレルギーがある場合は、外出先での食事に対する不安を軽減するために、「アレルギー情報カード」や「アレルギーリスト」を携帯することが大切です。

旅行の宿泊先の食事も、事前に連絡して具体的な情報提供を行っておくことが安全につながるため重要です。

アレルギーが家にある		アレルギーが家にある	
緊急時以下の対応をお願いします		緊急時以下の対応をお願いします	
●アレルギーの症状が現れたら		●アレルギーの症状が現れたら	
1. 医師に連絡し、指示に従ってください		1. 医師に連絡し、指示に従ってください	
2. 症状が重くなったら、すぐに救急車を呼びましょう		2. 症状が重くなったら、すぐに救急車を呼びましょう	
3. アレルギー情報カードを携帯してください		3. アレルギー情報カードを携帯してください	
4. アレルギーリストを携帯してください		4. アレルギーリストを携帯してください	
5. アレルギー情報カードを携帯してください		5. アレルギー情報カードを携帯してください	
6. アレルギーリストを携帯してください		6. アレルギーリストを携帯してください	
7. アレルギー情報カードを携帯してください		7. アレルギー情報カードを携帯してください	
8. アレルギーリストを携帯してください		8. アレルギーリストを携帯してください	
9. アレルギー情報カードを携帯してください		9. アレルギー情報カードを携帯してください	
10. アレルギーリストを携帯してください		10. アレルギーリストを携帯してください	

アレルギー情報カード(例)

保険証の代わりにマイナナンバーカードで
マイナ受付

suzuran pharmacy group
すずらん薬局グループ

**LINEで処方せん
受付できます!**

すべての病院・医院の
処方せんを受付致します



お薬手帳機能
ついてます
詳しくは
スタッフまで

参加
無料

皆様の健康をサポート!

測定会・お薬健康相談 を開催します!



こちらに掲載のイベントは、

高齢者いきいき活動ポイントの対象事業です

← すずらん薬局の「高齢者いきいき活動ポイント対象イベント」のマークです



ポイント手帳を
お持ちの方は
ご持参ください

11月		12月																																											
野菜摂取量測定器 野菜足りてますか？ ベジメータ®SEで測定！ 白色LEDを指先に照射するだけで、簡単に過去30日間の野菜摂取状況がわかります。 指1本で簡単チェック 測定時間はわずか15秒！ 		VRで測定！ 認知機能セルフチェッカーを導入しました！ 認知症専門医の監修によって開発されたVR映像のテスト内容を5分程度眺めるだけで、簡単に認知機能の状態を測定することができます。 																																											
ベジメータ® 野菜摂取量チェック <table><tr><td>11/12(水)</td><td>9:00~17:00</td><td></td></tr><tr><td>竹屋町店</td><td>TEL:082-241-2207</td><td>当日参加OK</td></tr><tr><td>11/27(木)</td><td>15:00~17:00</td><td></td></tr><tr><td>舟入本町店</td><td>TEL:082-294-6281</td><td>予約優先</td></tr><tr><td>12/11(木)</td><td>14:30~17:00</td><td></td></tr><tr><td>高宮店</td><td>TEL:0826-59-0165</td><td>当日参加OK</td></tr></table>		11/12(水)	9:00~17:00		竹屋町店	TEL:082-241-2207	当日参加OK	11/27(木)	15:00~17:00		舟入本町店	TEL:082-294-6281	予約優先	12/11(木)	14:30~17:00		高宮店	TEL:0826-59-0165	当日参加OK	認知機能セルフチェッカー <table><tr><td>11/8(土)</td><td>15:00~17:30</td><td></td></tr><tr><td>大手町店</td><td>TEL:082-543-6671</td><td>当日参加OK</td></tr><tr><td>12/3(水)</td><td>13:30~16:00</td><td></td></tr><tr><td>紙屋町ビル店</td><td>TEL:082-545-5017</td><td>予約制</td></tr><tr><td>12/10(水)</td><td>13:00~16:00</td><td></td></tr><tr><td>上安店</td><td>TEL:082-836-3790</td><td>予約優先</td></tr><tr><td>12/18(木)</td><td>14:00~16:30</td><td></td></tr><tr><td>船越店</td><td>TEL:082-821-3030</td><td>当日参加OK</td></tr></table>		11/8(土)	15:00~17:30		大手町店	TEL:082-543-6671	当日参加OK	12/3(水)	13:30~16:00		紙屋町ビル店	TEL:082-545-5017	予約制	12/10(水)	13:00~16:00		上安店	TEL:082-836-3790	予約優先	12/18(木)	14:00~16:30		船越店	TEL:082-821-3030	当日参加OK
11/12(水)	9:00~17:00																																												
竹屋町店	TEL:082-241-2207	当日参加OK																																											
11/27(木)	15:00~17:00																																												
舟入本町店	TEL:082-294-6281	予約優先																																											
12/11(木)	14:30~17:00																																												
高宮店	TEL:0826-59-0165	当日参加OK																																											
11/8(土)	15:00~17:30																																												
大手町店	TEL:082-543-6671	当日参加OK																																											
12/3(水)	13:30~16:00																																												
紙屋町ビル店	TEL:082-545-5017	予約制																																											
12/10(水)	13:00~16:00																																												
上安店	TEL:082-836-3790	予約優先																																											
12/18(木)	14:00~16:30																																												
船越店	TEL:082-821-3030	当日参加OK																																											
ベジメータ® 野菜摂取量&塩分チェック <table><tr><td>11/20(木)</td><td>13:00~16:00</td><td></td></tr><tr><td>認定栄養ケア・ステーション (十日市)</td><td>TEL:082-532-8230</td><td>当日参加OK</td></tr></table>		11/20(木)	13:00~16:00		認定栄養ケア・ステーション (十日市)	TEL:082-532-8230	当日参加OK																																						
11/20(木)	13:00~16:00																																												
認定栄養ケア・ステーション (十日市)	TEL:082-532-8230	当日参加OK																																											
舌圧レベル測定会 舌で上あごを押す力で、オーラルフレイルをチェックします。 																																													
<table><tr><td>11/19(水)</td><td>12:30~15:00</td><td></td></tr><tr><td>五日市観音店</td><td>TEL:082-943-5521</td><td>予約制</td></tr></table>		11/19(水)	12:30~15:00		五日市観音店	TEL:082-943-5521	予約制	<table><tr><td>12/17(水)</td><td>9:00~17:00</td><td></td></tr><tr><td>竹屋町店</td><td>TEL:082-241-2207</td><td>当日参加OK</td></tr></table>		12/17(水)	9:00~17:00		竹屋町店	TEL:082-241-2207	当日参加OK																														
11/19(水)	12:30~15:00																																												
五日市観音店	TEL:082-943-5521	予約制																																											
12/17(水)	9:00~17:00																																												
竹屋町店	TEL:082-241-2207	当日参加OK																																											
肌年齢測定会 肌年齢を測定し、スキンケアや紫外線予防のポイントをお伝えします。 <table><tr><td>11/7(金)</td><td>13:00~17:00</td><td></td></tr><tr><td>ハーブ薬局</td><td>TEL:082-272-6613</td><td>当日参加OK</td></tr></table>		11/7(金)	13:00~17:00		ハーブ薬局	TEL:082-272-6613	当日参加OK	お薬相談会 薬について、じっくり聞きたいという方にお勧めです。 (お薬手帳があるとスムーズにお話しできます) <table><tr><td>12/17(水)</td><td>13:00~15:00</td><td></td></tr><tr><td>五日市観音店</td><td>TEL:082-943-5521</td><td>当日参加OK</td></tr></table>		12/17(水)	13:00~15:00		五日市観音店	TEL:082-943-5521	当日参加OK																														
11/7(金)	13:00~17:00																																												
ハーブ薬局	TEL:082-272-6613	当日参加OK																																											
12/17(水)	13:00~15:00																																												
五日市観音店	TEL:082-943-5521	当日参加OK																																											
InBody 体組成測定 体重の他、腕、脚、胴体などの筋肉量や脂肪の量も測定できます。																																													
<table><tr><td>11/15(土)</td><td>14:00~17:00</td><td></td></tr><tr><td>本店</td><td>TEL:082-545-4711</td><td>予約制</td></tr></table>		11/15(土)	14:00~17:00		本店	TEL:082-545-4711	予約制	<table><tr><td>12/13(土)</td><td>13:00~16:00</td><td></td></tr><tr><td>ハーブ薬局</td><td>TEL:082-272-6613</td><td>当日参加OK</td></tr><tr><td>12/18(木)</td><td>9:00~16:00</td><td></td></tr><tr><td>高須店</td><td>TEL:082-273-5010</td><td>予約制</td></tr></table>		12/13(土)	13:00~16:00		ハーブ薬局	TEL:082-272-6613	当日参加OK	12/18(木)	9:00~16:00		高須店	TEL:082-273-5010	予約制																								
11/15(土)	14:00~17:00																																												
本店	TEL:082-545-4711	予約制																																											
12/13(土)	13:00~16:00																																												
ハーブ薬局	TEL:082-272-6613	当日参加OK																																											
12/18(木)	9:00~16:00																																												
高須店	TEL:082-273-5010	予約制																																											
骨密度測定会 骨密度は年齢とともに減少します。骨密度を測定して骨の健康を保ちましょう！  <table><tr><td>11/10(月)~11(火)</td><td>14:00~17:00</td><td></td></tr><tr><td>袋町店</td><td>TEL:082-244-6467</td><td>予約優先</td></tr><tr><td>11/20(木)</td><td>14:00~17:00</td><td></td></tr><tr><td>庚午店</td><td>TEL:082-507-0201</td><td>予約制</td></tr></table>		11/10(月)~11(火)	14:00~17:00		袋町店	TEL:082-244-6467	予約優先	11/20(木)	14:00~17:00		庚午店	TEL:082-507-0201	予約制	物忘れスクリーニング 質問に答えていき、物忘れ度を気軽にチェックすることができます。 <table><tr><td>12/11(木)</td><td>15:00~17:00</td><td></td></tr><tr><td>舟入本町店</td><td>TEL:082-294-6281</td><td>当日参加OK</td></tr></table>		12/11(木)	15:00~17:00		舟入本町店	TEL:082-294-6281	当日参加OK																								
11/10(月)~11(火)	14:00~17:00																																												
袋町店	TEL:082-244-6467	予約優先																																											
11/20(木)	14:00~17:00																																												
庚午店	TEL:082-507-0201	予約制																																											
12/11(木)	15:00~17:00																																												
舟入本町店	TEL:082-294-6281	当日参加OK																																											
握力測定会 握力は全身の筋力を表す指標とされています。 <table><tr><td>11/6(木)</td><td>15:00~17:00</td><td></td></tr><tr><td>舟入本町店</td><td>TEL:082-294-6281</td><td>当日参加OK</td></tr><tr><td>11/14(金)</td><td>10:00~16:00</td><td></td></tr><tr><td>船越店</td><td>TEL:082-821-3030</td><td>当日参加OK</td></tr><tr><td>11/27(木)</td><td>9:00~16:00</td><td></td></tr><tr><td>高須店</td><td>TEL:082-273-5010</td><td>当日参加OK</td></tr></table>		11/6(木)	15:00~17:00		舟入本町店	TEL:082-294-6281	当日参加OK	11/14(金)	10:00~16:00		船越店	TEL:082-821-3030	当日参加OK	11/27(木)	9:00~16:00		高須店	TEL:082-273-5010	当日参加OK	肺年齢測定会 息を吐くことで肺機能を測定し、肺の健康をチェックします。 <table><tr><td>12/6(土)</td><td>15:00~17:00</td><td></td></tr><tr><td>大手町店</td><td>TEL:082-543-6671</td><td>当日参加OK</td></tr></table> 		12/6(土)	15:00~17:00		大手町店	TEL:082-543-6671	当日参加OK																		
11/6(木)	15:00~17:00																																												
舟入本町店	TEL:082-294-6281	当日参加OK																																											
11/14(金)	10:00~16:00																																												
船越店	TEL:082-821-3030	当日参加OK																																											
11/27(木)	9:00~16:00																																												
高須店	TEL:082-273-5010	当日参加OK																																											
12/6(土)	15:00~17:00																																												
大手町店	TEL:082-543-6671	当日参加OK																																											
ハンドケア講習会 ～手肌の水分量の測定、ハンドケアの方法の紹介～ 																																													
<table><tr><td>11/26(水)</td><td>13:00~16:00</td><td></td></tr><tr><td>上安店</td><td>TEL:082-836-3790</td><td>当日参加OK</td></tr></table>		11/26(水)	13:00~16:00		上安店	TEL:082-836-3790	当日参加OK	<table><tr><td>12/1(月)</td><td>14:00~17:00</td><td></td></tr><tr><td>海田店</td><td>TEL:082-516-6880</td><td>当日参加OK</td></tr><tr><td>12/16(火)</td><td>13:00~16:00</td><td></td></tr><tr><td>袋町店</td><td>TEL:082-244-6467</td><td>当日参加OK</td></tr><tr><td>12/18(木)</td><td>13:00~16:00</td><td></td></tr><tr><td>庚午店</td><td>TEL:082-507-0201</td><td>当日参加OK</td></tr></table>		12/1(月)	14:00~17:00		海田店	TEL:082-516-6880	当日参加OK	12/16(火)	13:00~16:00		袋町店	TEL:082-244-6467	当日参加OK	12/18(木)	13:00~16:00		庚午店	TEL:082-507-0201	当日参加OK																		
11/26(水)	13:00~16:00																																												
上安店	TEL:082-836-3790	当日参加OK																																											
12/1(月)	14:00~17:00																																												
海田店	TEL:082-516-6880	当日参加OK																																											
12/16(火)	13:00~16:00																																												
袋町店	TEL:082-244-6467	当日参加OK																																											
12/18(木)	13:00~16:00																																												
庚午店	TEL:082-507-0201	当日参加OK																																											
* イベントの日程、内容は変更になる場合がございます。 * ご利用のない店舗でも測定できます。気になるイベントがあれば、ぜひご参加ください。																																													

* イベントの日程、内容は変更になる場合がございます。
 * ご利用のない店舗でも測定できます。気になるイベントがあれば、ぜひご参加ください。

発行元:すずらん薬局グループ(株)ホロン