



## 食物アレルギーについて

### 食物アレルギーの原因は“タンパク質”

食物アレルギー反応は、アレルギーのもとになるものを摂取することで起こります。アレルギーのもとになりやすい食物成分はタンパク質といわれています。

### 食物アレルギーの食事は？

食物アレルギーの食事療法は、主治医とよく相談し、原因となっている食品を除去することになります。間違った食事療法は子供の場合、成長に影響を与えるので十分に注意しないといけません。

### 除去食とは？

アレルギーのもとになるタンパク質を含まない食品と、アレルギーのもとになるタンパク質を抑えた食品に大きく分けることができます。食物アレルギーの程度や時期によりとり方が変わりますので、医師と相談しながら摂取します。

**食品表示について** 食品衛生法が改定となり表示されるようになりました

#### ■必ず表示される品目

食物アレルギーの頻度が高いもの：卵・乳・小麦

食物アレルギーの症状が重篤なもの：そば・落花生

※ これらの食品に関しては、少しでも入っていれば、表示をしなければなりません

#### ■表示が勧められている品目

あわび・いか・イクラ・エビ・カニ・サケ・サバ・オレンジ・キウイフルーツ・もも・りんご・くるみ・牛肉・鶏肉・大豆・まつたけ・やまいも・ゼラチン

### 除去食をいつまで続ける？

食物アレルギーは乳幼児期におおくみられ、成長とともに少なくなっていくます。ある調査では生後6ヶ月の時点で卵や牛乳のアレルギーがあった子供は、3歳になると過半数が、6歳になると8割近くが無症状になっているということです。

除去食の継続は3～6ヶ月ごとに検討するのがひとつのめやすといえます。原因となる食品を食べてアレルギーが起きなくなっても、しばらくは食べるのを控えめにしておくほうがよいようです。



アレルギー除去食品取り扱い店

# 南しいのみ薬局

9月中旬オープン予定

小麦や大豆などの穀類を含まない食品  
油を使用しない食品を厳選してお届けします

低アレルギー米	ゆきひかり米、酒米・低アレルギー米、Aカットごはん(ﾄﾙﾄ)
お米の麺	大雪の恵み
米粉	お菓子専用粉末の粉
醤油	魚醤油 純米醤油
酢	りんご酢 純ワインビネガー、りんご酢
味噌	こめのみそ
砂糖	甜菜含蜜糖、フラクトオリゴ糖
ミネラル塩	伯方の塩、地中海のミネラル塩
ソース	ヒカリ濃厚ソース、ウスターソース
トマトケチャップ	トマトケチャップ、完熟トマトケチャップ
あめ	グレープキャンディー、てんさい糖キャンディー
つゆ	うまいもの料亭のつゆ
スープの素	スープの素塩味・醤油味、オニオンスープ
ゼリー	ひとくちゼリー、信州ゼリーもも・りんご
せんべい	サクッ!とあられ、赤ちゃんせんべい
ジャム	りんご、いちご、ブルベリー
ジュース	信州ぶどう・りんご・もも
だしの素	だしの素、昆布濃縮だし
お米のパン	お米安心パンシリーズ
ふりかけ	焼き海苔、小松菜、かつお
ドライフルーツ	レーズン、クランベリー
お茶	ルイボスティー、ヤンロン茶

ご要望の除去食品がありましたら電子メールまたは、  
担当 土屋・朝倉にお知らせください。



しいのみ薬局	関市上白金 105-1	☎0575-27-0130	Fax 0575-27-0131
しいのみセンター薬局	岐阜市北山 1-14-27	☎058-241-1818	Fax058-241-1839
華陽しいのみ薬局	岐阜市祈年町 1-19-2	☎058-271-1640	Fax058-275-1949

お薬や「健康食品」のことなどに関して、Eメール ([shiinomi@blue.ocn.ne.jp](mailto:shiinomi@blue.ocn.ne.jp)) によるご相談もお受けしています。お気軽にご相談下さい。

ファルマネットぎふ ホームページ (<http://www.pharma-net.co.jp>)