

① 食物アレルギーの基礎知識

(1) 食物アレルギーとは

- ① 食物に対して、体を守るはずの免疫システムが過敏に反応して起きる症状をいいます。
- ② 食物アレルギーには、年齢によって起こりやすい特徴的なタイプがあります。
- ③ 鶏卵、牛乳、小麦はアレルギーの起こりやすい食物ですが、他にも様々な食物がアレルギーを起こします。

(2) 食物アレルギーのタイプ



図 1 ぜん息予防のためのよくわかる食物アレルギー対応ガイドブック 2021 改訂版より

① 即時型症状

食後数分から2時間以内に、じんましんや咳、呼吸困難を起こすタイプです。

即時型症状で最も重い症状が**アナフィラキシー**です。

※アナフィラキシー：皮膚症状(じんましんやかゆみ、むくみ等)や 粘膜症状(口の中の違和感や腫れ等)だけでなく、呼吸困難や意識障害などが現れたものをいいます。

② 花粉—食物アレルギー症候群

花粉アレルギーに対する抗体が果物や野菜アレルギーにも反応するために起きるアレルギーです。アレルギーが消化されると反応しなくなるため通常は口の中がかゆくなったりピリピリするだけの症状ですが、大量に食べると全身症状が出ることもあります。

③ 食物依存性運動誘発アナフィラキシー

食べただけでは症状は起きず、食後に運動が加わることでアナフィラキシーが起きるタイプです。運動によって腸の消化や吸収に変化が起き、アレルギー性を残したタンパク質が吸収されてしまって起きると考えられています。



④ 食物アレルギーが関係する乳児アトピー性皮膚炎

アトピー性皮膚炎の中で食物アレルギー合併率は約 40%といわれており、アレルギーの除去によって湿疹が軽快する場合があります。成長に伴い次第に減り、学童以上では 10%以下となります。

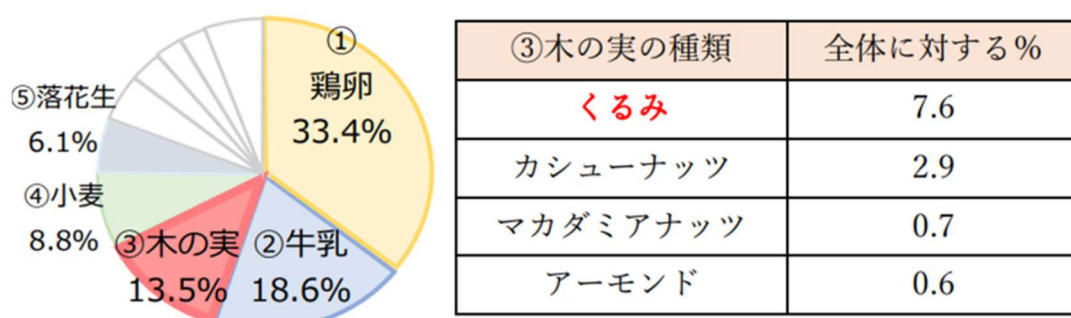
⑤ 新生児・乳児食物たんぱく誘発胃腸症

新生児から乳児期に主にミルクや母乳中の食物たんぱくが原因となり、摂取後 1～4 時間後に嘔吐や下痢、血便等の症状が出るのが一般的です。

原因としてミルクや母乳、豆乳などの液体以外に大豆、コメ、鶏卵、小麦などの固形物による症例もあります。

(3) 食物アレルギーの原因食物

① 即時型アレルギーを起こした食品



即時型アレルギーを起こし救急受診する人の約半数を乳児と 1 歳児が占めるといわれています。

上記の図に示すように、2023 年の調査では食物アレルギーの原因食物として最も多かったのは鶏卵、続いて牛乳、木の実類です。前回の調査まで原因食物の上位 3 品目は鶏卵、牛乳、小麦でしたが、今回の調査では木の実の割合が増加し、第 3 位という結果になりました。

食生活の変化に伴い、くるみの消費量が増加したことでくるみにおけるアレルギー症例が 9 年間で 10 倍以上となっています。これを受け、2023 年 9 月に食品表示基準に「くるみ」のアレルギー表示が義務付けられることとなりました。

② 原因となるのは食物中のたんぱく質

食物を食べたときだけではなく、触ったり、吸い込んだり、注射として体内に入ったときに、主に食物に含まれるたんぱく質が原因で発症します。

(4) 食物アレルギーの症状

特に即時型アレルギーの症状は様々で重症度にも幅があります。

- ① 皮膚の症状・・・かゆみ、じんましん、赤み
- ② 目の症状・・・充血、かゆみ、まぶたの腫れ
- ③ 口・のどの症状・・・口・のどの中の違和感、イガイガ感、唇・舌の腫れ
- ④ 鼻の症状・・・くしゃみ、鼻汁、鼻づまり
- ⑤ 呼吸器の症状・・・声のかすれ、犬が吠えるような咳、のどが締め付けられるような感じ、咳、息苦しい、ゼーゼー・ヒューヒューする、低酸素血症
- ⑥ 消化器症状・・・腹痛、吐き気、嘔吐、下痢
- ⑦ 循環器症状・・・脈が速い、脈が不規則、手足が冷たい、唇や爪が青白い、
血圧低下
- ⑧ 神経の症状・・・元気がない、ぐったり、意識もうろう、不機嫌、失禁

(5) アナフィラキシーについて

① 皮膚や呼吸器症状だけでなく、様々な臓器に症状が出ている状態をアナフィラキシーと言います。急速に症状が進むことがあり、迅速な対応が必要となります。アナフィラキシーにおいてショック症状を起こしている場合はアナフィラキシーショックと呼び生命を脅かす可能性のある最も危険な状態です。

ごくわずかな量で症状を起こすことも！コップに残っていたミルク

で…

5歳 女児 アレルゲン：牛乳 原因：牛乳 症状：じんま疹

園のおやつの際に、他の子供が牛乳を入れて飲んだコップを洗ってから、うちの子のためにお茶を入れてくれたのですが、飲んだ後にじんま疹が出ました。手持ちの抗ヒスタミン薬の内服で 落ちつきしました。

原因：コップに牛乳が残っていたため。園の先生が極少量のミルクでもトラブルが起きることを十分認識しておらず不十分な洗浄でコップを使ってしまった。
対策：間違えて飲まないように、食物アレルギー児には専用の食器を使うこと。

同じ袋に入っていただけなのに…

4歳 女児 アレルゲン：ピーナッツ 症状：喘鳴、軽度チアノーゼ

柿の種とピーナッツが一緒に入った袋から柿の種だけ食べたところ、突如、喘息のような症状（ゼーゼー・ヒューヒュー）と軽いチアノーゼが出てしまいました。

原因：たとえピーナッツそのものを食べていなくても、粉末状で微量についているだけの量で、症状が誘発される可能性があります。特にナッツ類はローストされるとアレルゲン性が増すため注意が必要です。

(6) 食物アレルギー症状への対応

① 日頃からの準備

即時型アレルギーを疑う症状に迅速な対応ができるように日頃からの準備が大切です。

- ・ 内服薬やエピペンの保管場所を決めたり、使用期限や残量の管理をしておく
- ・ 主治医と症状が出た際に受診する病院を決めておく

② 治療薬

抗ヒスタミン薬・・・皮膚のかゆみや赤み、じんましんに有効ですが、アナフィラキシーには十分な効果は期待できません。

気管支拡張薬・・・気管支が狭くなるために起きるぜん鳴や咳込みには有効ですが、のどの腫れには無効です。吸入薬や内服、貼付薬がありそれぞれ特徴があります。

ステロイド薬・・・即時型食物アレルギーに対する効果が4～6時間かけてゆっくりと現れます。

エピペン(アドレナリン自己注射製剤)・・・アナフィラキシーのすべての症状を和らげます。即効性があり、5分以内に効果が認められます。緊急時の補助治療薬であり、使用後には必ず救急車で医療機関を受診する必要があります。



(7) アレルゲンについて

アレルギーの原因物質のことをアレルゲンといいます。加工食品の表示のルールをよく理解し、安全性を確保しましょう。

① 加工食品のアレルギー表示

加工食品による食物アレルギー症状の被害を防ぐため、箱や袋・ビン・缶等で包装された加工食品には、原材料として含まれるアレルゲンを表示することが食品表示法で定められています。

現在は、下表の 8 品目が特に発症数が多く、重い症状が出るため表示義務(必ず表示が必要)とされ、それに次ぐ 20 品目の表示が推奨されています。

表示義務があるもの (特定原材料 8 品目)	えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生(ピーナッツ)
表示が推奨されているもの (特定原材料に準ずるもの 20 品目)	アーモンド、アワビ、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、胡麻、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

② 個別表示と一括表示について

食品表示には、個々の原材料ごとに表示する「個別表示」と、まとめて表示する「一括表示」があります。

市販のお弁当の例

個別表示の場合

原材料名	ご飯、野菜かき揚げ(小麦、卵を含む)、鶏唐揚げ(小麦、大豆を含む)、煮物(里芋、人参、ごぼう、その他)、焼酎、スパゲッティ(小麦、卵を含む)、エビフライ(小麦、卵を含む)、ポテトサラダ(卵を含む)、メンチカツ(牛肉、大豆、小麦、卵を含む)、大根刻み漬け、調味料(アミノ酸等)
添加物	pH調整剤、グリシン、着色料(カラメル、カロチノイド、赤 102、赤 106、紅花黄)、香料、膨張剤、甘味料(甘草)、保存料(ソルビン酸 K)

どの原材料に、何のアレルゲンが含まれているのか、確認することができます。

どの原材料に、何のアレルゲンが含まれているのか、わかりません。

一括表示の場合

原材料名	ご飯、野菜かき揚げ、鶏唐揚げ、煮物(里芋、人参、ごぼう、その他)、焼酎、スパゲッティ、エビフライ、ポテトサラダ、メンチカツ、大根刻み漬け、調味料(アミノ酸等)(一部に小麦、卵、大豆、牛肉を含む)*
添加物	pH調整剤、グリシン、着色料(カラメル、カロチノイド、赤 102、赤 106、紅花黄)、香料、膨張剤、甘味料(甘草)、保存料(ソルビン酸 K)

※一括表示される場合は、含まれるアレルゲンがすべて列記されます。
※一括表示のアレルゲンが最後に表示されているからといって、個別表示に比べて含有量が少ないわけではありません。

① 対応の種類

対応の種類	説明
代替食	原因食物の代わりに、別の食材を使用して提供する
除去食	原因食物を使用しないで調理したものを配膳する
単品の除去	調理を行わず単品ごとに配布する原因食品を配膳しない
副食の除去	原因食品を含む副食を配膳しない
弁当対応	給食の一部または全てを自宅から弁当を持参し置き換えること

② 調理・配膳時の注意点

・ 原材料(加工食品)の選定と管理

業者都合でいつもと違う商品が納品されたり、同じ商品でも原材料が変更されている場合があるので、毎回確認が必要です。

アレルギー用に特別な商品を使用するときには、保管方法や賞味期限切れに注意します。

・ 調理施設、器具

一時的に一角を調理スペースとして使います。原因食材が混入しないよう離れた場所で作業したり、アレルギー食材を使用した器具は声掛けをしながら台下に置いて使用しないようにしましょう。調理器具や食器は洗剤で丁寧に手洗いすることで混入のリスクが減り、共用使用可能といわれています。

- ・ 人員配置、調理手順

一般調理からの混入を最小限にするため、作業する調理員は限定するのがよいです。作業の前後には手や調理着にアレルゲンの付着はないか注意することが必要です。

- ・ 指さし、声出し確認

繰り返しの確認作業は必要であり、業務開始前に複数で調理からの取り分け手順や使用調味料などの確認を行い、ホワイトボードや献立表等に明記しておきます。

② アレルギー等対応食の提供

(1) 前日の提供方法の確認

前日の給食時に園長先生または、園長代理先生と調理員とでアレルギー児献立表、カレンダー、アレルギー短冊(実施園)等を用いて打ち合わせを行います。調理員全員で確認を行うことで、当日のアレルギー対応の把握に繋がります。

(2) 当日のアレルギー児の出欠席の確認

クラスカードのアレルギー児欄で出欠席の確認を行います。欠席の場合も出席時と同様に、アレルギー確認を調理室、保育室にて行います。

※サインも同様に行います。

(3)朝礼時にアレルギー対応について周知

アレルギー対応の有無や、アレルギー対応方法について全員に周知します。

1人1人がアレルギー対応食について常に意識をもつことが必要です。

例)ごま除去児がいる場合に、ごまを開封する際に他食材や調理品、食器や器具に触れないような場所で行うこと。担当者だけでなく、全員が把握していないと、ごまを開封した場所でそのまま他作業にあたってしまう危険があります。

(4)調理中の注意事項

アレルゲン対応食品を扱った器具等は、他食材に使用されないように洗浄エリアへ移動させるようにしましょう。またその際は皆に移動させる旨の声掛けを行います。パン切碎に使用した包丁やまな板等その後も切碎する必要がある場合は洗浄エリアへ移動することはできない為、置いたままとなりますがその際も皆に声掛けをして、取り扱いに注意するようにしましょう！

(5)調理室内での提供前のアレルギー確認

2人以上でアレルギー児献立表を用いてアレルギー確認を行います。役割を2つに分けます。

①アレルギー児献立表の記載内容を読み上げる人

本日の日付、アレルギー児名、除去対応品、対応方法を読み上げる。

②お盆にセットされた調理品を指差しする人

食札の名前、除去対応品、調理品を指差しする

※①の人は記載内容を読み上げることに集中し、セットされた調理品へ目をずらすことのないように注意しましょう！目がずれることで読み間違いのリスクが増加します。

②の人は読み上げられた内容に集中し、食札の名前や除去対応品が一致しているか言葉に発するまたは、心の中で反芻するなどし確実に対象児の給食であるか確認をしてください。また、調理品の指差し確認が流れ作業とならないよう、一つずつの調理品に意識し除去対応がある場合は対応品となっているか確認の徹底をお願いします。

(6)保育室での保育士とのアレルギー確認

調理室内でアレルギー確認に携わった者がアレルギー児の給食の受け渡しを行います。一往復半の確認を行います。

①保育士が持参している献立表を用いて、本日の日付、アレルギー児名、除去対応品、対応方法を読み上げる。調理員が食札の名前、除去対応品、調理品を指差しする。

②調理員がアレルギー児献立表を用いて本日の日付、アレルギー児名、除去対応品、対応方法を読み上げる。保育士が食札の名前、除去対応品、調理

品を指差しする。

③調理員が読み上げていたアレルギー児献立表を保育士へ渡し、保育士が本日の日付、アレルギー児名、除去対応品、対応方法を読み上げる。調理員が食札の名前、除去対応品、調理品を指差しする。

(7)アレルギー児の給食に調理品がセットされていなかった場合

保育室での保育士とのアレルギー確認時に調理品が不足していたもしくは個数の誤りがあった場合など、提供品に訂正が必要な場合は必ずお盆ごと調理室へ戻り、調理品をセットし直します。その後再度調理室でのアレルギー確認を行い正しいことを確認してから保育室への受け渡しを行います。その際も再度保育士とアレルギー確認を行います。

③ 令和 7 年度に発生したアレルギーヒヤリハット事例

(1) 土曜日のパン・牛乳に使用したハサミを野菜の下処理で使用してしまった事例

献立名:みそ汁

詳細:土曜日に使用し、調理室下段に置かれていたハサミを月曜日にそのまま葱の結束テープを切ってしまった。ハサミにアレルゲンが付着していた可能性があることに気付き、葱を 3 回洗浄して使用した。

コメント:調理室下段に置くものは使用済みのものであり、洗浄が必要です。

該当のハサミには乳・小麦・卵のアレルゲン物質が付着していた可能性があるため大変危険です。アレルギー対応の食材が混入した可能性が少しでもある場合は、個人の判断で進めずに作業を止め、園長・市栄養士・本社栄養士への報告をして判断を仰ぐことを徹底してください。

(2) 食パンの切碎に使用した長手盆をそのまま他作業に使用してしまった事例

献立名:豆腐と野菜のスープ

詳細:食パンの切碎に使用した長手盆を水槽横の台上に置いたままにしていたものを、他調理員が冷凍豆腐を計量するために使用してしまった。アレルゲン付着の可能性に気付き、計量した豆腐は破棄して新たなものを使用し対応した。

コメント:食パンには乳・小麦・大豆のアレルゲンが含まれており、発生園には該当のアレルゲン除去が必要な園児がいます。そのままアレルゲンが付着した豆腐をスープに使用していればアレルギー症状を発症し大変危険な事態となっていた可能性があります。

除去が必要なアレルゲン食材を使用した調理器具を片付ける際は調理作業場から離れている台の下に移動させる、その際には皆に声掛けをして周知をするように徹底してください。