

乳幼児期の食物アレルギーを一緒に予防しましょう！

食物アレルギーとは、特定の食品を摂取した際に、じんましん・腹痛・呼吸困難などのアレルギー症状が現れることをいいます。乳幼児期は発症することが多く、健康に大きな影響を及ぼす可能性があるため、事前に該当食品を禁止することがとても大切です。食品医薬品安全処が指定している食物アレルギーを引き起こす可能性のある食品22品目には、私たちの身近にある牛乳・落花生・トマトなども含まれています。自分でアレルギーの原因となる食品を判断したり、避けたりすることが難しい乳幼児期のお子さまの健やかな成長のために、ご家庭と園が連携しながら食物アレルギーの予防に取り組んでいきたいと思います。下記の内容をご確認いただき、お子さまの健康的な食生活へのご理解とご協力をお願いいたします。

保育園では！

- 1 学期初めに食物アレルギーに関する調査を実施
- 2 食物アレルギー対応の指針を保護者の皆様へお知らせ
- 必須記載事項：食物アレルギーに関する情報（アレルギーを引き起こす食品の例など）、具体的な対応方法（代替食品の提供など）
- 3 毎月の給食献立表に、注意が必要なメニューを表示
- 4 調理活動や製作活動の際には十分注意
- 食品を使用する場合は、専用洗剤で十分に洗浄し、衛生手袋やマスクの着用を推奨
- 重度のアレルギーがある場合は、原因となる食品の使用を制限
※少量の原因食品(小麦粉、豆袋、牛乳パックなど)が少量でも体に触れたり、その成分を吸い込んだりするだけで症状が現れることがあるため、注意が必要です。

ご家庭では！

- 1 お子さまがどの食品に過敏反応があるか、事前に検査
- 2 保育園の食物アレルギー調査に参加
- 食物アレルギーの有無、アレルゲンとなる食品、アレルギー症状、代替可能な食品などをご記入ください。
- 3 保育園の献立および代替食を確認、ご希望の場合はご家庭で代替食品の準備が可能
- 4 アレルギーが治まった場合は、医師の診断書を保育園へ提出
- 5 食品を購入する際は、食品表示の「アレルギー表示」を確認

食品医薬品安全処指定のアレルギー誘発食品22種



アレルギーの主な症状

- 喉：喉の締め付け感や喘鳴、咳など
- 皮膚：かゆみ、赤み、じんましん、腫れ
- 消化器：嘔吐、腹痛、下痢、吐き気など
- アナフィラキシー：低血圧と呼吸困難

代替食の情報

原則：バランスのとれた栄養摂取ができるよう、アレルギーの原因となる食品は、同じ食品群に含まれる別の食品へ代替

アレルギー誘発食品

代替食品

牛乳

豆乳、煮干し、豆腐

豆

マグロ、ちーず、鯖
牛肉、豚肉

ピーナッツ

ナッツ類以外の植物
性油に代替

アレルギー誘発食品

代替食品

小麦粉

大麦、米、オートミール
とうもろこし、春雨、餅

卵

白身魚、牛肉、豚
肉、豆腐

魚介類

肉類、豆腐、卵
しいたけ、キクラゲ