

# アレルギーの原因は？

「検査結果が陽性 = 食物アレルギー」ではありません。  
食えると症状が出る食物を除去するのが基本です。

検査結果が陽性であっても、全てアレルギー症状が出るわけではありません。アレルギーの診断は臨床症状に基づいて医師が総合的に判断します。必要のない食物の除去は栄養不足や生活の質の低下の原因になりますので自己判断で行わないようにしましょう。

**特定原材料** 鶏卵 牛乳 小麦 ソバ ピーナッツ エビ カニ  
アレルギーの原因食物として加工食品への表示が義務付けられています。  
食品を購入する際に表示をチェックすることで、誤食のリスクを回避できます。



原因となる主な食物		原因食物を含む主な食品	特徴と注意ポイント
鶏卵	<input type="checkbox"/> ランパク <input type="checkbox"/> オボムコイド	ゆで卵、玉子焼、フレンチトースト、マヨネーズ、かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品、天ぷらやフライの衣、クッキー・ケーキなどの洋菓子類	<ul style="list-style-type: none"> <li>加熱によりアレルギーが起こりにくくなります。特に、ランバクが陽性でも、オボムコイド(ランバクに含まれるタンパク質)が陰性もしくは低い値の場合に加熱鶏卵が食べられる傾向があります。診断は食物負荷試験に基づきます。</li> <li>鶏肉、魚卵を除去する必要はありません。</li> </ul>
牛乳	<input type="checkbox"/> ミルク	ヨーグルト、チーズ、バター、生クリーム、全粉乳、脱脂粉乳、乳酸菌飲料、アイスクリーム、洋菓子類、カレーやシチューのルー	<ul style="list-style-type: none"> <li>加熱してもアレルギーは起こりにくくなりません。</li> <li>カゼインは牛乳に含まれるタンパク質の一つで、菓子類等に入っていることがあります。</li> <li>牛肉を除去する必要はありません。</li> </ul>
小麦	<input type="checkbox"/> 小麦	パン、うどん、パスタ、餃子や春巻きの皮、天ぷら、フライ、シチューやカレーのルー、洋菓子類、	<ul style="list-style-type: none"> <li>加熱してもアレルギーは起こりにくくなりません。</li> <li>他の麦類を除去する必要は必ずしもありません。</li> <li>醤油の原材料の一つですが、製造の過程で食べられるようになるため、除去する必要はありません。</li> </ul>
豆 穀物 種実類	<input type="checkbox"/> ゴマ	ゴマ豆腐、ふりかけ、菓子類	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゴマ油は食べられることが多いです。</li> <li>すりゴマや練りゴマは殻が破碎されているので、症状が出やすくなる傾向があります。</li> </ul>
	<input type="checkbox"/> ソバ	日本そば、そば粉を使ったクレープや菓子類	<ul style="list-style-type: none"> <li>重症な場合は、そば粉を吸い込んだり、同じ釜でゆでたうどんなどを食べても症状が出る場合があります。</li> </ul>
	<input type="checkbox"/> ピーナッツ	ピーナッツバター、菓子類、カレーのルー、サラダやサンドイッチ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ピーナッツは豆類であり、木の実類(ナッツ類)を除去する必要は必ずしもありません。</li> </ul>
	<input type="checkbox"/> 米	米飯、せんべい、白玉粉、ビーフン	<ul style="list-style-type: none"> <li>米でアレルギー反応を起こすことはまれです。</li> </ul>
	<input type="checkbox"/> 大豆	豆腐、おから、豆乳、油揚げ、きな粉、枝豆、納豆、醤油、味噌	<ul style="list-style-type: none"> <li>大豆油や醤油、味噌は食べられることが多いです。</li> <li>他の豆類を除去する必要は必ずしもありません。</li> </ul>
果物 野菜	<input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> キウイ <input type="checkbox"/> モモ <input type="checkbox"/> バナナ <input type="checkbox"/> リンゴ	サラダ、フルーツゼリー、菓子類、ジャム、ジュース	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏卵や牛乳等と同じように、全身に症状がでる場合と、花粉症と関係して口や喉など限定的な軽い粘膜症状だけですむ場合(花粉-食物アレルギー症候群)があります。後者の場合、果物等を加熱や加工調理すると症状が出なくなります。</li> </ul>
肉類	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 牛肉 <input type="checkbox"/> 豚肉	ハンバーグ、ハム、ソーセージ、ベーコン、コンビーフ	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉でアレルギー反応を起こすことはまれです。</li> <li>地域的もしくは使用している薬剤によって、誘発される場合や猫アレルギーと関連する場合などがあります。</li> <li>鶏卵や牛乳アレルギーがあっても、鶏肉や牛肉を除去する必要はありません。</li> </ul>
魚類	<input type="checkbox"/> マグロ <input type="checkbox"/> サケ <input type="checkbox"/> サバ	魚肉ソーセージ、サケフレーク、チクワ、ハンペン	<ul style="list-style-type: none"> <li>魚肉の色とアレルギーの起こりやすさは関係ありません。</li> <li>青背魚がアレルギーを起こしやすいわけではありません。</li> <li>出汁(ダシ)は多くの場合食べられます。また練り物や缶詰も食べられることが多いです。</li> <li>成人の場合、アニサキスアレルギーとの鑑別が重要です。</li> </ul>
甲殻類	<input type="checkbox"/> エビ <input type="checkbox"/> カニ	エビせんべい、甲殻類を使ったスープ	<ul style="list-style-type: none"> <li>甲殻類としてまとめて除去することが勧められます。</li> <li>軟体類(イカ・タコ)や貝類をひとくくりにして除去する必要はありません。</li> </ul>