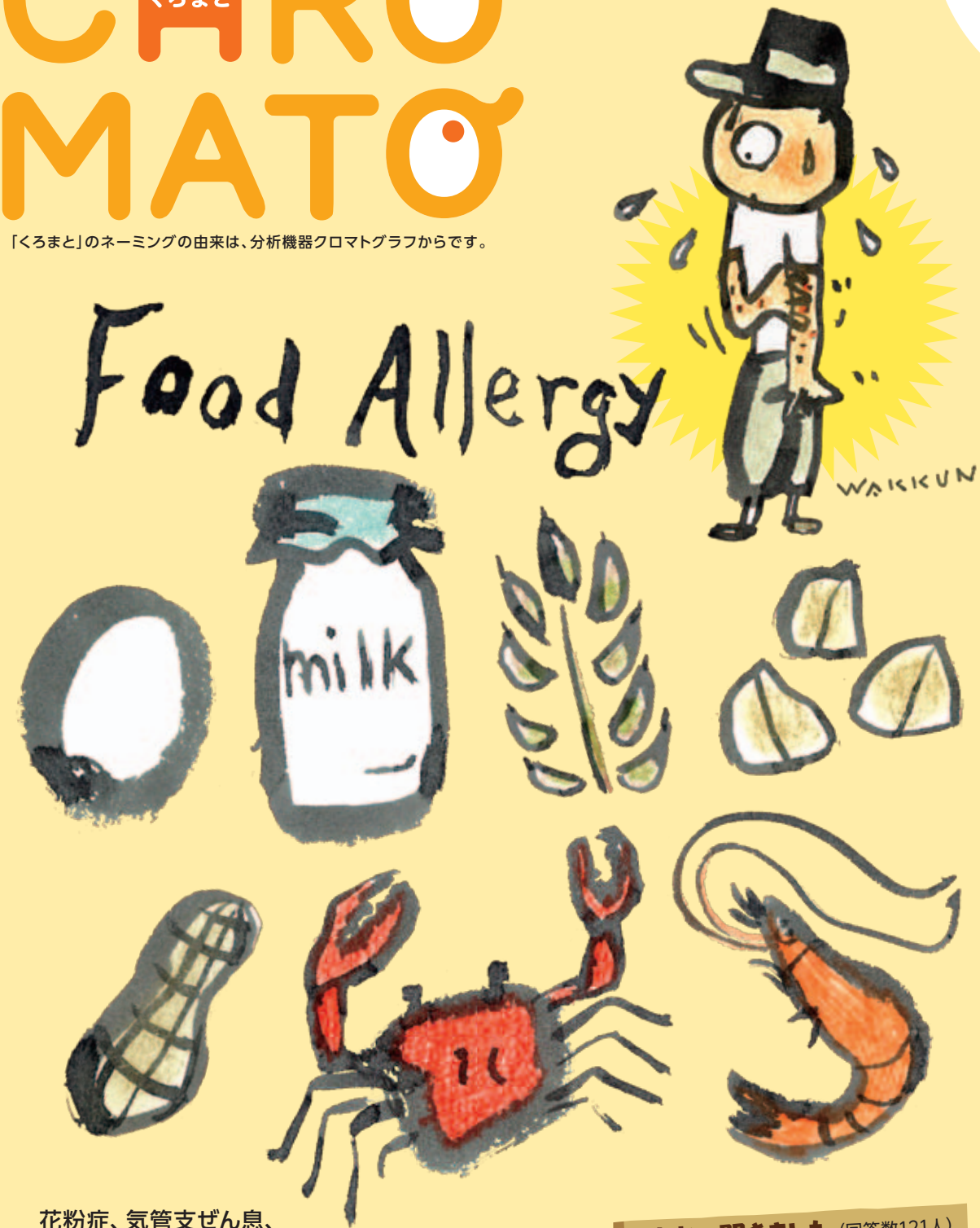
\商品検査センターの情報を皆さんに伝える/

CHROMATO くろまと

「くろまと」のネーミングの由来は、分析機器クロマトグラフからです。

コープこうべ
2017.4
Vol.63
春号



食物アレルギー

花粉症、気管支ぜん息、
アトピー性皮膚炎、食物アレルギー・・・

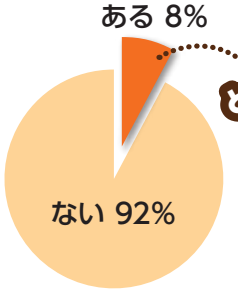
これらは「アレルギー疾患」と呼ばれ、
日本人の約2人に1人は何らかの
アレルギー疾患にかかっていると言われています。

中でも「食物アレルギー」は、近年、
日本や先進国で大きな問題となっていて、
時には命に関わることもあります。

今号では、食物アレルギーの基礎知識や、
食品のアレルギー表示などを特集しました。

読者に聞きました（回答数121人）

食物アレルギーはありますか？



どんなもの？

たまご、えび、りんご、
オレンジ、きゅうり、うなぎ、
青魚、バラ科、ウリ科、
ウルシ科、マンゴー、
パパイヤ、果物すべてetc.

食物アレルギーってなに？

私たちの体には、外から入ってきた細菌やウイルスなどの異物から体を守る「免疫」という働きがあります。食物アレルギーは、この「免疫」が、本来無害なはずの食べ物に対して過敏に反応してしまうようになった状態のことをいいます。

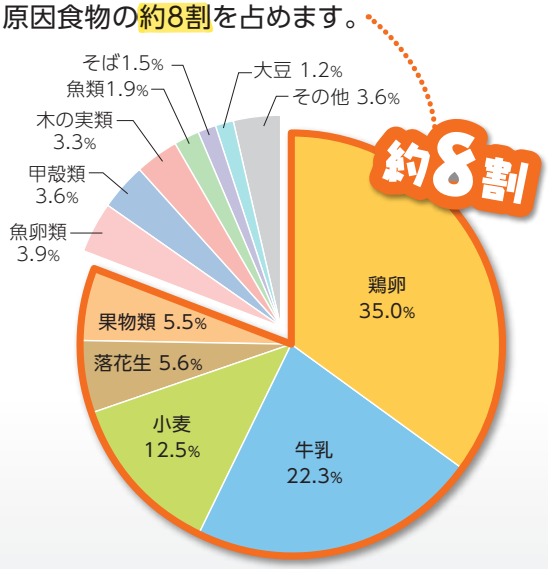
どんな症状が出るの？

皮膚症状（じんましんやかゆみなど）が最も多く、他に**呼吸器症状**、**粘膜症状**（口の中がイガイガしたり、唇やのどが腫れるなど）、**消化器症状**（腹痛や吐き気など）などがあります。

特に怖いのが**アナフィラキシー**で、血圧低下や意識を失うなど、命にかかわる危険な症状です。

原因となる食べ物は？

アレルギーの原因物質は、食物に含まれるたんぱく質です。原因となる食物は、**鶏卵**、**牛乳**、**小麦**が多く、この3つで原因食物の約7割を占めます。次に多いのが、**落花生**、**果物類**で、上位5つで原因食物の**約8割**を占めます。



消費者庁「平成27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」より

年代別の特徴はあるの？

平成27年度の消費者庁の調査によると、発症年齢は0～1歳が最も多く、**6歳以下で患者全体の8割**を占めます。

原因食物としては、**0歳児**は、鶏卵、牛乳、小麦が多く、**1～2歳児**になると魚卵類、落花生、木の実類が増加し、**幼児後半**になると魚卵類が最も多く、果物類、木の実類、落花生、甲殻類が上位を占め、鶏卵、牛乳、小麦は激減します。**学童期（小学生）**は果物類、甲殻類が多く、小麦が再び増加し、**成人期**は学童期と似た傾向ながら小麦が最も多くなります。

1歳の時に食物アレルギーと診断されても、そのうちの約9割は小学校入学時までに自然寛解（完全に治癒はしていないが症状が出ない状態）すると考えられています。

アレルギーのようでアレルギーではないもの

乳糖不耐症

牛乳に含まれる乳糖を、体質的に分解できずにお腹をこわす症状を、「乳糖不耐症」と言います。このような体質の方は、牛乳を飲むとおなかがゴロゴロしたり下痢をしたりします。

ヒスタミン食中毒

サバやイワシなどの青魚は、温度管理が不適切だと、「ヒスタミン」という物質が増えます。ヒスタミンをある量以上摂取すると、口がピリピリしたり、顔が赤くなったりすることがあります。ヒスタミンに対する感受性は、個人差が大きいようです。

果物のたんぱく分解酵素

パイナップルやマンゴー、キウイなどには、「たんぱく分解酵素」が含まれており、肉をやわらかくする作用があります。肌の弱い人や子どもは、口のまわりがピリピリしたり赤く腫れたりする場合があります。

食品のアレルギー表示はどうなっているの？

食物アレルギーを持つ人の健康被害を防ぐために、包装された加工食品のうち、アレルギー物質を含む食品の表示制度があります。表示の対象となる食品は、以下のように食品衛生法の省令・通知で定められています。

義務 必ず表示される7品目

症例が多いもの、症状が重篤なものを**「特定原材料」**と言います。

卵　乳　小麦　そば　落花生　えび　かに

任意 表示がすすめられている20品目

一定の頻度で健康被害がみられたものを**「特定原材料に準ずるもの」**と言います。

あわび　いか　いくら　オレンジ　キウイフルーツ　牛肉　くるみ

さけ　さば　大豆　鶏肉　バナナ　豚肉　まつたけ

もも　やまいも　りんご　ゼラチン　カシューナッツ　ごま

コープス商品のアレルギー表示例

❶原材料名

小麦粉、砂糖、植物油脂（**大豆**を含む）、**鶏卵**、アーモンド、マーガリン（**大豆・豚・乳成分**を含む）、**脱脂粉乳**、でんぷん（**小麦**）、膨張剤、香料（**乳・卵**由来）、乳化剤（植物レシチン：**大豆**由来）

※特定原材料及び特定原材料に準ずるものをわかりやすくするために太字にしています
※「乳化剤」は乳成分とは関係ありません

❷抜き書き表示

アレルギー物質（表示推奨品目含む）
小麦・卵・乳成分・大豆・豚肉

❸コンタミ表示

製造工程でコンタミの可能性

この商品は、同じラインで落花生を使用した商品を製造しています。

原材料の採取工程でコンタミの可能性

原材料に使用している魚は、えび・かにを食べているものを含みます。

コンタミ表示って何？

食品の製造工程や原材料の採取工程などで、**意図せずアレルギー物質が混入（コンタミネーション、略してコンタミ）してしまう**ことがあります。製造者は、コンタミの発生を減らすために、製造ラインの洗浄や原材料管理をきちんと行うことを前提としていますが、十分な対策をとってもなお防げない場合には、特定原材料7品目について、注意喚起のためのコンタミ表示を行っています。

アレルギー物質検査

コープこうべでは、食品工場生産品について、アレルギーの原因となる特定原材料（牛乳、卵、小麦、そば、落花生）のコンタミ（意図しない微量な混入）がないか検査しています。検査中にコンタミするようなことがあってはならないので、専用の部屋で、白衣や手袋も専用のものを使用し、細心の注意を払って検査しています。

こんなアレルギーも・・・

口腔アレルギー症候群

特定の果物や野菜を食べると、口の中がかゆくなったりイガイガしたりすることがあります。これは、口腔アレルギー症候群といわれ、別名、果実野菜過敏症とも言われています。多くはシラカバ花粉症の人に頻度が多いのですが、他のイネ科花粉症やスギ花粉症でも報告されています。最も症例が多い果物は、リンゴとサクランボです。口腔アレルギーを起こす果物や野菜のアレルゲンは熱に弱く、加熱すれば食べることができる場合もあるようです。

自己判断ではなく、お医者さんに相談するようにしてください。

納豆アレルギー

あまり聞いたことがないアレルギーですが、サーファーなどマリンスポーツを趣味にしている人に症例が多いと言われています。原因物質は、納豆のネバネバ成分。クラゲの触手にも同じ物質が含まれており、海でクラゲに繰り返し刺されることでアレルギーになるようです。このように食物アレルギーは、口から食べるだけでなく、皮膚を通して原因物質が体内に入ることで発症することもあります。

編集後記

先日、重症のアレルギーの方のお話を伺う機会がありました。ある人は、牛乳が手に付いただけで、またある人は、目玉焼きの湯気を浴びただけで、別の人は、そば屋の前を通りかかっただけで、症状が出るのだそうです。昔流行った卵入りのシャンプーを使って、全身蕁麻疹だらけになったという人の話も聞きました。孫を預かって、間違えて食べさせてしまったという事例もよく聞きます。ほとんどの人にとってはおいしい普通の食べ物も、一部の人にはつらい症状を引き起こす原因になることがあるのです。間違って食べてしまう「誤食」を防ぐためにも、私たちにできることは、まず、アレルギーについて知ること。製造者や販売者は、正しい食品表示や情報提供が大事だと再認識しました。（M）

イラスト：KM

CHROMATO くろまと
2017.4 Vol.63
コープこうべ 商品検査センター発行
発行／2017年4月　印刷／㈱甲南堂印刷
〒658-0081 神戸市東灘区田中町5丁目3-20　TEL (078) 453-0116
イラスト／涌嶋 克己

くろまとのバックナンバーや商品Q&Aはホームページで公開中！！ コープこうべ商品検査センター 検索