

食物アレルギーの食事と管理



小児アレルギーエデュケーター
小児栄養分野 管理栄養士
長谷川 実穂

子どもと食物アレルギー

日常生活の管理と、症状出現時の対応



食物アレルギーがあっても
食べられるものを理解し、
食事や生活を楽しみ、
その後の食習慣を作っていく。

どうしたら、安全に、一緒に参加できるかを考える

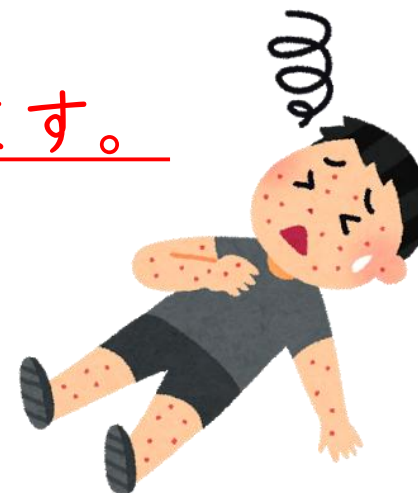
食物アレルギー

原因になる食物により、免疫反応を介して
体にとって不利益な症状

(皮膚、粘膜、消化器、呼吸器、循環器、神経 など)

が引き起こされる現象。

症状が重なって全身に及ぶ危険性があります。



アナフィラキシー



食物、薬物、ハチ毒などが原因で、
複数の臓器に全身性 にアレルギー症状があらわれて
生命に危機を与え得る過敏反応をさす。

(皮膚、粘膜、消化器、呼吸器、循環器、神経 など)

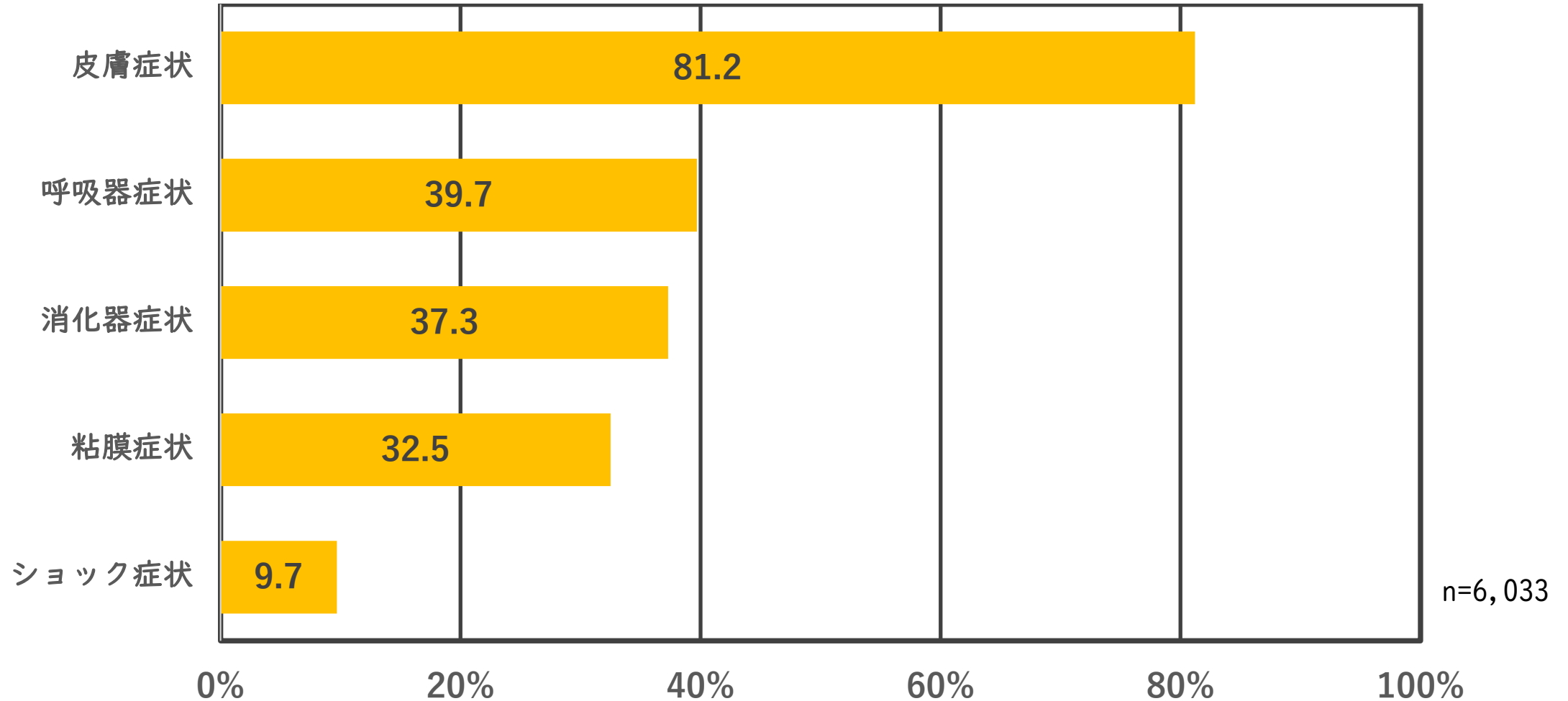
血圧低下や意識障害を伴う場合を

アナフィラキシーショック という。

症状出現からの進行が速く危険な場合が多い



食物アレルギー症状



食物アレルギー診療ガイドライン2021



2021年11月13日改定

食物アレルギーの人ってどれくらいいるの？

100人あたりの人数



乳児

7.6 - 10%



3歳児

5%



学童

6.7%



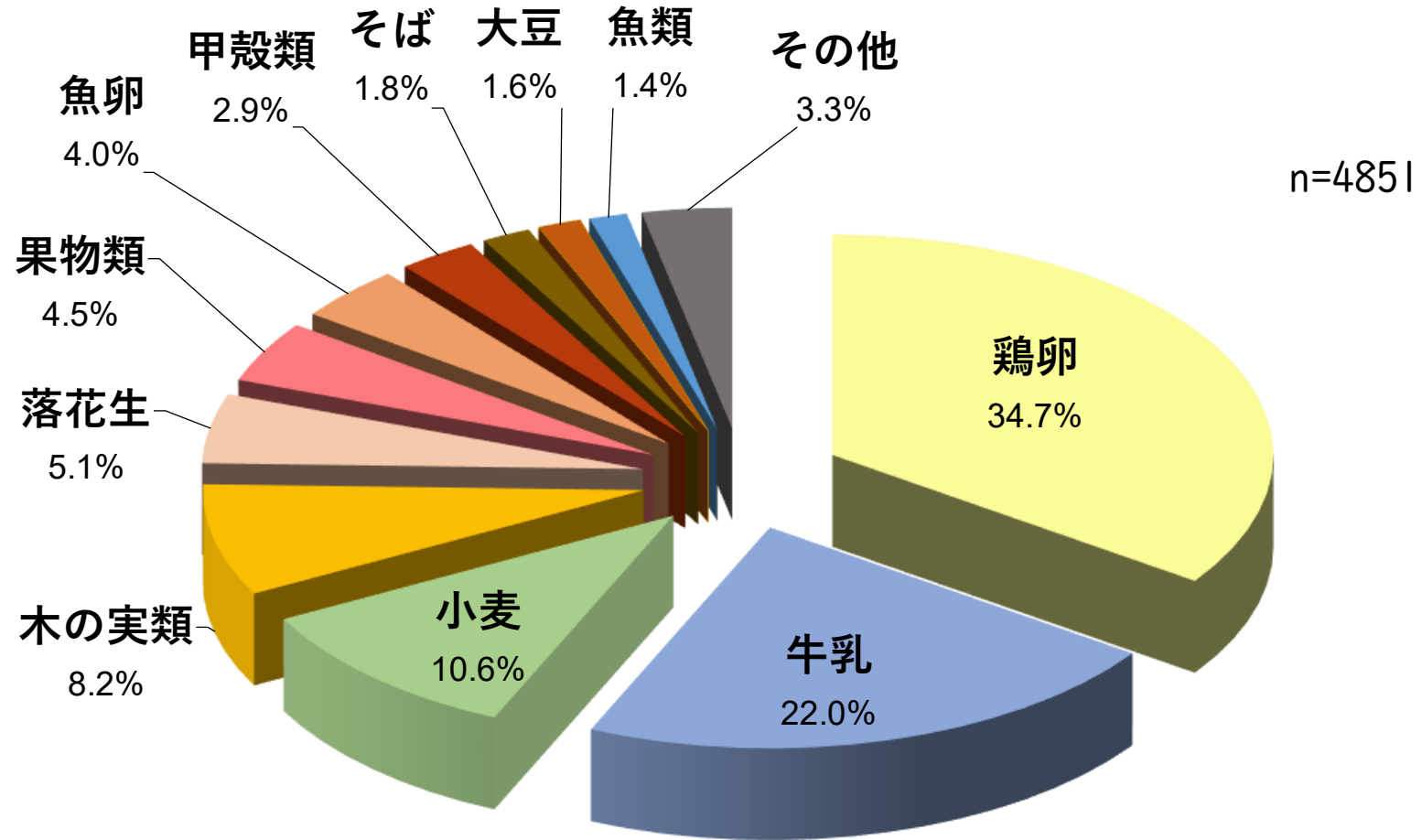
成人を含む
全年齢

1-2%

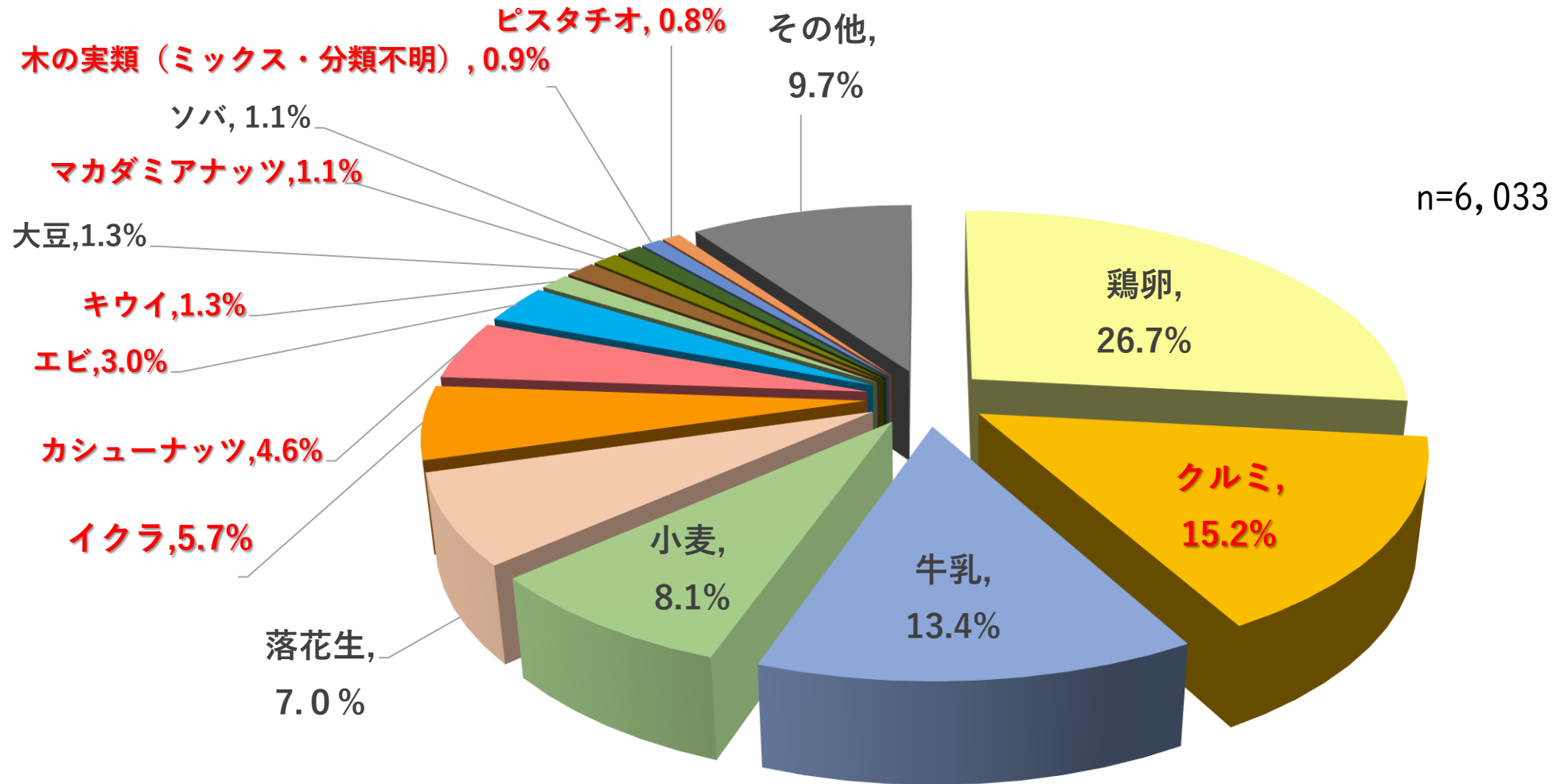
※ ただし原因食物抗原は
乳幼児期から変化がみられる

食物アレルギーの診断の手引き2023 より

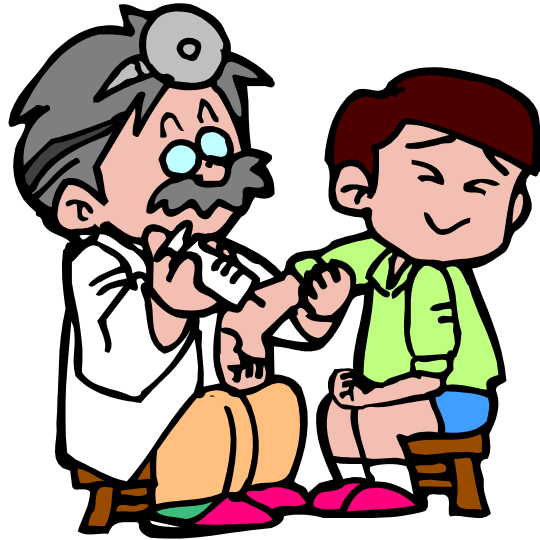
原因食物抗原



原因食物（品目別）



食物アレルギーって血液検査でわかるの？



血液検査（特異的IgE）だけではわかりません。

血液検査の結果は食物アレルギーの原因食物の診断の参考にしますが、血液検査が陽性でも食べられる人もいれば血液検査が陰性でも食べられない人もいます。

医師の指示に従って、実際に食べて症状が出る必要最小限の食物だけを、症状を起こさないために除去することが大切です。

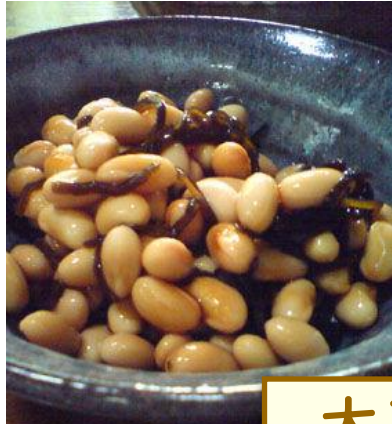
鶏卵アレルギーは鶏肉も除去した方がいい？

鶏卵と鶏肉をまとめて除去する必要はありません。鶏卵と魚卵も同様です。



食物アレルギーは食品のたんぱく質を、体が異物ととらえて反応することで症状が起こります。鶏卵と鶏肉のたんぱく質は違うので、まとめて除去する必要はありません。牛乳と牛肉、大豆と小豆など他の豆類も同様です。

豆の種類



大豆



その他の豆類

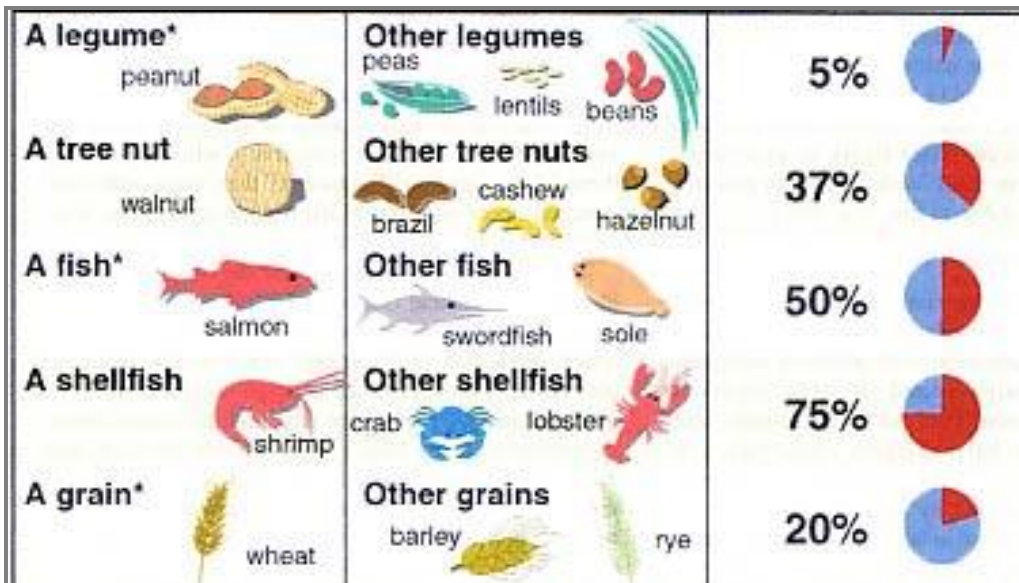
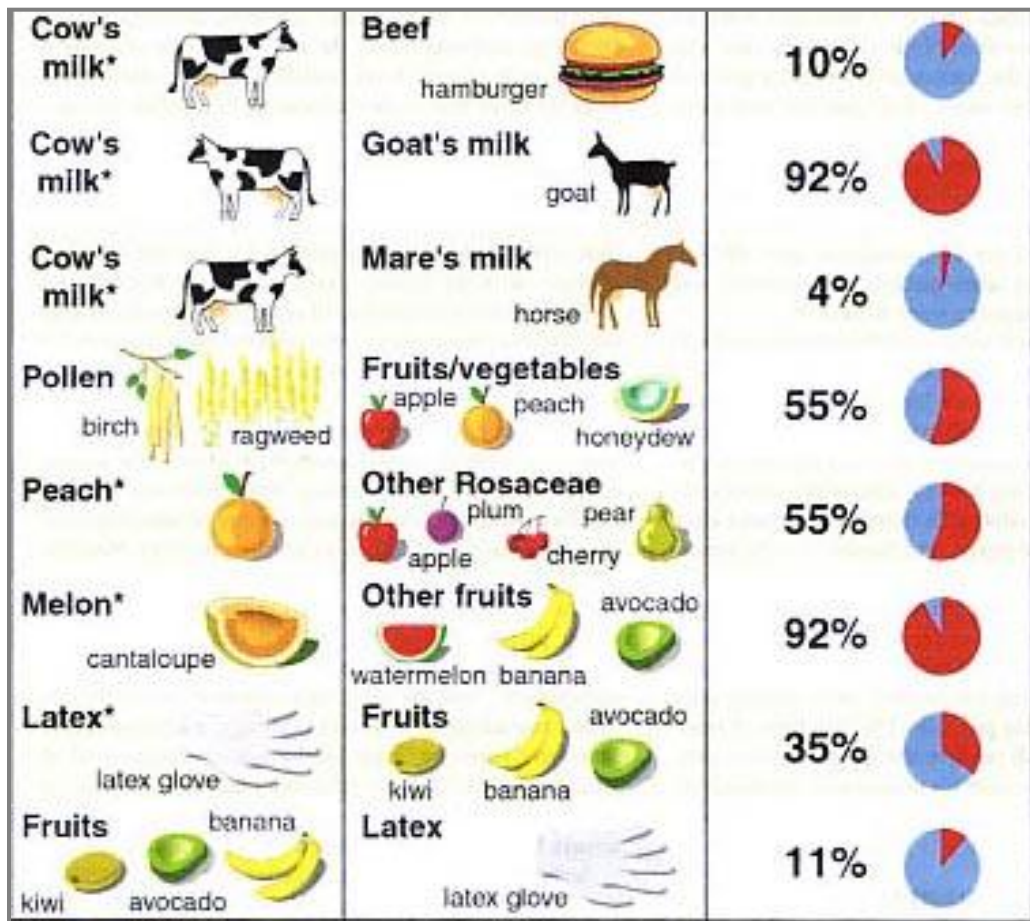


落花生（ピーナッツ）

ナッツ等の種類

科	種
クルミ科	クルミ、ペカンナッツ
ウルシ科	カシューナッツ、ピスタチオ
バラ科	アーモンド
カバノキ科	ハシバミ（ヘーゼルナッツ）
サガリバナ科	ブラジルナッツ
ヤオギリ科	カカオ
ヤシ科	ココナッツ
マメ科	ピーナッツ

交差抗原性



Cross reactivities, Sicherer, JACI December 2001.

タンパク質の構造が似ている（交差している）ため、同時に反応してしまうリスクがあるもの。

幼児期以降の特殊な食物アレルギー

口腔内アレルギー症候群
(OAS : Oral Allergy Syndrome)



原因食物として多いもの：
生の果物、野菜、豆乳 など

口腔粘膜における食物による接触じんましん

食物依存性運動誘発アナフィラキシー
(FEIAn : Food dependent
Exercise-Induced Anaphylaxis)



原因食物として多いもの：
小麦、甲殻類、果物 など

食べたあと、運動することによって
症状が誘発される食物アレルギー

新規発症は、予期できない範囲で起こりうる。

但し、給食で食べるような一般的な食材を
家庭で未食だったために起こる事故がないよう配慮する。

n=3,981

	0歳 (1,328)	1、2歳 (901)	3-6歳 (1,097)	7-17歳 (491)	≥18歳 (164)
1	鶏卵 61.8%	鶏卵 28.7%	クルミ 34.5%	クルミ 18.7%	小麦 18.9%
2	牛乳 20.9%	クルミ 19.6%	イクラ 14.1%	エビ 12.47%	エビ 16.5%
3	小麦 13.1%	イクラ 13.0%	落花生 11.6%	イクラ 7.9%	大豆 9.1%
4		落花生 7.4%	カシューナッツ 9.2%	カシューナッツ 6.3%	
5		カシューナッツ 6.5%			
小計	95.8%	75.4%	69.4%	45.4%	44.5%

令和6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

※各年齢群で5%以上の頻度の原因食物を示す

誤食の原因食物抗原

n=2,052

	0歳 (140)	1、2歳 (587)	3-6歳 (743)	7-17歳 (550)	≥18歳 (155)
1	鶏卵 42.2%	鶏卵 47.3%	牛乳 22.2%	牛乳 21.8%	小麦 23.4%
2	牛乳 30.0%	牛乳 29.8%	鶏卵 20.2%	クルミ 16.1%	エビ 16.9%
3	小麦 21.1%	小麦 12.8%	クルミ 17.6%	鶏卵 15.7%	落花生・大豆 7.1%
4			落花生 12.8%	落花生 14.1%	
5			小麦 8.6%	小麦 10.9%	クルミ 6.5%
6			カシューナッツ 7.0%		牛乳 5.2%
小計	93.3%	86.3%	88.5%	78.7%	66.2%

令和6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

※各年齢群で5%以上の頻度の原因食物を示す

卵のアレルギーって遺伝するの？



両親がどちらか鶏卵にアレルギーがあっても、必ずしも鶏卵のアレルギーが遺伝するとは限りません。

アレルギー体質は遺伝しやすい傾向があると言われていますが、「卵アレルギー」や、「食物アレルギー」など、特定のアレルギーが遺伝するわけではありません。

これって、もしかして食物アレルギー???
気になるものは避けておいたほうがいい？



**「念のため」、「とりあえず」、など
自己判断で除去するのはやめましょう！**

食べたもので気になる症状があったときには、

- どんなものを (何)
- どのくらい食べて (量)
- どのくらいがたって (時間)
- どんな様子だったか (症状、写真など)
- また、それがどのくらいでおさまったのか

必要な情報を整理して、きちんと医師に相談しましょう

食物アレルギーは、治らないの？



乳幼児期に発症した
卵、牛乳、小麦が原因の食物アレルギーは

3歳までに50%、6歳までに60-70%

が、やがて食べられるようになります。

食物アレルギーと診断された後も、
症状を起こさないよう原因食物の除去をしながら、
定期的に、食べられるようになったかどうかを
食物経口負荷試験などで確認することが大切です。

食物経口負荷試験

除去していた食物を実際に食べてみて、
症状が現れないか、どのくらい食べると症状が出るのかをみる試験。



1/8

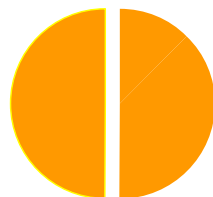
START



3/8

負荷食品

30分後



4/8

60分後



昼食

120分後



外泊

4時間後

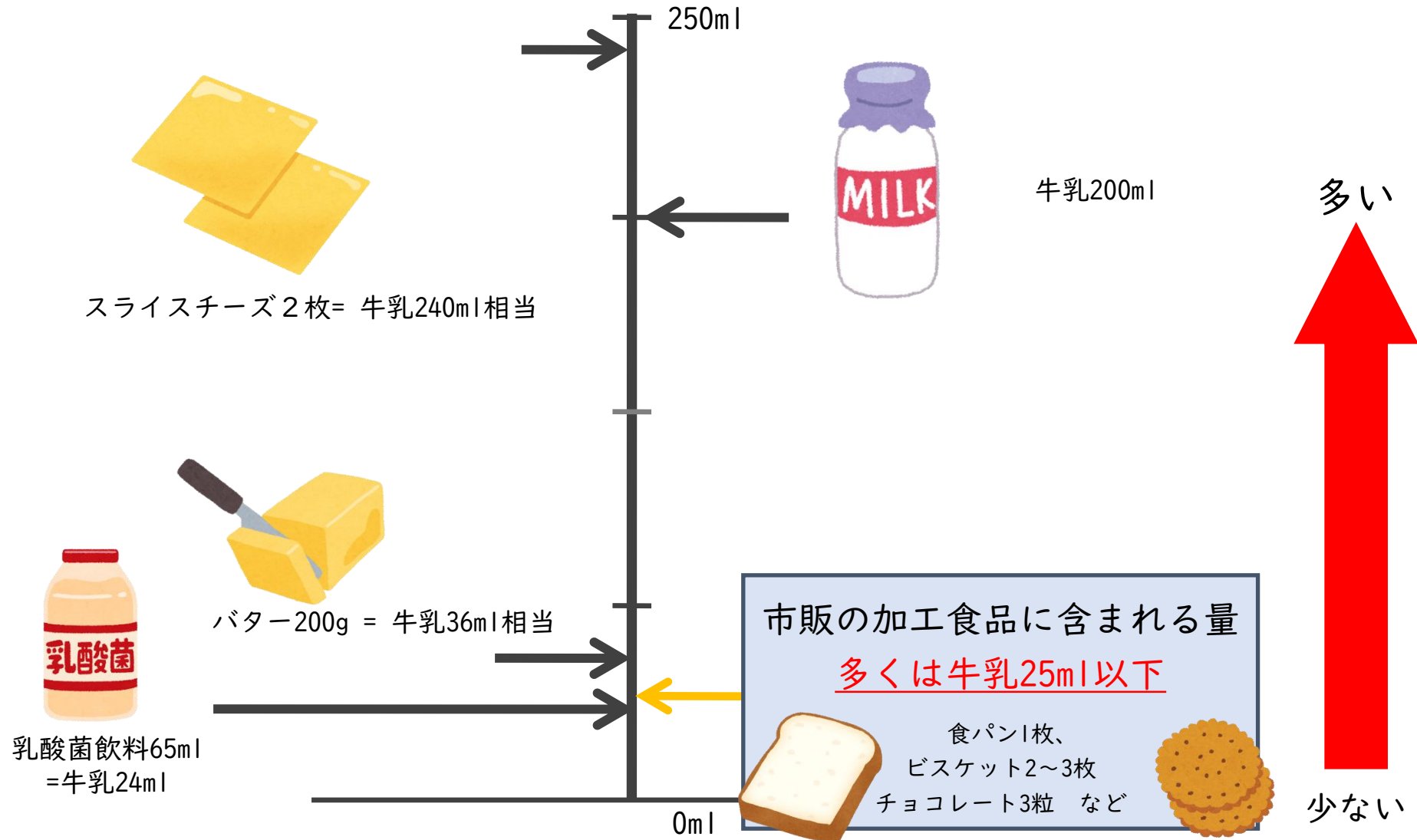
食物経口負荷試験 牛乳（例）

原因食物	STEP	負荷相当量
牛乳	STEP0	牛乳3ml
	STEP1	牛乳24ml
	STEP2	牛乳200ml

= 重症度の確認

安全に“食べられる範囲”を確認する。

牛乳に換算したときの量



食べてもいいって言われたけど、
本当は食べない方がもっといい？



食物アレルギーの原因食物であっても、
食べて症状が出ない “食べられる範囲” までは
積極的に食べることができます。

食物アレルギーの治療では、症状を起こさないために
食べて症状が誘発される最小限の食物を除去をします。
食物負荷試験などで、安全に **“食べられる範囲”** を
確認することができれば、その量までは原因食物も
むしろ積極的に食べることができます。

食べられる量を摂取していくことで、**「解除」** を目指す。

日常生活での混入や誤食に対する注意

!

必要？ 不必要???

- ▲ 専用の調理器具（包丁、鍋、まな板など）
- ▲ 専用の食器（箸、お皿、コップなど）
- ▲ 兄弟の食べこぼし防止のために家族で除去
- 調理ごとに、揚げ油は新しくする



ちょっとぐらいの症状なら食べても平気？

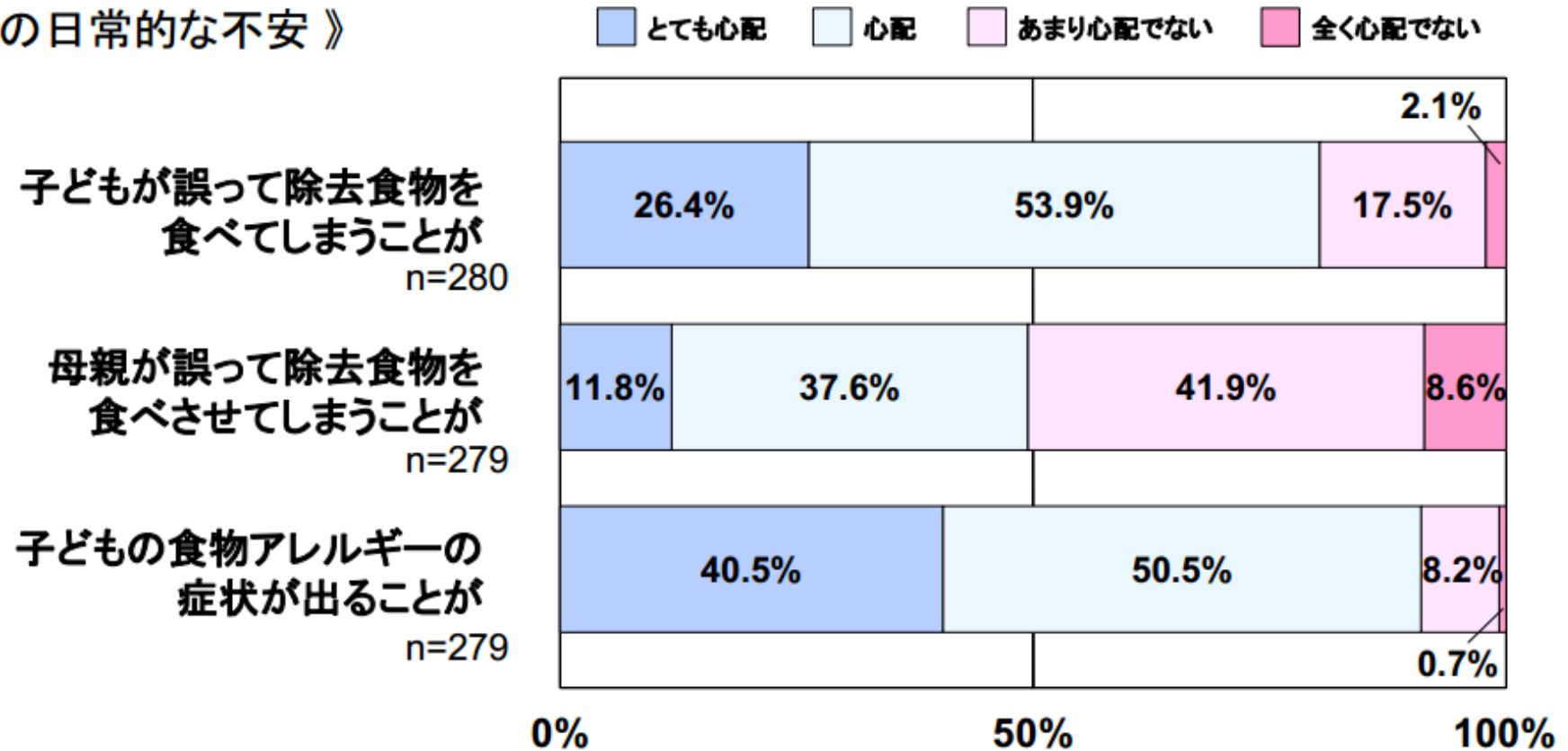


自己判断で食べることは危険です。
食べたことがないものや
食べたことがない量を食べて
どのような症状が出るかはわかりません。

大人が見過ぎてしまうような症状から始まって
短時間で急激に悪化するような場合もあります。
負荷試験の結果などにに基づき、主治医の指示に従って
きちんとお子さんに合った除去をしましょう。

保護者は日々不安を抱えて生活している

《 保護者の日常的な不安 》



離乳食って遅らせた方がいい？



食物アレルギーがあっても、
基本的にそって進めます。
遅らせた方がいいわけではありません。

他の赤ちゃんと同じように、5~6ヶ月から始めます。
極端に早く離乳食を始めたり、まだ離乳期のお子さんが充分消化することができないような食品を食べさせたり、体調の悪いときに無理に離乳食を進めたりしないよう注意することが大切です。

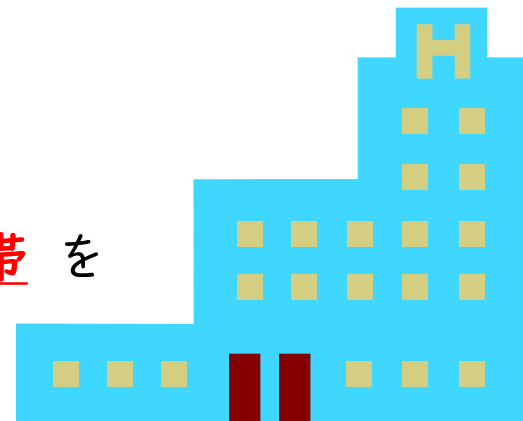
離乳食の進め方



食物アレルギーのある食品以外は、
離乳食の基本にそって進めましょう。

- お子さんの体調のよいときに
- 月齢にあった新鮮な食材を選び
- 十分に加熱し消化しやすくして
- 少量ずつから
(肉や魚はだしなどからでも)

もし、食物アレルギーの症状が出てしまっても
すぐに病院で診察を受けられる 平日昼間の時間帯 を
選んで試すと安心です



離乳完了までに食べないようなものって、
いつ食べればいいのか？



食物アレルギーと診断された原因食物以外は、
食感、咀嚼、消化、衛生上の面から考えます。
家庭外や集団生活での食事の準備をしましょう。

アレルギーの観点とは別に、
お子さんが家庭の外や集団生活で、
原因食物以外のものをなるべく制限なく食事ができるよう
少しずつ確認をしていきましょう。



特定の原因食物除去による栄養素不足

• 乳製品 : カルシウム



• 魚類 : ビタミンD



必要な栄養素の目安

日本人の食事摂取基準[2025年版]

	男子					女子				
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	V.D μg	カルシウム mg	鉄 mg	エネルギー kcal	たんぱく質 g	V.D μg	カルシウム mg	鉄 mg
1-2歳	950	20	3.5	450	4.0	900	20	3.5	400	4.0
3-5歳	1300	25	4.5	600	5.0	1250	25	4.5	550	5.0
6-7歳	1550	30	5.5	600	6.0	1450	30	5.5	550	6.0
8-9歳	1850	40	6.5	650	7.5	1700	40	6.5	750	8.0
10-11歳	2250	45	8.0	700	9.5	2100	50	8.0	750	12.5※
12-14歳	2600	60	9.0	1000	9.0	2400	55	9.0	800	12.5※
15-17歳	2850	65	9.0	800	9.0	2300	55	9.0	650	11.0※
18-29歳	2600	65	9.0	800	7.0	1950	50	9.0	650	10.0※

※女子10歳以上は月経ありの推奨量

ミルクアレルギー児が利用できるミルク



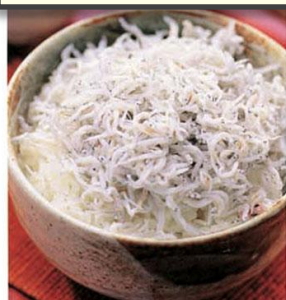
分類	加水分解乳		アミノ酸乳	調製粉末大豆乳	
商品名	ミルフィーHP®	ニューMA-1®	エレメンタルフォーミュラ®	和光堂ボンラクト®i	
メーカー	明治	森永乳業	明治	アサヒグループ食品	
標準調乳濃度	14.5%	15%	17%	14%	
最大分子量 (Da)	3,500	1,000	アミノ酸	-	
浸透圧 (mOsm/kg/H ₂ O)	290	320	445	290	
原材料	乳清分解物	カゼイン分解物	精製アミノ酸	分離大豆たんぱく	
栄養素 (標準調乳 100mLの 含有量)	エネルギー (kcal)	67.0	69.9	66.5	67.2
	たんぱく質 (g)	1.7	2.0	2.0	1.8
	脂質 (g)	2.5	2.7	0.4	2.9
	炭水化物 (g)	9.6	9.5	13.4	8.7
	ビオチン (μg)	1.6	2.3	1.6	1.4
	亜鉛 (mg)	0.4	0.5	0.5	0.5
	カルシウム (mg)	53.7	60.0	64.6	53.2
	セレン (μg)	1.9	0.9*	1.85	1.0*
	鉄 (mg)	0.9	0.9	1.1	1.0
	カルニチン (mg)	1.3	1.8	1.3	0.84

*: 社内分析値

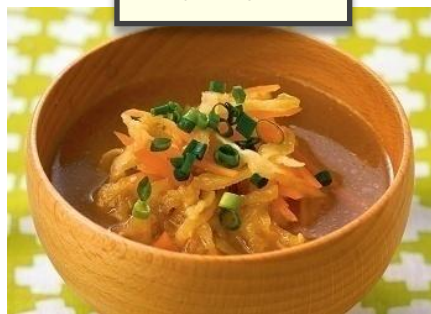
カルシウムを多く含む食品



小魚類



乾物



大豆製品



青菜

カルシウムを多く含む食品

日常生活の中で継続して十分な量を摂取していける方法を考える。

《カルシウムを強化した植物性のミルク》



Ca
=



やがて食べられるようになった時への配慮

アクの強い野菜は除去した方がいい？

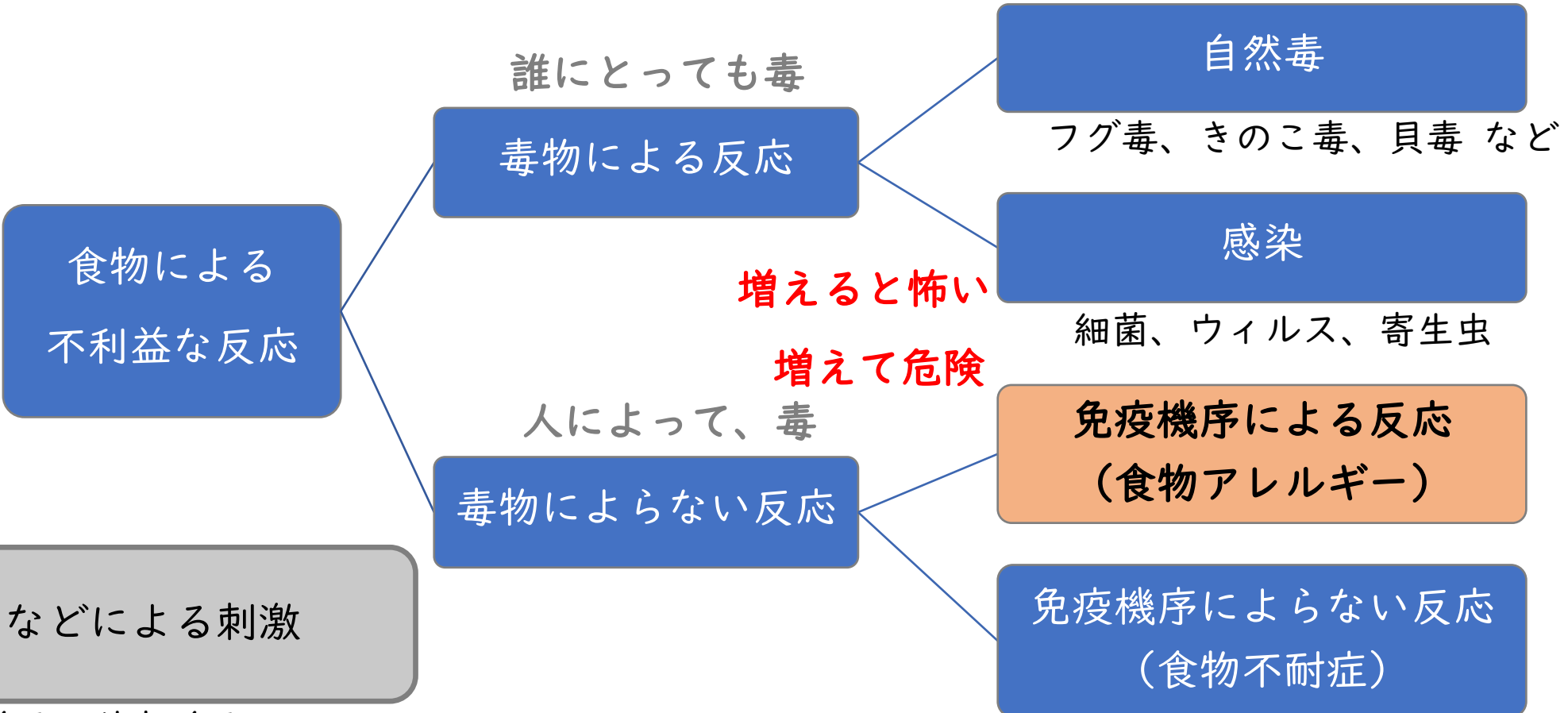


除去する必要はありません。
食品に含まれるかゆみのもとになる物質
（生理活性物質：仮性アレルゲン）が原因で、
それを食べると、かゆみや発疹を引き起こす
ことがあります。

生理活性物質は、一部の野菜や、
鮮度の落ちた魚などに多く含まれます。
調理したり、新鮮な食材を選んで
生理活性物質を減らせば症状を防ぐことができます。
食物アレルギーとは区別して考えましょう。

食物による不利益な反応

増えないが強い



誰にとっても毒

毒物による反応

自然毒

フグ毒、きのこ毒、貝毒 など

感染

細菌、ウイルス、寄生虫

増えると怖い

増えて危険

人によって、毒

毒物によらない反応

免疫機序による反応
(食物アレルギー)

免疫機序によらない反応
(食物不耐症)

結晶などによる刺激

ヤマイモ、サトイモ、キウイ、パイナップルなど

増えないが量に見合った症状が出る

生理活性物質 (仮性アレルギー)、酵素、代謝、消化器構造異常による反応

加熱すればアレルギーでも食べられる？



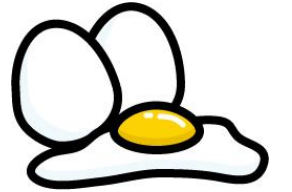
なんでも加熱すれば
食べられやすくなるわけではありません。

一部の食品では、加熱や発酵などの加工でアレルギーが起こりにくくなるがありますが、加熱や発酵をしても変わらない食品もあります。食品ごとの特徴を理解することが大切です。

原因になるタンパク質の特徴の違い

鶏卵アレルギー

- 鶏卵アレルギーは卵白のアレルゲン（オボムコイド、オボアルブミンなど）が主原因である。加熱卵黄（少量の卵白が付着するもの）は摂取可能な児が多い。
- 卵白の主要な原因たんぱく質であるオボアルブミンは、容易に加熱変性するため、加熱温度や、加熱時間、調理方法によって、食べられる場合がある。逆に、加熱鶏卵が摂取可能でも、加熱が十分でない鶏卵や生鶏卵などでは症状がでる可能性があり、加工食品や卵料理の幅を広げる手順を具体的に指導する。
- 加工食品の原材料である卵殻カルシウム（焼成・未焼成製品）は、ほとんど鶏卵たんぱく質を含まないため摂取することができる。



牛乳アレルギー

- 牛乳のアレルゲンにはカゼイン、 β -ラクトグロブリンなどがある。カゼインは主要なアレルゲンで、加熱によるアレルゲン性的変化を受けにくい。 β -ラクトグロブリンは加熱によって反応性が低下する。
- 牛乳以外のやぎ乳や羊乳などは、アレルギー表示の範囲外であるが、牛乳と強い交差抗原性があり、使用できない。
- 乳糖には、ごく微量（数 $\mu\text{g/g}$ ）のたんぱく質が含まれる場合があるが、加工食品中の原材料レベルでの除去が必要な場合はまれである。摂取可否については医師に確認する。



小麦アレルギー

- 大麦やライ麦などの麦類と小麦は、交差抗原性が知られている。しかしすべての麦類の除去が必要となることは少ない。
- 醤油の原材料に利用される小麦は、醸造過程でアレルゲンが消失する。したがって原材料に小麦の表示があっても、基本的に醤油を除去する必要はない。
- 麦茶は大麦が原材料で、たんぱく質含有量はごく微量であるため、除去が必要ないことはまれである。



大豆アレルギー

- 大豆アレルギーで、他の豆類の除去が必要なことは非常に少ない。このため豆類をひとくくりに除去する必要はない。
- 醤油や味噌は、醸造過程で大豆アレルゲンの大部分が分解される。
- 納豆も発酵によりアレルゲン性の低下が期待できる。
- 大豆油は症状なく摂取できることが多い。



魚アレルギー

- 魚類の主要アレルゲンは、パルブアルブミンとコラーゲンである。パルブアルブミンは、熱や消化酵素による変化が少ないが、高温、高圧処理によって反応性が低下する。
- 魚は魚種間で交差抗原性*があるが、すべての魚の除去が必要とは限らない。このため、問診や食物経口負荷試験で摂取可能な魚を見つけることが望ましい。
- 青魚、赤身魚など、魚皮や身の色などの区別による除去には根拠がない。
- かつお、いりこなどのダシの除去は、不必要なことが多い。



加工食品の原材料表示の見方

2015年4月 食品表示法

特定原材料等と
それに準ずるもの

義務

卵、乳、小麦、えび、かに、
落花生、そば、くるみ、
カシューナッツ

患者数が多い または 重篤度の高い
特定原材料 7 8 品目
(卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば、くるみ)
はその表示が義務付けられている。

推奨

特定原材料に
準ずるもの
*表示義務
はない

アーモンド、あわび、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、くるみ、
ごま、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
+マカダミアナッツ

2025年に くるみ が**特定原材料**
として義務化










2024年3月28日特定原材料に準ずるものとして
まつたけの削除、マカダミアナッツ追加

表示されていない可能性があります。



加工食品の原材料表示の見方

義務表示の対象は9品目になる

乳		落花生	
卵		えび	
小麦		かに	
そば		くるみ	
カシューナッツ (2025年度中)			

アレルギー表示は
「特定原材料等 29品目」へ

2025年4月に くるみ は
特定原材料として完全義務化

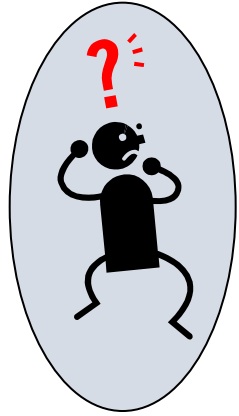
2026年4月1日食品表示基準改正

※ただし、完全施行には移行期間がある

2028年度には カシューナッツ が
特定原材料として完全義務化

同時に ピスタチオ が推奨表示に追加

表示義務のない原材料が加工食品に
含まれているか知るためには・・・



メーカーに問い合わせをして
詳しい原材料を確認することが必要です



もしもし
大豆にアレルギーがあるのですが、
〇〇という商品の原材料には大豆が
使われていますか？

表示の対象と精度管理

容器包装された加工食品及び添加物が表示の対象。

加工食品に特定原材料が数 ppm (1g 中に100 万分の数 g) 以上で

含まれていれば 必ず表示しなければならない。

《 義務表示の対象外 》

- ① ファストフードやレストランなどの 外食全般
- ② その場で調理して販売される 惣菜やパンなどの食品
- ~~③ 容器包装の表示面積が小さい(30cm²以下の)食品~~

アレルギー表示の 『対象外』 の食品は
安全なものを選んで、慎重に利用しましょう。

注意喚起表示

≠ 可能性表示

原材料表示欄外の、以下のような表記。

「本品製造工場では、〇〇を含む製品を生産しています」

「本製品は、〇〇、△△を含む製品と共通の設備で
製造しています」

“特定原材料を、表示を必要とする量で含有していないが、
微量に混入する可能性がある”ことを喚起している。

原材料欄に書かれていなければ、
基本的に避ける必要はない。

注意喚起表示（特別に認められている表示）

「えび」、「かに」に関連して特別に認められている表示

網で無分別に捕獲したものをそのまま原材料として用いることから、
どの種類の魚介類が入っているか把握できないため、
「たん白加水分解物（魚介類）」 「魚醤（魚介類）」 「魚醤パウダー（魚介類）」
「魚肉すり身（魚介類）」 「魚油（魚介類）」 「魚介エキス（魚介類）」
に限り、「魚介類」という表記が認められています。

消費者庁食品表示課 より

加工食品のアレルギー表示（代わりになる表記）

特定原材料	代替表記	拡大表記（表記例）
	表記方法や言葉が違うが、特定原材料と同一であるということがと理解できる表記	特定原材料名または代替表記を含んでいるため、これらを用いた食品であると理解できる表記例
卵	玉子、たまご、タマゴ、エッグ、鶏卵、あひる卵、うずら卵	厚焼玉子、ハムエッグ
乳	ミルク、バター、バターオイル、チーズ、アイスクリーム	アイスマルク、ガーリックバター、プロセスチーズ、牛乳、生乳、濃縮乳、乳糖、加糖れん乳、乳たんぱく、調製粉乳
小麦	こむぎ、コムギ	小麦粉、こむぎ胚芽
えび	海老、エビ	えび天ぷら、サクラエビ
かに	蟹、カニ	上海がに、カニシューマイ、マツバガニ
そば	ソバ	そばがき、そば粉
落花生	ピーナッツ	ピーナッツバター、ピーナッツクリーム
くるみ	クルミ	くるみパン、くるみケーキ
カシューナッツ		

食べることができる「表記」

卵 → ○卵殻カルシウム

乳 → ○乳化剤
○カカオバター
○乳酸カルシウム
○乳酸ナトリウム
○乳酸菌
○マーガリン

小麦 → ○麦芽糖

おやつに便利な食品の例



スーパーなどで手軽に手に入るものもたくさんあります

環境再生保全機構 無償冊子



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



卵、乳、小麦不使用！
食物アレルギーの子どものためのレシピ集

環境再生保全機構 離乳食動画



独立行政法人 環境再生保全機構

1日前 · 🌐

【予防事業部から動画配信のお知らせ～食物アレルギーに配慮した離乳食の進め方～】

ERCA予防事業部では、ぜん息等の発症の予防、健康回復を目的とした情報提供を行っております。

今回は、「初めての離乳食でどうしたらいいのかわからない・・・」、「食物アレルギーが心配で・・・」そんなご不安や疑問を抱える方向けに、食物アレルギーに配慮した離乳食教室を動画形式で作成しました！

動画は3項目に分かれており、すべてこちらのサイトからご確認くださいませ。

<https://www.erca.go.jp/yobou/event/r02remote01/index.html>

- 1.食物アレルギーの診断・治療
- 2.離乳食の基本の進め方
- 3.食物アレルギーに配慮した離乳食のポイント

また、副教材として、「食物アレルギーに配慮した離乳食の進め方-レシピ集-」をこちらに掲載しておりますので、動画と併せてご確認ください。

https://www.erca.go.jp/.../r02remote01/pdf/recipe_low.pdf

なお、こちらの動画につきましては、ERCA公式Youtubeチャンネルからもご確認くださいませ。

予防事業部のほかにも随時、動画を公開しておりますので、こちらもお覧ください！

<https://www.youtube.com/user/ercachannel>



園や学校での対応 -リスクマネジメント-

- ① 事故予防対策
- ② 事故発生時の対応



2012年12月20日 東京都調布市 学校給食死亡事故

女児の給食には
粉チーズ（乳）を除去した
チヂミが配膳された

女児がほかの児童の給食
にも乳が入っていないと
思い、チヂミをおかわりした

- ・ 見た目で見分けがつかないか
の区別がつかなかった
- ・ 関係者の間で当日が乳を除去
した対応だったことが十分に
共有されていなかった

給食で女児死亡、学校のミス連鎖 検証委が報告書 調布の事故

朝日新聞（本紙記事より）

ファイル



ツイート 14 | B! 0 | +1 0 | おすすめ 4

2013年3月13日

東京都調布市の市立富士見台小学校で昨年12月、給食直後に食物アレルギーのある5年生の女児（当時11）が死亡した事故について、市教委の検証委員会は12日、学校側のミスの連鎖が事故につながったとする報告書をまとめた。

報告書によると、担任教諭は、女児がお代わりを求めた際に、食べられない食材が記入された一覧表を確認しないまま、アレルギー源になるチーズが入った料理を渡していた。

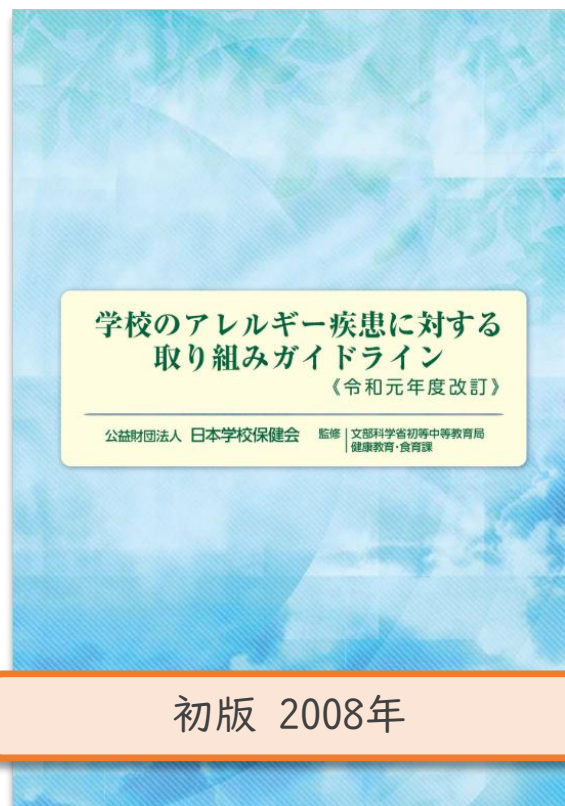
また給食後、女児が「気持ちが悪い」と訴え、顔が紅潮し、呼吸が苦しそうだったのに、担任は女児が「打たないで」と言ったため、食物アレルギーによるショックを抑える自己注射薬「エピペン」を打つなどの対応をとらなかった。養護教諭もぜんそくの症状と思いこみ、最終的に校長がエピペンを打ったのは、女児が症状を訴えてから14分後だった。

検証委は、料理を渡した「担任の責任は重い」と指摘。さらに「エピペンを打つタイミングが遅れた」とし、緊急時の対応にも大きな問題があったと判断した。

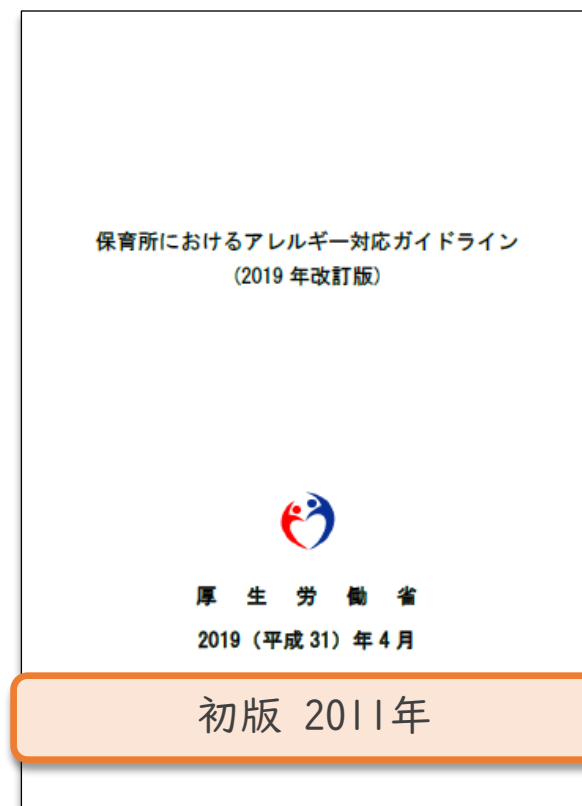
報告書は、適切な対応をしていれば「女児の命を守れたのではないか」とし、学校の危機管理意識が欠如していたと結論づけた。

（朝日新聞 2013年3月13日掲載）

アレルギーに関する学校、保育所のガイドライン

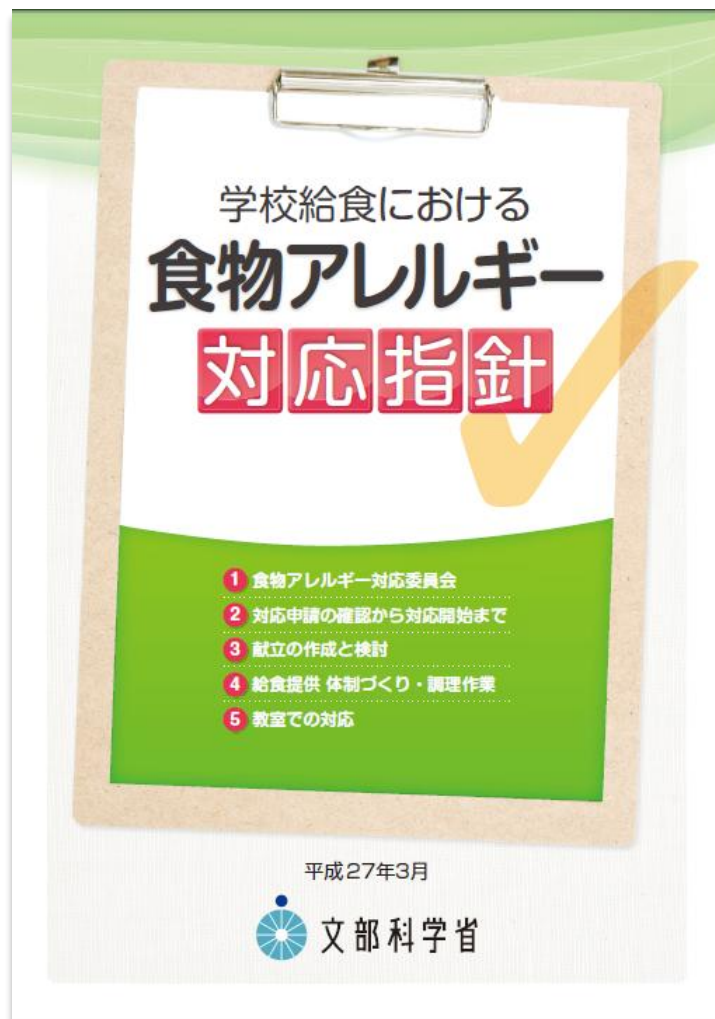


学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン
〈令和元年度改訂〉
財団法人 日本学校保健会 (2020年3月)



保育所におけるアレルギー対応ガイドライン
厚生労働省 (2019年4月)

学校給食における食物アレルギー対応指針



1

食物アレルギー対応

□ 設置の趣旨

学校長を委員長として、委員は、学校給食に関連する教職員、調理員などを幅広く

□ 給食対応の

学校給食における食物ア

□ 面談におけ

面談に関する具体的な方
の取組プラン案作成担当

□ 対応の決定

個別の取組プラン案をも
個別の取組プランを、

□ 事故等の情

事故及びヒヤリハット事
象等を検証します。[p.14]

□ 委員会の年

委員会におけるその他
を作成します。[p.14]

II 解

1

食物アレルギー対応

1 設置の趣旨・委員

校長を責任者とし、関係者で
委員会では、校内の児童生徒の食
します。また校内危機管理体制
研修を企画、実施、参加を促し

【委員構成例と主たる役割例】

◎委員長 校長（対応の総括）

○委員

- ・副校長・教頭（校長補佐）
- ・教務主任・主幹教諭（教
- ・養護教諭（実態把握、主
- ・栄養教諭・学校栄養職員
- ・保健主事（教務主任・主
- ・給食主任（栄養教諭等の
- ・関係学級担任・学年主任

※各委員は相互に緊密な情報交換並びに
※必要に応じて、委員会に、共同調理場
ます。

2 給食対応の基本方

学校給食に係る環境は、以下
町村教育委員会等の統一的な対

III 総論

1

学校給食における食物アレルギー対応の考え方

（目標）アレルギーを有する児童生徒においても、給食時間を安全に、かつ楽しんで過ごすことができる

- （原則）
- 食物アレルギーを有する児童生徒にも給食を提供する。そのためにも安全性を最優先とする。
 - 食物アレルギー対応委員会等により組織的に行う。
 - 「学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン」に基づき、医師の診断による「学校生活管理指導表」の提出を必須とする。
 - 安全性確保のため、原因食物の完全除去対応（提供するかしないか）を原則とする。
 - 学校及び調理場の施設設備、人員等を鑑み、無理な（過度に複雑な）対応は行わない。
 - 教育委員会等は食物アレルギー対応について一定の方針を示すとともに、各学校の取組を支援する。

1 食物アレルギーを有する児童生徒にも給食を提供する

ポイント 児童生徒が学校生活を安全にかつ楽しんで過ごせるために

- ・安心・安全な給食の提供
- ・食物アレルギーを有する児童生徒の視点に立った対応
- ・すべての教職員が食物アレルギーやアナフィラキシーを正しく理解する

食物アレルギーを有する児童生徒であっても、他の児童生徒と同じように給食時間や学校生活を過ごすようにします。



学校給食における 食物アレルギー 対応指針

もくじ

- 1 食物アレルギー対応委員会
- 2 対応申請の確認から対応開始まで
- 3 献立の作成と検討
- 4 給食提供 体制づくり・調理作業
- 5 教室での対応

平成27年3月



文部科学省

1 食物アレルギー対応委員会

設置の趣旨・委員構成

学校長を委員長として、年度ごとに委員を決定します。

委員は、学校給食に関連する職種（養護教諭、学級担任、栄養教諭・学校栄養職員、調理員など）を幅広く集めて構成します。[p.12]

給食対応の基本方針の決定

学校給食における食物アレルギー対応の基本方針を決定します。[p.12]

面談における確認事項

面談に関する具体的な方法（面談での確認項目、面談実務者と面談参加者、個別の取組プラン案作成担当者など）を決定します。[p.13]

対応の決定と周知

個別の取組プラン案をもとに学校給食における対応を決定します。

個別の取組プランを、教職員全員へ周知します。[p.13]

事故等の情報共有と改善策の検討

事故及びヒヤリハット等が発生したときは、すべての事例等の情報共有と、改善策等を検証します。[p.14]

委員会の年間計画

委員会におけるその他検討・確認事項（緊急時対応研修等）をまとめ、年間計画を作成します。[p.14]



2 対応申請の確認から対応開始まで

対応申請の確認

就学時健康診断、保護者会等で、学校におけるアレルギー対応及び学校給食における食物アレルギー対応の内容を説明するとともに、アレルギー対応を希望する保護者に「学校生活管理指導表」を必ず提出してもらいます。[p.15]

対応開始前の面談の実施

面談の日程等詳細は実務者が担い、面談は可能な限り食物アレルギー対応委員会委員が幅広く参加できるようにします。

また、実際の面談では、対応委員会で決定した項目を保護者から聴取します。[p.15]

面談調書・個別の取組プラン案の作成

面談の結果等をもとに、個別の取組プラン案を作成し、食物アレルギー対応委員会で討議します。[p.15]

個別の取組プランの決定と情報共有

委員会で個別の取組プランを決定し、その情報をすべての職員に周知・共有します。

保護者には内容の確認も含め、個別の取組プランを通知します。[p.16]

教育委員会等における対応内容の把握

教育委員会等は、学校における食物アレルギー対応に関する委員会を開催し、学校及び調理場からの報告を受け、対応内容を確認・把握し、必要な支援等を行います。[p.16]

評価・見直し・個別指導

定期的に対応の評価と見直しを行います。[p.17]

3 献立の作成と検討

献立作成における食物アレルギー対応の基本方針作成

教育委員会等は、献立作成委員会等と連携して、献立作成における食物アレルギー対応の基本方針を作成し、定期的に見直します。[p.18]

安全性の確保を目的とした学校給食提供の考え方

食物アレルギーを有する児童生徒にも、給食を提供します。そのためにも、安全性を最優先とします。また、安全性確保のため、原因食物の完全除去対応（提供するかないか）を原則とします。[p.18]

食品選定のための委員会との連携

食品選定のための委員会等は、献立作成委員会等と連携して、食品の選定、物資選定方針等の見直しを行います。[p.21]

実施献立の共有

決定した献立は、食物アレルギー対応委員会で明確にした方法により、詳細な献立表とともに、栄養教諭・学校栄養職員と保護者等とで確認し、学校・調理場の関係職員と共有します。[p.22]

問題への対応を報告する体制の整備

学校や調理場で起きたすべての事故及びヒヤリハット事例について、食物アレルギー対応委員会と、教育委員会等に報告します。[p.22]



4-1 給食提供 体制づくり

食物アレルギー対応を行う児童生徒の情報共有

食物アレルギー対応を行う児童生徒に関する情報を全調理員で共有します。また共有する方法や掲示場所等を事前に決定しておきます。[p.23]

調理器具、食材の管理

使用する調理器具、材料、調味料等の管理についてルールを決め混入を防止します。[p.23]

調理担当者の区別化

対応食担当の調理員を区別化することで、作業の単純化、引継ぎによるエラーを防ぎます。十分な人員がない場合にも、調理作業等を区別して行えるようにします。[p.24]

調理作業の区別化

調理作業場の区別化を検討します。専用の設備がない場合には、調理作業等を区別して行えるようにします。[p.24]

確認作業の方法、タイミング

調理作業工程の確認作業の方法やタイミングを決めておきます。[p.25]

調理場における対応の評価

調理場における対応限界を整理し、食物アレルギー対応委員会に問題提起します。委員会では、調理場の状況を踏まえ、対応方法を検討します。[p.25]

4-2 給食提供 調理作業

実施献立・調理手順等の確認

当日の実施献立の確認を行います。
緊急の変更事項や留意点に漏れないよう、作業前の必須確認項目を確認します。
[p.26]

対応食の調理手順

食材の検収を確実に行うとともに、調理作業の区別化を意識して作業を行うなど、混入を防止します。[p.27]

調理済みの食品管理

調理後に混入や取り違えが起きないように管理（明示、ふた、ラップなど）します。[p.28]

適時チェック作業

決められたチェック箇所、タイミングで確認を行います。[p.29]

実施における問題の報告

日常のヒヤリハットも含め、対応における問題点等を食物アレルギー対応委員会に報告し、定期的に施設ごとに対応方法の評価、検討を行います。[p.29]

児童生徒や保護者との連携

児童生徒の重症度や保護者の不安に応じて定期的に保護者と面談を行います。また児童生徒の給食への思いにも傾聴し、対応に生かせるように考えます。[p.29]



5 教室での対応

給食の時間における配慮

日々の給食の受け取り、内容確認、配膳、おかわり等のルールを決定します。対応食について、原材料がわかる統一した献立表で確認する方法や、対応食と普通食との違いを監督者、本人が確認するための具体的な方法等について取り決めます。

喫食中に誤食事故が起きない配慮をします。[p.30]

食材・食物を扱う活動

給食当番等、食材・食物に関わる活動について、個別の取組プランに基づき、監督者が確認します。[p.30]

食物アレルギーを有する児童生徒及び学級での指導

食物アレルギーを有する児童生徒の給食の喫食に関わるルールを、他の児童生徒へ説明し、理解を促します。[p.31]

実施における問題の報告

配膳、喫食時の問題点等は、ヒヤリハットも含めて食物アレルギー対応委員会に報告し、定期的に対応方法の評価、検討を行います。[p.31]

緊急時対応の確認

児童生徒が誤食、症状出現時の緊急時対応について職員間で共通認識のもと、具体的に確実に対応できる体制を整えておきます。[p.31]

給食における食物アレルギー対応に関する連携の流れ

文部科学省

- ▶ 対応実施状況の調査、把握、フィードバック
- ▶ 事故及び重大なヒヤリハット等の把握



都道府県教育委員会

- ▶ ガイドラインに基づいた基本方針の策定と対応の徹底
- ▶ 対応実施状況の調査、把握、フィードバック
- ▶ 事故及びヒヤリハット事例の件数及び重大な事例の把握



市区町村教育委員会等

- ▶ 対応実施状況の調査、報告、フィードバック
- ▶ すべての事故及びヒヤリハット事例のまとめ、フィードバック
- ▶ マニュアル作成と問題点の検討



学校（調理場）

- ▶ 対応実施状況の報告
- ▶ すべての事故及びヒヤリハット事例の報告（随時）
- ▶ マニュアルの問題点などの報告

※市区町村教育委員会等
都道府県教育委員会（都道府県立学校）、政令指定都市をきむ市区町村教育委員会、国立大学法人、学校法人等の学校設置者をきむ

園内での体制を整える

◎食物アレルギー対応委員会の設置



入園する食物アレルギーの子どもの情報や対応について
施設長を中心に、職員全体で共有する場所を設けましょう。

園内での体制を整える

情報の共有化

- いつでも
- 誰でも

お子さんの情報の確認ができるようにしておく。

Aちゃんは、卵と牛乳のアレルギーがあって
預かっているお薬は、飲み薬とエピペンね。
バッグの中と教室の担任の先生の
引き出しに入っているのよね。



保育所におけるアレルギー疾患生活管理指導表

2019年度改訂版ガイドラインより
給食対応において提出を「必須」に

緊急連絡先	
★保護者 電話:	★連絡医療機関 医療機関名: 電話:
記載日	年 月 日
医師名	
医療機関名	
電話	

保育所での生活上の留意点	
A. 給食・離乳食 1. 管理不要 2. 管理必要(管理内容については、病型・治療のC、欄及び下記C、E欄を参照)	
B. アレルギー用調整粉乳 1. 不要 2. 必要 下記該当ミルクに○、又は()内に記入 ミルフィーHP・ニューMA-1・MA-mil・ベプディエット・エレメンタルフォーミュラ その他()	
C. 除去食品においてより厳しい除去が必要なもの 病型・治療のC、欄で除去の際に、より厳しい除去が必要となるものに○をつける ※本欄に○がついた場合、該当する食品を適用した料理については、給食対応が困難となる	E. 特記事項 (その他に特別な配慮や管理が必要な事項がある場合には、医師が保護者と相談のうえ記載。対応内容は保育所が保護者と相談のうえ決定)

D. 緊急時に備えた処方薬	
1. 内服薬 (抗ヒスタミン薬、ステロイド薬)	2. 外用薬 ()
3. 調剤活動時の制限 ()	

保育所においてアレルギー疾患の管理に配慮が必要な児は
医師の指示に基づき対応を検討する。

本当に対応が必要な患児をきちんと整理する。

- 保護者の自己判断によるものではないのか
- 患児が標準的な診療に基づいた診断を受けているのか 等

保育所におけるアレルギー疾患生活管理指導表 (食物アレルギー・アナフィラキシー)

病型・治療		保育所での生活上の留意点
食物アレルギー (あり・なし) アナフィラキシー (あり・なし)	A. 食物アレルギー病型 1. 食物アレルギーの関与する乳児アトピー性皮膚炎 2. 即時型 3. その他 (新生児・乳児消化管アレルギー・口腔アレルギー症候群 食物依存性運動誘発アナフィラキシー・その他)	[除去根拠] 該当するものを《 》内に番号を記載 ①明らかな症状の既往 ②食物負荷試験陽性 ③IgE抗体等検査結果陽性 ④未摂取
	B. アナフィラキシー病型 1. 食物 (原因) 2. その他 (医薬品・食物依存性運動誘発アナフィラキシー・ラテックス 昆虫・動物のフケや毛)	
	C. 原因食品・除去根拠 該当する食品の番号に○をし、かつ《 》内に除去根拠を記載 1. 鶏卵 《 》 2. 牛乳・乳製品 《 》 3. 小麦 《 》 4. ソバ 《 》 5. ピーナッツ 《 》 6. 大豆 《 》 7. ゴマ 《 》 8. ナッツ類* 《 》 (すべて・クルミ・カシューナッツ・ア 9. 甲殻類* 《 》 (すべて・エビ・カニ・ 10. 軟体類・貝類* 《 》 (すべて・イカ・タコ・ホタテ・ア 11. 魚卵* 《 》 (すべて・イクラ・タラコ・ 12. 魚類* 《 》 (すべて・サバ・サケ・ 13. 肉類* 《 》 (鶏肉・牛肉・豚肉・ 14. 果物類* 《 》 (キウイ・バナナ・ 15. その他 《 》 「*は()の中の該当する項目に○をするか具体的に記載すること」	
	D. 緊急時に備えた処方薬 1. 内服薬 (抗ヒスタミン薬、ステロイド薬) 2. アドレナリン自己注射薬「エピペン®」 3. その他()	
	12. 魚類: かつおだし・いりこだし 13. 肉類: エキス D. 食物・食材を扱う活動 1. 管理不要 2. 原因食材を教材とする活動の制限() 3. 調理活動時の制限 () 4. その他 ()	

食物除去の指示について ①

医師の診断に基づき、食物アレルギーがある食品は提供しない。

C. 原因食品・除去根拠

該当する食品の番号に○をし、かつ《 》内に除去根拠を記載

1. 鶏卵 《 》
2. 牛乳・乳製品《 》
3. 小麦 《 》
4. ソバ 《 》
5. ピーナッツ 《 》
6. 《 》
7. 《 》
8. 《 》
9. 甲殻類* 《 》
10. 軟体類・貝類* 《 》
11. 魚卵*
12. 魚類*
13. 肉類*
14. 果物類
15. その他

[除去根拠]

該当するもの全てを《 》内に番号を記載

- ①明らかな症状の既往
- ②食物負荷試験陽性

C. 除去食品においてより厳しい除去が必要なもの

病型・治療のC. 欄で除去の際に、より厳しい除去が必要となるもののみ○をつける
 ※本欄に○がついた場合、該当する食品を使用した料理については、給食対応が困難となる場合があります。

基本は、原因食物の完全除去食対応 or 解除

⇒ “卵除去” の対応で

●つなぎ可

●1/2までは可

などの部分対応はしない。

6. 大豆: 大豆油・醤油・味噌
7. ゴマ: ゴマ油

解除へのステップ

家での摂取は、自由に食べられるようになるための準備期間です。

一定期間、無症状で
あることを確認



負荷試験
での解除

自宅での
自由摂取

園や学校
での解除

食後の運動



入浴



体調の悪いとき



給食での食物除去のリスク (例)

給食の献立： ごはん、ハンバーグ、和風サラダ、根菜汁、果物

ハンバーグのつなぎに卵と牛乳を使用

A君： 卵と牛乳のアレルギーだけど、卵のつなぎは食べられる。



牛乳のつなぎを使わないハンバーグ

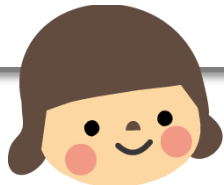


+

卵のつなぎを使わないハンバーグ？

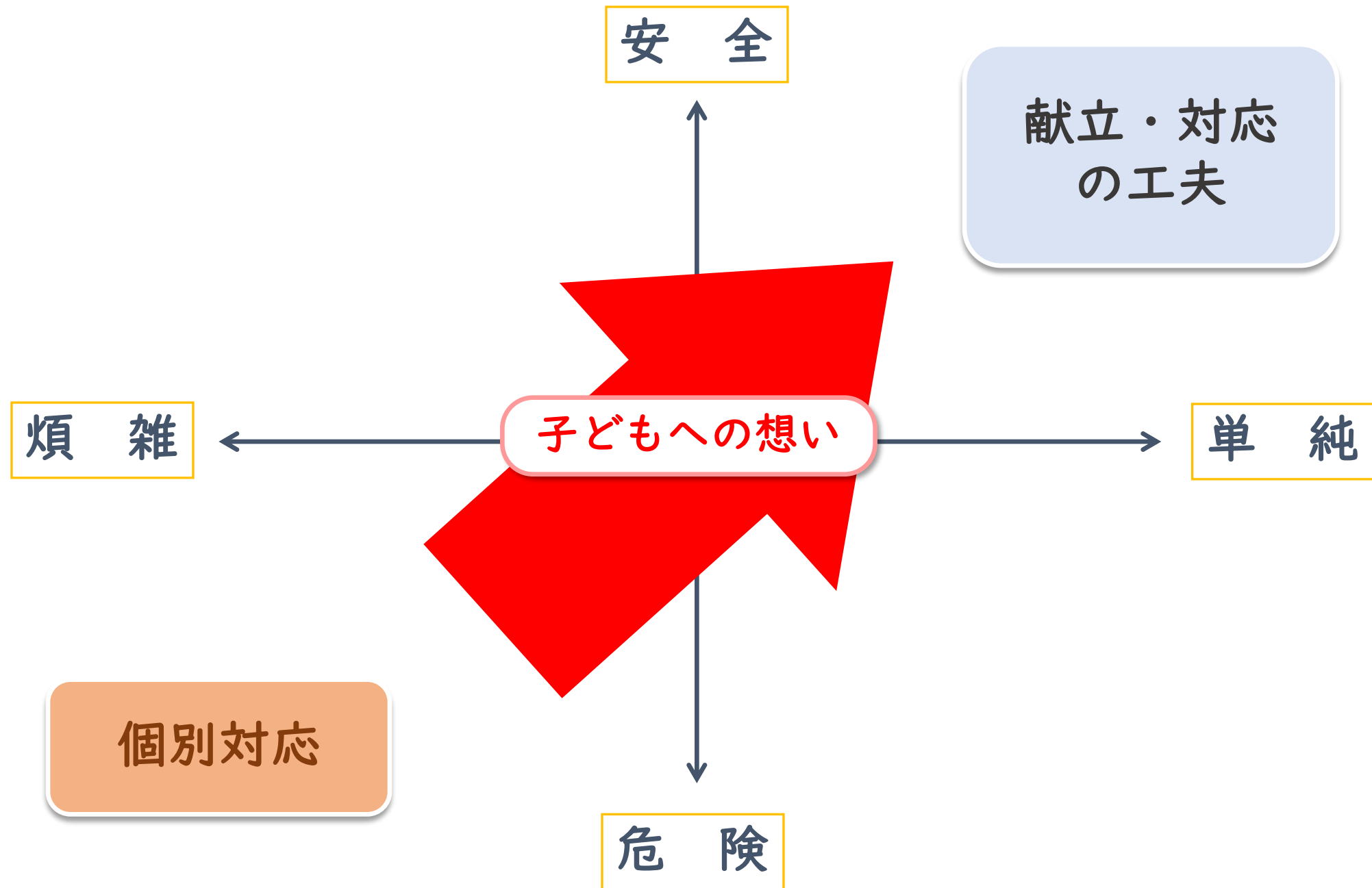


Bさん： 卵アレルギーで、卵を完全除去している。



卵、牛乳のつなぎを使わないハンバーグ





個別対応を減らすために除去対応を単純化することが
事故防止対策に有用である。

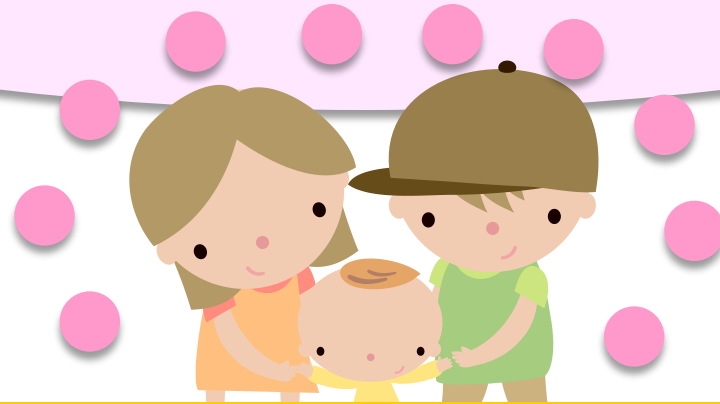
● 医師の指示をもとに 除去する食物 を確認する

<p>C. 原因食品・除去根拠 該当する食品の番号に○をし、かつ《 》内に除去根拠を記載</p> <table border="0"> <tr> <td>1. 鶏卵</td> <td>《 》</td> <td rowspan="15"> <div data-bbox="868 494 1516 772" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>[除去根拠]</p> <p>該当するもの全てを《 》内に番号を記載</p> <p>①明らかな症状の既往 ②食物負荷試験陽性 ③IgE抗体等検査結果陽性 ④未摂取</p> </div> </td> </tr> <tr><td>2. 牛乳・乳製品</td><td>《 》</td></tr> <tr><td>3. 小麦</td><td>《 》</td></tr> <tr><td>4. ソバ</td><td>《 》</td></tr> <tr><td>5. ピーナッツ</td><td>《 》</td></tr> <tr><td>6. 大豆</td><td>《 》</td></tr> <tr><td>7. ゴマ</td><td>《 》</td></tr> <tr><td>8. ナッツ類*</td><td>《 》</td></tr> <tr><td>9. 甲殻類*</td><td>《 》</td></tr> <tr><td>10. 軟体類・貝類*</td><td>《 》</td></tr> <tr><td>11. 魚卵*</td><td>《 》</td></tr> <tr><td>12. 魚類*</td><td>《 》</td></tr> <tr><td>13. 肉類*</td><td>《 》</td></tr> <tr><td>14. 果物類*</td><td>《 》</td></tr> <tr><td>15. その他</td><td>《 》</td></tr> </table> <p>（すべて・クルミ・カシューナッツ・アーモンド） （すべて・エビ・カニ・） （すべて・イカ・タコ・ホタテ・アサリ・） （すべて・イクラ・タラコ・） （すべて・サバ・サケ・） （鶏肉・牛肉・豚肉・） （キウイ・バナナ・）</p> <p>「*は()の中の該当する項目に○をするか具体的に記載すること」</p>	1. 鶏卵	《 》	<div data-bbox="868 494 1516 772" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>[除去根拠]</p> <p>該当するもの全てを《 》内に番号を記載</p> <p>①明らかな症状の既往 ②食物負荷試験陽性 ③IgE抗体等検査結果陽性 ④未摂取</p> </div>	2. 牛乳・乳製品	《 》	3. 小麦	《 》	4. ソバ	《 》	5. ピーナッツ	《 》	6. 大豆	《 》	7. ゴマ	《 》	8. ナッツ類*	《 》	9. 甲殻類*	《 》	10. 軟体類・貝類*	《 》	11. 魚卵*	《 》	12. 魚類*	《 》	13. 肉類*	《 》	14. 果物類*	《 》	15. その他	《 》	<p>C. 除去食品においてより厳しい除去が必要なもの</p> <p>病型・治療のC. 欄で除去の際に、より厳しい除去が必要となるものみに○をつける</p> <p>※本欄に○がついた場合、該当する食品を使用</p> <div data-bbox="1439 611 2321 911" style="background-color: #e0e0e0; padding: 10px; border: 1px solid #ccc;"> <p>= 食べられる患児が多く、 除去対応の頻度が高いもの</p> </div> <table border="0"> <tr> <td>12. 魚類:</td> <td>かつおだし・いりこだし</td> </tr> <tr> <td>13. 肉類:</td> <td>エキス</td> </tr> </table>	12. 魚類:	かつおだし・いりこだし	13. 肉類:	エキス
1. 鶏卵	《 》	<div data-bbox="868 494 1516 772" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>[除去根拠]</p> <p>該当するもの全てを《 》内に番号を記載</p> <p>①明らかな症状の既往 ②食物負荷試験陽性 ③IgE抗体等検査結果陽性 ④未摂取</p> </div>																																		
2. 牛乳・乳製品	《 》																																			
3. 小麦	《 》																																			
4. ソバ	《 》																																			
5. ピーナッツ	《 》																																			
6. 大豆	《 》																																			
7. ゴマ	《 》																																			
8. ナッツ類*	《 》																																			
9. 甲殻類*	《 》																																			
10. 軟体類・貝類*	《 》																																			
11. 魚卵*	《 》																																			
12. 魚類*	《 》																																			
13. 肉類*	《 》																																			
14. 果物類*	《 》																																			
15. その他	《 》																																			
12. 魚類:	かつおだし・いりこだし																																			
13. 肉類:	エキス																																			

医師の指示があるときだけ除去する

食物アレルギーの食生活

1. 食物除去の正しい方法と考え方を理解する
2. 除去していても十分な栄養素を摂取する
3. 除去をしながら、安全に食事を楽しむ



食物アレルギーと一緒に毎日の食事を楽しみましょう！