



立春(2月4日)が過ぎて寒さが和らぐと言われてはいますがまだまだ寒い日が続いていますね。

発行日:令和7年3月1日

昼の陽ざしは暖かくなってきましたが、朝と夜の温度の差にはまだ注意が必要です。

食事や手洗いをはじめ規則正しい生活をして健康な状態で毎日を楽しんでいきましょう。

今月はアレルギーについてのお話です。



現在日本人の3人に1人がなんらかのアレルギー症状に悩んでいるといわれています。

食品販売品には食品アレルギー症例数が多い7品目を「特定原材料」と定めて省令で表示を義務付けています。

加工食品・添加物については、重い症状を引き起こしやすいものも多数あるため20品目が表示されています。

食べてかゆみや発疹等の症状が見られたら速やかにかかりつけの病院に相談するようにしてください。

▼ 特定原材料 7 品目 表示義務

卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに

▼ 特定原材料に準ずるもの 推奨 20 品目

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	豚肉
まつたけ	桃	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	ごま	カシューナッツ

また食品添加物にもアレルギー食品がたくさん含まれます。

スナック菓子や加工ラーメン等を頻回に食べる方は控えた方がよいですね。

食品以外にも、意外なアレルギーの原因物質があります。

対象物	原因物質	対策(一般に云われている対策のひとつです・個人にあった対策が大切)
Tシャツ	化学繊維やウール	染料や化学物質の表示内容確認・洗濯洗剤を変える等
日光	紫外線量	長袖を着る・日傘を使う・日焼け止めを使用する等
ゴム	天然ゴムに含まれるたんぱく質	ゴム製品に直接ふれないようにする等
金・銀歯	金・銀・プラチナ・パラジウム	皮膚がかさついて湿疹がでることもある。使用しない
ココナッツ	ココナッツに含まれるニッケル	金メッキ加工のアクセサリーにも使われている事がある
蝶の羽	蝶や蛾の羽についている鱗粉	稀少なアレルギーですが、気になる方は燐粉に触れた後の体調に変化がないか注意してください
ハウスダスト	カビ・ダニの死骸	死骸や黄砂が床から空中にまきあがり鼻腔等にはいる為、
黄砂	砂塵	床はこまめに掃除機で吸い取る。衣類・シーツ等のこまめな洗濯を行う
ペット	抜け毛やフケ	こまめに掃除機をかける・洗濯をこまめに行う

アレルギーをよせつけない体づくりとは =《免疫力を高める体づくり！！》

- ①腸内環境を整える→食物繊維(野菜・きのこ等)発酵食品(味噌・納豆等)をとる。
- ②免疫機能高める・粘膜を強くするものを摂る→ビタミンは緑黄色野菜/ミネラルは牡蠣やにんにくなどが良いですね。
- ③自然食材食品や調味料を摂る・添加物は摂らない→菓子・ハンバーガーなど添加物が多いと免疫力がさがります。
- ④良い睡眠 →早く寝て早く起き朝日を浴びる。

食事の事で何かわからないことがあれば栄養士に声をかけてくださいね。次号も楽しみにしててください！

