

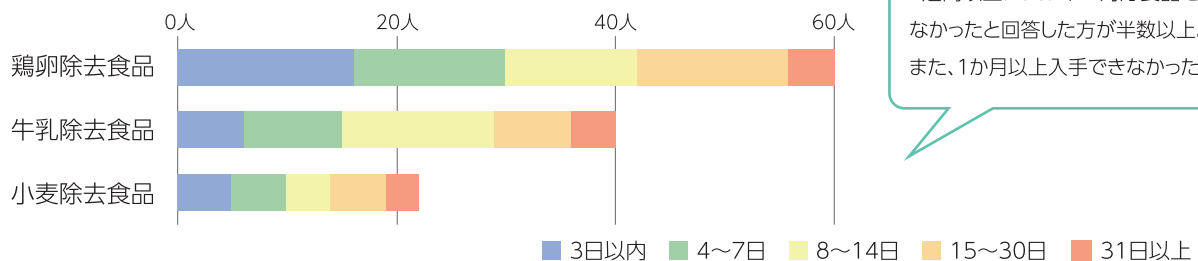
食物アレルギーの方の備え

自らのチェックと備えで
命を守ろう

アレルギー対応などの特殊食品は、災害時に手に入りにくくなる

下図は、東日本大震災発生後の物資不足の状況で、アレルギー対応食品(鶏卵・牛乳・小麦除去食品)を入手できなかった期間を示しています。1週間以上アレルギー対応食品を入手できなかったと回答した方が半数以上を占め、中には1か月以上入手できなかったと回答している方もいます。

■東日本大震災の発生からアレルギー対応食品が入手できなかった期間

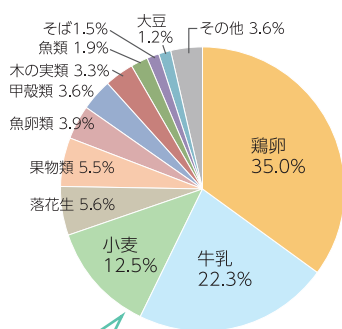


1週間以上アレルギー対応食品を入手できなかったと回答した方が半数以上。また、1か月以上入手できなかった方も。

出典:三浦克志,ほか,アレルギー,2012;61:642-651より引用改変

(参考) 食物アレルギーの原因食物や年齢分布を知っておきましょう

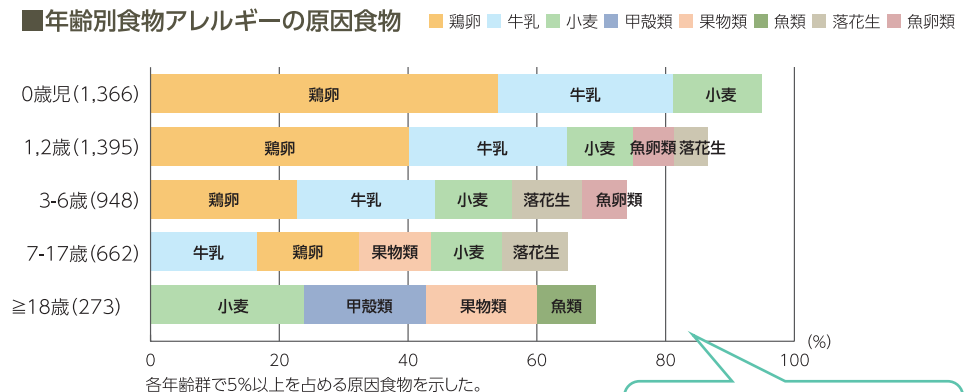
■全年齢における食物アレルギーの原因食物



食物アレルギーの原因食物は、全年齢では、鶏卵、牛乳、小麦が上位を占めています。

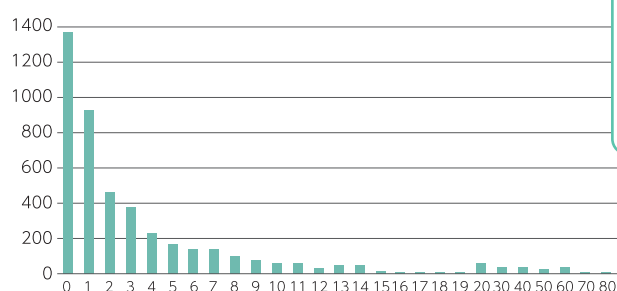
食物アレルギーの年齢分布をみると、0歳が最も多く、その後、年齢とともに減少しています。

■年齢別食物アレルギーの原因食物



年齢が上がるとともに、鶏卵、牛乳、小麦の割合が減少し、落花生、魚卵類、果物類、甲殻類などの新たな原因食物の割合が増加しています。

■食物アレルギーの年齢分布



出典: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報告書」

備えの基本的な考え方

アレルギー対応食品などの特殊食品は、災害時には手に入りにくくなります。普段使っているアレルギー対応食品を多めに買い置きし、古いものから消費し、消費したら買い足すローリングストック法で、少なくとも2週間分を備蓄することが推奨されます。

◆ アレルギー疾患のこどものための「災害の蓄え」パンフレット

食物アレルギー

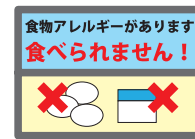
災害に備える

- アレルギー対応食品および飲料水(少なくとも2週間分)
※定期的に賞味期限や破損などをチェックする
- 食物アレルギーを知らせる札(表示カード、ビブスなど)
- 緊急薬および**食物アレルギー緊急時対応マニュアル**など(環境再生保全機構HPよりダウンロードできます)
- 受診や健診等で仲間作りをするなど災害対策の情報収集

日頃からの診察で必要最小限の除去しておくことが大切です。

災害直後の工夫(発生時～1週間)

- 食物アレルギーがあることを他者に知らせる(表示カードやビブスを利用する)
- 炊き出しや支援物資の内容(アレルゲンの有無)を確認
- 水を使わない食品を積極的に利用
- 行政支援窓口への相談や支援団体等への支援要請
- アレルギー関連学会HP等からの情報収集
※例:(公社)日本栄養士会「特殊栄養食品ステーション」の設置等



表示カード



ビブス

災害から少し経過してから気を付けること(災害後1週間～1か月)

- 疲労やメニューのマンネリ化による誤食に注意しましょう
- 食品が少ない時期ですが、なるべく栄養バランスに配慮しましょう



あると便利な備品

調理用品

使い捨ての箸、スプーン、フォーク、食器、ラップ、ポリ袋、耐熱ポリ袋、缶切り、キッチンバサミ、カセットコンロ、鍋、おたま

衛生用品

ウェットティッシュ、除菌用アルコール、手洗い用せっけん、キッチンペーパー、エプロン、三角巾、マスク、ポリ手袋

知っておきたい、災害時の食物アレルギーのこどもへの対応

災害時
アレルギー
対応

◆ 食物アレルギーのこどもへの対応

困ったことがあったら遠慮せず行政の方等に相談しましょう。

原因食物を食べないようにしましょう

1

アレルギー表示を確認しましょう

“鶏卵、牛乳、小麦、えび、かに、そば、落花生”は使用されていれば必ず原材料に表示されるので、確認しましょう。しかし、これ以外の食物は必ずしも表示されるわけではないので、注意しましょう。

2

炊き出しで確認しましょう

原因食物が調理に使用されていないか、確認しましょう。
しかし、大量調理なので少量混入は避けられないものと考えましょう。

3

食べ物をもらっても、家族などに相談してから食べるように教えましょう

善意で食べ物をこどもに与える場合があります。
必ず保護者が内容を確認してから食べることを、こどもに教えましょう。

4

食物アレルギーがあることを周囲に知らせましょう

胸に「〇〇アレルギーあり」と書いたシールを貼るなどして、周囲の人に食物アレルギーがあることを分かりやすく伝えて、誤食事故を防ぎましょう。また、行政の方にアレルギーがあることを伝えて、支援が受けられるように早めに相談しましょう。



症状がでたら 助けを求めましょう

以下の症状はすべて重い症状です。一つでも現れたら、大きな声で助けを求め、早く医師に診せましょう。本人のエピペン®があれば、速やかに打ちましょう。

全身の症状

唇や爪が青白い、脈を触れにくい・不規則、意識がもうろうとしている、ぐったりしている、尿や便をもらす

呼吸器の症状

のどや胸が締め付けられる、声がかすれて犬が吠えるような咳、持続する強い咳込み、ゼーゼーする、呼吸・息がしにくい

消化器の症状

繰り返し吐き続ける、持続する強いお腹の痛み

災害時のこどものアレルギーに関する相談窓口(無料) → メール相談 : sup_jasp@jspaci.jp



日本小児アレルギー学会 ホームページ URL:<http://www.jspaci.jp/>

食物アレルギー（実践編）

幼児期
以上

原因食物（アレルゲン）が含まれていない食品を備えましょう。

※写真は鶏卵・牛乳・小麦不使用の市販食品の一例です。

◆ 火やお湯がなくても食べられるもの

主食

- レトルトのおかゆ
- レトルトのリゾット
- アルファ米（水が必要）
- コーンフレーク
- パン缶
- 乾パン



主菜

- レトルト食品
- 肉、魚、大豆缶詰
（ツナ缶、さば缶、いわし缶等）
- 魚肉ソーセージ
- 豆乳



副菜・菓子など

- レトルトスープ
- 野菜や果物の
缶詰やジュース
- 飲料水
- 菓子（せんべい、ポテト
チップス、ラムネ、グミ等）



◆ 火やお湯があれば食べられるもの

- パックご飯、乾麺、粉末スープ、フリーズドライ食品等

主食

- 米粉
- 米粉調製品・加工品
- 米粉パスタ
- 米麺



副菜・菓子など

- カレールー
- シチュールー



注意

- 各食品の内容は**購入時に**原材料表示や食品メーカーのHPで必ず確認を行い、不明な点は各社に問い合せましょう。
- 利用される方の原因食物（アレルゲン）が含まれていない食品を選びましょう。

出典：「アレルギー疾患のこどものための「災害の備え」パンフレット」（一般社団法人日本小児臨床アレルギー学会）および専門家の助言により農林水産省作成

食物アレルギー（実践編）

離乳期

原因食物（アレルゲン）が含まれていない食品を備えましょう。

※写真は鶏卵・牛乳・小麦不使用の市販食品の一例です。

◆ 火やお湯がなくても食べられるもの

- レトルトなどの離乳食
- レトルトなどのおかゆ
- 乾パン（水に溶かすとパンがゆになる）
- ジュース、飲料水
- 菓子



◆ 火やお湯があれば食べられるもの

- アレルギー対応ミルク
- フリーズドライの離乳食



牛乳アレルギーの赤ちゃんのために、各メーカーからアレルギー対応ミルクが発売されています。
牛乳アレルギーの赤ちゃんには、医師の指示に従って、赤ちゃんに合った種類の粉ミルクを備えましょう。

注意

- 各食品の内容は**購入時**に原材料表示や食品メーカーのHPで必ず確認を行い、不明な点は各社に問い合せましょう。
- 利用される方の原因食物（アレルゲン）が含まれていない食品を選びましょう。

出典：「アレルギー疾患のこどものための「災害の備え」パンフレット」（一般社団法人日本小児臨床アレルギー学会）および専門家の助言により農林水産省作成

アレルギー対応

特定原材料7品目(鶏卵、牛乳、小麦、えび、かに、そば、落花生)を使用していません。



フライパンで焼く 米粉のピザ

調理時間
15分

1/4枚(子ども1人前)、大人1人前は1/2枚程度

◆ 材料/1枚分

- ・製菓用米粉
1袋の総量が300gの場合はその1/3程度(100g程度)
- ・無調整豆乳(常温保存可能のもの)
200mlパック半分程度(100~120ml)
- ・油(菜種油など)
- ・ピザ用ソース(缶詰)適量

※アレルギーを確認して用意する。

作り方

- ① ビニール袋に米粉を入れ、豆乳をそそぎ、パンケーキの生地のようなゆるい生地を作る。
豆乳の量は米粉の種類によって異なるので生地の状態を見て調節する。
- ② フライパンに油を多めに入れ、①のビニール袋の端を切ってフライパンに流し入れて両面を焼く。
- ③ 生地を食べやすい大きさにカットしてピザ用ソースをかける。

味付けの工夫 ツナ(缶詰)や魚肉ソーセージをトッピングする。



カレーソース パスタ

調理時間
15分

◆ 材料/1人前

- ・ライスパスタ
- ・アレルギー対応カレールー(レトルト)
- ・チキン(レトルト)適量

※アレルギーを確認して用意する。

作り方

- ① パスタをパッケージに表示されている時間どおりにゆでる。
- ② 温めたカレールーをパスタにかけ、チキンをのせる。



【例】uchipac サラダチキン(内野家)

- 常温保存可能、賞味期限は製造より1年
- 国産鶏肉使用・無添加
(原材料:鶏むね肉、食塩)

味付けの工夫 缶詰やレトルトパウチされた肉などをトッピングする。

アレルギー対応

特定原材料7品目(鶏卵、牛乳、小麦、えび、かに、そば、落花生)を使用していません。



作り方

- ① 鍋にコーンを入れ、豆乳を適量加えて混ぜながら温める。
- ② 食塩で味を調える。

豆乳で作る コーンスープ

調理時間
10分

◆ 材料/1人前

- ・コーン缶詰(クリームスタイル)
1缶(190g)
- ・無調整豆乳(常温保存可能のもの)
200ml 2パック(400ml程度)
- ・食塩(少々)

※アレルギーを確認して用意する。

味付けの工夫 ココア+豆乳+砂糖でミルクココア風のドリンクを作ることできる。



作り方

- ① 鍋に湯を沸かして餅を茹でる。
- ② 茹でた餅にゆで小豆をかける。

あんこ餅

調理時間
10分

◆ 材料/1人前

- ・切り餅(2コ)
- ・ゆで小豆(缶詰)適量

※アレルギーを確認して用意する。

味付けの工夫 ごま、きな粉をまぶしてもよい。