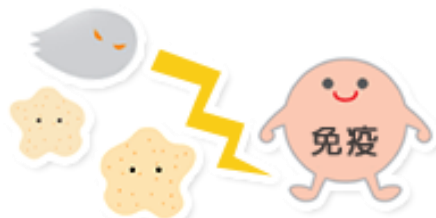
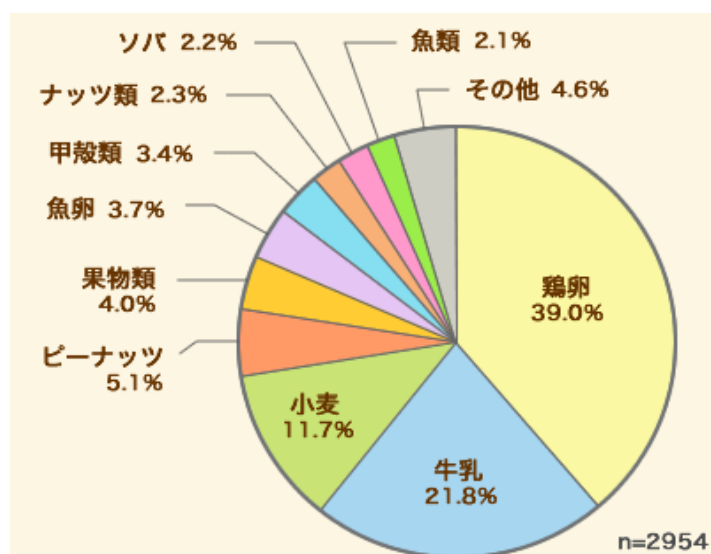


## ●食物アレルギーについて



私たちの体には、有害な細菌やウイルスなどの病原体から体を守る「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状態のことをいいます。

通常、食べ物は異物として認識しないようにする仕組みが働き、免疫反応をおこさずに栄養として吸収することができますが、免疫



反応を調整する仕組みに問題があったり、消化・吸収機能が未熟だと、食べ物を異物として認識してしまうことがあります。それによって起こるアレルギー反応が「食物アレルギー」です。

食物アレルギーを引き起こす原因物質として卵、牛乳、小麦の割合が多くなっています。その他、さばやいかなどの魚介類、バナナやキウイフルーツなどのフルーツ、大豆、ピーナッツ、そばなどがあります。

これらのアレルギー食品は年齢によって発生する割合が異なります。また年齢と共に原因食物は変化していきます。アレルギーが心配な場合は自己判断をせず、専門医に相談しましょう。

【参考】 ニッポンハム、食物アレルギーとは、<http://www.food-allergy.jp/info/cause/>、  
5/15