

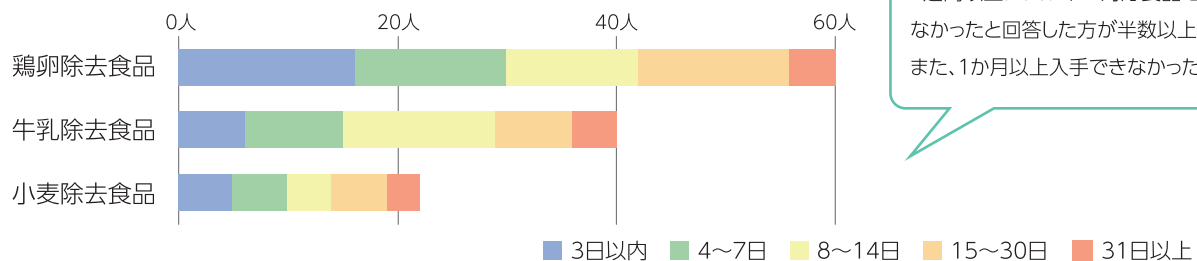
食物アレルギーの方の備え

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

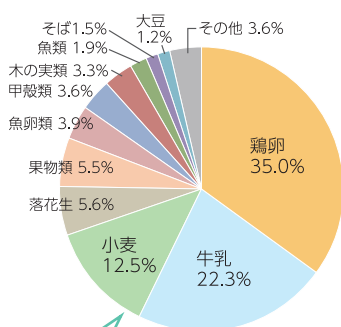


1週間以上アレルギー対応食品を入手できなかったと回答した方が半数以上。
また、1か月以上入手できなかった方も。

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

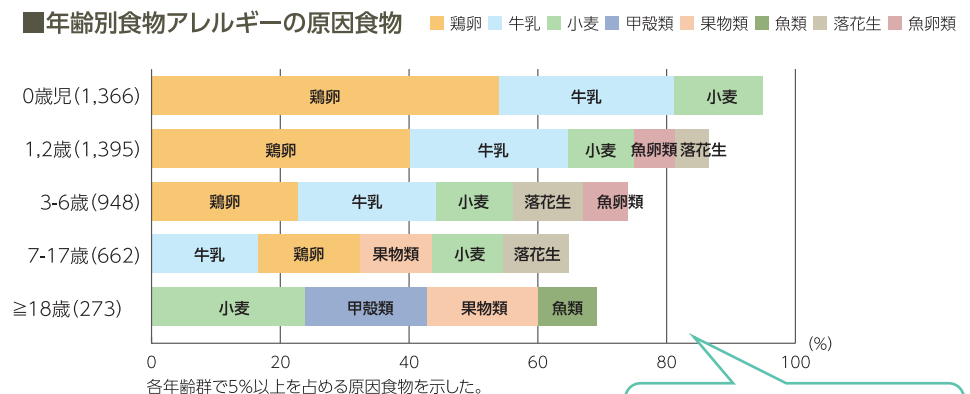
■全年齢における食物アレルギーの原因食物



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。

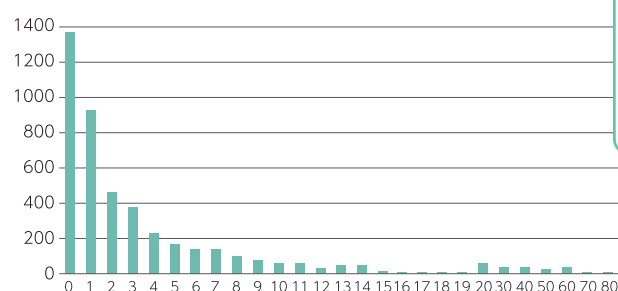
食物アレルギーの年齢分布をみると、0歳が最も多く、その後、年齢とともに減少しています。

■年齢別食物アレルギーの原因食物



各年齢群で5%以上を占める原因食物を示した。

■食物アレルギーの年齢分布



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。

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「災害の備え」パンフレット

食物
アレルギー

災害に備える

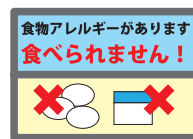
- アレルギー対応食品および飲料水(少なくとも2週間分)
※定期的に賞味期限や破損などをチェックする
- 食物アレルギーを知らせる札(表示カード、ビブスなど)
- 緊急薬および**食物アレルギー緊急時対応マニュアル**など(環境再生保全機構HPよりダウンロードできます)
- 受診や健診等で仲間作りをするなど災害対策の情報収集

日頃からの診察で必要最小限の除去に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/>

出典:「災害時のこどものアレルギー疾患対応パンフレット」(日本小児アレルギー学会)を基に農林水産省作成

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わせましょう。
- 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