



食物アレルギーとは？

- 食物アレルギーとは、食べたり、触ったりした食物に対して、体を守るはずの免疫システムが過剰に反応しておきる症状をいいます。
- 症状
 - 皮膚症状 …じんま疹、湿疹
 - 粘膜症状 …目、口、鼻の症状
 - 消化器症状 …下痢・嘔吐・腹痛
 - 呼吸器症状 …咳・ゼーゼー・呼吸困難
 - 全身性症状 …アナフィラキシー（多臓器の症状）
アナフィラキシーショック（意識障害、血圧低下）
- 迅速かつ適切な対応ができるよう、日頃からの備えが大切です。

●コラム●

支援者の皆さまへのお願い ～災害時に配慮していただきたいこと～

食物アレルギーは、災害時は特に周囲の理解や協力を得られにくいことがあります。今回は、周りの方々に配慮していただきたいことを紹介します。

☆支援食、炊き出しで「食べられるもの」「食べられないもの」があります！

- ・ 支援食、炊き出しでは、「食物アレルギーの人はいませんか？」
「食べられないものを教えてください」等と声かけを。
- ・ 「アレルギー対応食」「アレルギー用ミルク」の支援がある場合は、一般の食品と区別して保管し、優先的な利用を。
- ・ 子どもへお菓子を渡す場合もアレルギーの確認を。



☆原因物質を食べると、様々なアレルギー症状が出ます！

- ・ 以下の症状がある場合は、医療関係者へ連絡を。
強いアレルギー症状（全身のじんま疹、強いかゆみ、強い咳、ゼーゼーヒューヒュー、強い腹痛、嘔吐等）



～災害時に、食物アレルギーの方も安心して生活ができるよう配慮をお願いします～

災害時の食に備えよう

Part5 ～食物アレルギー編～



- ◆ 災害時には食物アレルギーのある方は普段どおりの食事ができないこともあります。
- ◆ 平常時の備えや避難所で気をつけたいことを記載しました。

作成 丹後保健所管内行政栄養士連絡会議

京都府丹後保健所 宮津市 京丹後市 伊根町 与謝野町



いざという時のために！食物アレルギーについて備えておきたいこと



誤食等による食物アレルギーが起きないこと、起きた時の対処方法を考えることが大切です。
非常時も安心して生活できるよう、日頃から備えておきましょう。

平常時の備え

●明確な診断を受けましょう

- ・食物アレルギーの正確な診断を専門医から受けて、本当に除去が必要な食品を把握しておきましょう。
念のための除去は、災害時に危険と不安を高めます。



●必要な物品をそろえましょう

- ☐ 一般的な備蓄 ※part2参照
- ☐ 保存可能な普段食べている食品（1週間分程度）
- ☐ 誤食時に備えた緊急薬
（抗ヒスタミン薬、経口ステロイド薬、エピペン等）
- ☐ 食物アレルギーカード ※下記参照
（食物アレルギーで食べられない食品やかかりつけ
病院の連絡先等を記載したもの）



食物アレルギーカード 除去指示のある方はメモしておきましょう！

年 月 日現在	
氏 名 _____	食物アレルギー 原因となるアレルゲン
住 所 _____	
電 話（自宅） _____ （携帯） _____	
かかりつけ医療機関	
名 称 _____	禁止食品
住 所 _____	
電 話 _____	
主治医 _____	

日頃から
携帯を！



避難所で気をつけたいこと

●支援物資はアレルギー表示を確認しましょう

食品表示をよくみて、原因物質が入っていないか確認しましょう。

●炊き出しでは、原材料を調理の方に確認しましょう

●アレルギー支援が受けられるように相談しましょう

アレルギー対応食やミルク等の支援がある場合、優先して利用できるよう相談しましょう。

●こどもが周囲の方から食べ物をもらうことがあるので、注意しましょう

※裏面「支援者の皆さまへのお願い」も参考にしてください



アレルギー物質の食品表示の見方

必ず表示される 9 品目 （特定原材料）	えび、カシューナッツ、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）
表示が推奨される 20 品目 （特定原材料に準ずるもの） ※必ずしも記載されているわけではありません	アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・ピスタチオ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

※食品衛生法により、製造・加工・輸入された加工食品にアレルギー物質を表示する制度があります。表示される品目は、上記29品目です。

