

2/20(日)はアレルギーの日

知ろう!

食物アレルギー

～私たちができること～

アレルギー症状を防ぐ環境づくり

食べ物が原因で起こる食物アレルギー。「乳・卵・小麦」が代表的ですが、ほかにも「えび・かに・そば・ピーナツ・魚・果物」などがあり、食べるだけでなく、触れたり、吸ったりすることで発症することもあります。症状は、発疹や口内のかゆみ、呼吸困難、重症の場合はアナフィラキシーショックを引き起こすなど、命に関わることもあります。食物アレルギーに対する理解を深め、安心な環境づくりを考えてみましょう。

提供する料理に含まれる食材を知らせよう

イベントなどで食物を提供するときには、食材や調味料を貼り出して、アレルギーのある人が選びやすい環境をつくりましょう。アレルギーの起きやすい食材を使わないことや、調理器具の使い分けを心掛けましょう。



食品包装の原材料を貼り出した例

子どもにむやみに食べ物をあげることはやめましょう

「アレルギーがあるかもしれない」という認識を持ち、子どもに食べ物をあげるときは保護者に確認しましょう。

アレルギーのある人や知らせるカードに配慮を

アレルギーがあることを知らせるカードやワッペンがあることを知っていますか? 身に付けている子どもを見かけたときは、アレルギーを起こす食品を確認するなど、配慮をお願いします。

アレルギーのある人は災害時にアレルギーを意識した備えが大切

避難所で提供される食品が、食物アレルギーに対応しているとは限りません。食物アレルギーのある人はアレルギー対応の食品をできれば7日分備蓄しておきましょう。また、避難所では食物アレルギーがあることを周りに伝えましょう。

20 年 月 日現在	生年月日: 年 月 日	私は 食物アレルギー 喘息 アトピー性皮膚炎 その他 _____ です。	私は 卵・乳・小麦・そば・落花生 えび・かに・キウイフルーツの心配 オレンジ・もも・いちご・いくら あわび・さけ・さば・牛肉・鶏肉 豚肉・くるみ・大豆・まつたけ やまいも・ゼラチン・バナナ
緊急時(災害時)のおねがい 私はアレルギーを持っています。私が働いている場合には、緊急事態を呼んで、病院へ大至急運んでください。	年齢: 歳 性別: 男・女 住所: _____ 電話番号: _____	症状は 喘息 じんましん 嘔吐 下痢 呼吸困難 _____ が出ます。	
すぐに読んでください。 名前: _____ 血液型: (Rh + -)	保護者氏名: _____ 保護者氏名: _____	私は、 アナフィラキシーショック を 起こすことがあります。	アレルギーを知らせます。

出典: 認定NPO法人アレルギー支援ネットワーク

CHECK!

アレルギーにやさしい
環境づくりイベント開催!

2/20(日)
13時~17時
●予約不要●

「食べ物の材料を掲示する工夫」体験やアレルギー対応食展示・栄養相談など

所 ペアシティ三原西館1階
問 保健福祉課(TEL 0848-67-6053)

相談してみよう!アレルギーに取り組む市民活動団体

三原アレルギーの会 ひだまり

一人で悩まず、
一緒にお話
しましょう。



代表
中尾 みゆき さん

アレルギーのある子を育てる親同士の交流を目的に、5年前に三原市を拠点として結成。アレルギーに関わる子育ての悩みや心配ごと相談のほか、勉強会や料理教室などを開き、アレルギーについての知識や理解を深める活動を中心にを行っています。

●主な活動場所
本郷生涯学習センター
(本郷南六丁目25番1号)



HP →