



食物アレルギーと食育

Vo.3



千葉県医師会 椿 俊和 医師

これまでの篠宮正樹先生・小林靖幸先生のお話とは、少しはずれてしまいましたが、「食物アレルギーを食育の観点から考える」ことをしてみたいと思います。

食を通じたこどもの健全育成のあり方を考えたときに、楽しく食べる生活を楽しむこと、は重要な要素となってきました。しかしながら、その食を楽しむなかで、なんでも食べられることがベストなわけですが、特定の食物を摂取することによって、体が有害な物質と見なして過剰に反応して排除しようとする免疫系が働き、生体にとって不利益な反応が起こることがあります。これが食物アレルギーです。こどもに食物アレルギーがある親は、アレルギーとなる食品の除去に気をつけなければならないため、必然的に食物に対する関心が高くなり、安全・安心な食物へのこだわりが生じ、ひいては健全育成としての食育につながってくるわけです。

食物アレルギーの発症機序として、乳児期の消化管は機能が未発達で、摂取したタンパク質を十分に消化分解できず、抗原性が高いままで吸収されてしまうため、感作が起きやすいことが考えられます。

食物アレルギーの原因食物は、発症年齢により大きく違いがあ

ります(表1を参照)。0〜3歳ぐらまでは、卵・牛乳・小麦が上位を占めています。4歳以上になると、甲殻類・果物・蕎麦・ナッツ類などの割合が高くなってきます。

最近では、食生活がゆたかになり、大人が食べるものを乳幼児と一緒に与えてしまい、それに対応できずにアレルギーをおこすというケースが多くなっています(たとえばイクラなど)。そして、こういった食生活の変化がアレルギー疾患の増加に与える影響は大きくあります。実際に、主食が米飯からパン食へ移行、魚や野菜類の摂取量が減少、卵・牛乳・肉類などの動物性タンパク摂取量の増加などの変化が、アレルギー疾患の増加に拍車をかけています。従って、地産地消の考え方に基ついた食物を積極的に利用することにより本来の食育の定義を満たし、逆に食物アレルギー予防対策に通じる可能性があるわけです。現在、加工食品の原材料表示が義務づけられていて、必ず表示される義務7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ソバ・落花生)と可能な限り表示が勧められている推奨20品目(あわび・いか・いくら・えび・オレンジ・かに・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン)があり、誤って摂食する可能性を少なくしています。しかし、店頭で量り売りをするお総菜やパン、注文して作るお弁当、容器包装の面積が小さいもの、などは

表1 年齢別主な原因食物（平成17年度厚生労働科学研究報告書より）

	0歳 N=1270	1歳 N=699	2～3歳 N=594	4～6歳 N=454	7～19歳 N=499	20歳以上 N=366
No.1	鶏卵 62%	鶏卵 45%	鶏卵 30%	鶏卵 23%	甲殻類 16%	甲殻類 18%
No.2	乳製品 20%	乳製品 16%	乳製品 20%	乳製品 19%	鶏卵 15%	小麦 15%
No.3	小麦 7%	小麦 7%	小麦 8%	甲殻類 9%	そば 11%	果物類 13%
No.4		魚卵 7%	そば 8%	果物類 9%	小麦 10%	魚類 11%
No.5		魚類 5%	魚卵 5%	ピーナッツ 6%	果物類 9%	そば 7%
小計	89%	80%	71%	66%	61%	64%

■：耐性を獲得しにくい食品

表示の必要がありませんので、各自で注意する必要があります。

また、アレルギー疾患が発症するのを予防する目的で母親が妊娠・授乳中に食物制限をすることが過去に行われていましたが、その有効性や安全性は立証されておらず、むしろ精神的・肉体的・経済的負担を強いることになり、また、妊娠・授乳中の母親の栄養は、胎児や乳児の発育・発達に大変重要であること、さらにはアレルギー疾患の発症予防効果が否定的であること、などから現在では勧められていません。

さらに、幼児期から保育所や幼稚園、学校などの集団生活をおくることが増えてくることによって、家庭での食育が充分ではないことが多く、集団生活において食育を推進する場としての役割も必要となってきています。現在の食物アレルギー患者の割合からすると、保育所・幼稚園・学校などの集団において、必ず数名の患児があり、その子に対して適切な対処が求められています。しかし、現状では、その患児に係わる栄養士・調理師・養護教諭・保育士・担任教諭・園長・所長・校長などのすべての職種の方々が共通の認識を持ち、食物アレルギーを十分に理解できているとは限りません。また、食物アレルギーは好き嫌いとは違うのですが、食物アレルギーの患児だけが特別扱いをされているかのような誤解から「いじめ」が生じて、結果としてストレスにより疲弊してしまうことも想定されます。そのためにも、患児を取り巻く様々な職種の方々で共通の認識を持ち、他の子どもたちへの理解を求め、それにより、食に対する関心を高めてもらうことは、何よりの食育活動ではないでしょうか？ 新しい時代でも、古き良き風習を忘れず受け継いでいきたいものです。