

## 課外活動（塾、祭り、キャンプ）

### 1、学習塾

#### 事例 100

ご褒美にもらったアメにアレルギー...

年齢・性別 : 8歳 男児

アレルギー : 牛乳

原因 : アメ（いちごミルク）

症状 : のどの痛み、咳込み、喘鳴

経過 : 書道塾で、ご褒美にアメをもらいました。帰宅途中で口に入れて直ぐ違和感があり、はき出しましたが、のどの痛み、咳込み、喘鳴が起きました。自宅でインターールの吸入をしましたが変わりなく、病院へ行き入院となりました。

解説 : このアメがいちごミルクでした。母親から塾の先生に、牛乳アレルギーであることを知らせてなかったためにミルクの入った飴が配られました。また、インターールは喘息発作が誘発されたときに使用しても効果はなく、喘息発作予防の目的で非発作の時に毎日使用するものです。

対策 : おやつも含め食べ物を提供する可能性のある施設の担当者は生徒の食物アレルギー情報を入手すべきです。

#### 事例 101

ピーナッツは赤い？

年齢・性別 : 14歳 男子

アレルギー : ピーナッツ

原因 : クッキー

症状 : じんま疹、咳

経過 : 塾から帰る途中に塾で配られたクッキーを食べました。クッキーの中に赤い豆状のものがあつたが、小豆だと思ったので、全部食べたところじんま疹と咳が出現しました。

解説 : 本人はピーナッツアレルギーということは十分知っていたが、殻つきのピーナッツか白いピーナッツの状態しか知らなかったため、赤い薄皮付きのものはピーナッツだと思わなかったために起きた事例。

対策 : 上記事例（事例 100）の対策に加え、ピーナッツを含む食品についての情報を本人に学習してもらうことも必要です。

### 2、お祭り

#### 事例 102

五平もちが卵いり？

年齢・性別 : 6歳 男児

アレルギー : 卵

原因 : 五平もち  
症状 : 嘔吐  
経過 : 友人に、地元のお祭りに連れて行ってもらいました。「かき氷」と「ポップコーン」だけを食べてもよいと許可しましたが、友人の子供も食物アレルギーがあり、食物アレルギーのことは分かっていると考え、特に確認しませんでした。お祭りで、五平もちを食べて、嘔吐してしまいました。

解説 : 五平もちのたれに含まれていた卵によるアレルギー症状です。  
対策 : 友人を過信せず、遠慮なく知識の確認をしておく。

### 3、キャンプ

#### 事例 103

カンテンなら食べられたのに...

年齢・性別 : 10歳 男子

アレルゲン : ゼラチン

原因 : ようかん

症状 : アナフィラキシー

経過 : 班のリーダーが看護師でしたので、子供のゼラチンアレルギーのことは伝えてありました。ようかんにはゼラチンの代わりに寒天を使用する予定でした。しかし、食べている途中から咳が出はじめ、全身のじんま疹が出たため、キャンプ地から連絡があり、電話で手持ちの内服を飲んで近くの病院を受診させました。病院についたころには症状は軽くなっていたようです。

解説 : 材料である寒天を買出しに行ったはずの買出し当番と調理当番が、十分に情報を把握しておらず、粉ゼラチンを買ってきて調理してしまいました。

対策 : キャンプのリーダーは、食物アレルギーの子どもを参加させる場合には、自分だけではなく調理当番や買出し当番まで、参加スタッフ全員に話しが伝わるように事前に確認しておくべきです(情報の共有化)。また、参加するスタッフへの食物アレルギーに関する教育も必要です。

#### 事例 104

フレンチトーストは卵いり？

年齢・性別 : 11歳 男子

アレルゲン : 卵

原因 : フレンチトースト

症状 : じんま疹、嘔気、口腔違和感

経過 : ボーイスカウトのキャンプに参加。昼食に全員でフレンチトーストを焼いて食べた。しかし、フレンチトーストに卵を使っていることを本人(アレルギー患児)が知らずに食べ、30分で症状が認められた。症状は軽度であり、内服、エピペン<sup>®</sup>の筋肉注射を実施せずに自然に改善した。

解説 : 乳児期から卵アレルギーと診断され除去食をしていた為、卵料理や加工食品表示については本

人に教えていたが、「フレンチトースト」については知らなかった。

対策

：キャンプで作る料理を、事前に確認をする必要がある。また、キャンプ管理者へのアレルギーの周知を徹底する必要がある。

## まとめ キャンプ対策

### 1、出発前の準備

#### 情報入手と共有

- ・食物アレルギーの原因食品とその症状を確認する。
- ・食物だけでなく、医薬品、ラテックスについても情報を入手しておく。
- ・誘発症状に関しては、アナフィラキシーの有無や、運動との関連性について（食物依存性運動誘発アナフィラキシー）十分情報を得ておく
- ・主治医からの診断書・指示書を提出してもらう
- ・これら収集した情報をスタッフ全員が共有する
- ・個人情報には慎重な扱いが必要である。スタッフで情報共有することを保護者から同意をとる。

#### 企画（食事情報はおやつに至るまでスタッフ全員が共有できるシステムにする

##### 食事班：メニュー作成時

- ・参加者の食物アレルギー情報に基づいたメニューを作成する；できれば参加者全員が同じメニューにする
- ① 加工品はアレルギー物質食品表示をチェックして選ぶ
  - ② そば、ピーナッツ、ナッツ類を原則使わない
  - ③ 卵も使わないメニューも一考に値する
  - ④ 食物アレルギー患者用の代替食を決めておく（おやつのメニューまで決めておく）
  - ⑤ できるだけシンプルな除去食にする（間違い防止のため複雑な調理法にしない）
  - ⑥ 保護者にメニューの原材料表を渡し、事前チェックを依頼する
  - ⑦ おやつの持ち込みを禁止；友達同士での交換などの恐れ

#### 医療班による救急時対応の事前準備

- ① 緊急連絡先の確認；保護者の電話番号（自宅・携帯）、救急病院
- ② 救急時搬送する救急病院の確保
- ③ 救急医薬品の準備；
  - A 筋注用アドレナリン  
医師の付き添い有り；ボスミン、エピクイック  
医師の付き添いが無い；エビペン<sup>®</sup>携帯者の確認
  - B 内服ステロイド薬
  - C 抗ヒスタミン薬
- ④ 救急マニュアルの作成

#### 施設との打ち合わせと事前調査

##### 食事の打ち合わせ；

- ① メニュー作成
- ② 調理現場の責任者の確認
- ③ 可能ならば施設の食物アレルギー対応マニュアルの確認

施設内のチェック；自動販売機、売店

## 2、キャンプ出発時

- ・出発の前に、家族からの患者情報（朝のコンディション、定期内服薬使用状況）、携帯薬（緊急内服薬とそれ以外の軟膏や吸入薬）などを確認しておく。家族には食事班、医療班、キャンプ責任者、キャンプ中の緊急連絡先も伝えておく。

## 3、キャンプ中

### 医療班は救急体制の確認

- ・救急病院の電話番号は医療室の目につくところへ張っておく
- ・家族の連絡先は名札と一緒にしておき、医療室の患者ノートにも記載しておく
- ・上記準備した救急医薬品の保管場所の確認は医師、看護師が一緒に行う
- ・救急マニュアルの確認と実施

### 患児の監視；他の参加者からみて特別扱いにならないよう配慮が必要

- ・名札には緊急連絡先の情報、エピペン®携帯の有無、除去食物が一目でわかるよう配慮する
- ・子ども同士にはわからないマークをつけて、スタッフ間でマークの意味を把握する
- ・メニューを記載したカードを配膳盆に載せ簡単に料理内容を確認できるようにする
- ・調理時、配膳時、その責任者が必ずメニューを確認する
- ・食事中アレルギー児はグループリーダーや医療班スタッフの目のつく場所に配置する
- ・スタッフは食事後の後片付け、食後の手あらいまで患児の観察をする
- ・食後は速やかに片付ける
- ・患児だけでなく周りの参加者にも食材が残らないようしっかり手洗いを指導する
- ・ゴミ箱、食卓用の雑巾などは、子ども達の手が届かない所に置く

### 誤食時対処

- ・重症度の評価；アナフィラキシーは緊急対応が必要
- ・救急対応；医師、看護師による対処
  - ①皮膚についたら洗い流す。
  - ②目に入ったら目薬で洗い流す。できたらステロイド点眼薬の点眼。
  - ③下肢を高くした仰臥位をとらせる。
  - ④局所発赤・じん麻疹；  
持続あるいは拡大傾向； ⇒抗ヒスタミン薬あるいはステロイド薬の内服
  - ⑤拡大傾向にあるじん麻疹、アナフィラキシー；  
⇒ボスミン、エピクイック、エピペン® and/or ステロイド内服  
⇒救急車で病院へ搬送（患者がエピペン®を携帯しているならば、救急救命士が注射してくれる。  
救急車を呼ぶ時にその旨伝える。
- ・保護者へ連絡し、実施した対応を説明する。

## 旅行

### 事例 105

国際線機内食で、事前に卵アレルギー対策をしてくれるといったのに...

年齢・性別 : 2歳 女児

アレルギー : 卵、牛乳

症状 : ニアミス

経過 : 旅行の前から卵除去食の手配をして、機内にも用意してありましたが、客室乗務員が理解してなくて普通食が配られました。食べる前に気がついて取り替えてもらいました。

解説 : 機内でアナフィラキシーが生じたら大変です。この例では事前に航空会社に手配をしてあったのですが、客室乗務員全員には伝わっていなかったようです。幸い母親がすぐ気づき無事に食事ができました。

対策 : 事前に航空会社に手配してある場合でも、配膳された時に再確認が必要です。

### 事例 105

ベジタリアンならよいと思ったら...

年齢・性別 : 3歳 女児

アレルギー : 牛乳

症状 : ニアミス

経過 : ベジタリアンなら乳製品は除去されていると聞いたので、機内食としてベジタリアンを注文しました。しかし、配膳されたものにはチーズがついていました。食べる前に気がついて取り替えてもらいました。

解説 : ベジタリアン食でも除去される内容には差があります。

対策 : 事前に航空会社でどこまで除去してくれるのかよく確認しておきましょう。

## まとめ 海外旅行

### 国際線アレルギー対応の案内

航空会社によってはアレルギー対応機内食を提供してくれます。事前の申し込みが必要になります。詳しくは航空会社のホームページを参照、あるいは航空会社の窓口にお問い合わせ下さい。

また、エピペン®の機内への持ち込みを希望される場合も、予約時に連絡が必要です。詳しくは マイライン 製薬株式会社 カスタマーサポートセンター0120 (933) 911 (9時~17時 土日祝日を除く) にお問い合わせください。

## 記入例

### Certificate for the Personal Use of Medicines (薬剤証明書)

Patient's Name: Taro Nihon  
(患者名)  
Date of birth: JAN 1, 1950  
(患者の生年月日)  
Address: 1-1 Shimomeguro 1-chome, Meguro-ku, Tokyo 153-1111, Japan  
(患者住所)

This is to confirm that I have prescribed two EpiPen® Injection 0.3mg  
(2本以上のときは本数を記入)  
(epinephrine injection 0.3mg) to Mr. Taro Nihon for the treatment of his  
anaphylactic reaction due to insect stings.

I would like him to keep this medication on him for use as necessary.

Physician's signature: Hanako Tokyo Date: AUG 22, 2003  
(医師のサイン) (記入日)

#### <Contact Information>

Physician's Name: Hanako Tokyo M.D.  
(医師名 活字体ローマ字)  
Institution / Department: Japan Hospital / Allergy・Respiratory Medicine  
(医療機関名/診療科)  
Address: 3-3, Shinanomachi 3-chome, Shinjuku-ku, Tokyo 160-1111, Japan  
(医療機関の住所)  
TEL/FAX: 81-3-4987-1234 / 81-3-4987-5678  
([国指定国際ダイヤル]+[81]+[市外局番の頭の0を外した番号]+[電話番号])

## Certificate for the Personal Use of Medicines

Patient's Name: \_\_\_\_\_

Date of birth: \_\_\_\_\_

Address: \_\_\_\_\_

This is to confirm that I have prescribed \_\_\_\_ EpiPen<sup>®</sup> Injection \_\_\_\_ mg  
(epinephrine injection \_\_\_\_ mg) to Mr./Mrs. \_\_\_\_\_ for  
the treatment of his/her anaphylactic reaction due to insect stings / foods / drugs /  
other ( \_\_\_\_\_ ).

I would like him / her to keep this medication on him / her for use as necessary.

Physician's signature: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

### <Contact Information>

Physician's Name: \_\_\_\_\_

Institution / Department: \_\_\_\_\_

Address: \_\_\_\_\_

TEL/FAX: \_\_\_\_\_



## 震災時

### 1、食品の入手が困難になります

#### 事例 106

年齢 : 2歳 宮城県

アレルゲン : 卵、牛乳、胡麻、小麦

症状 : アナフィラキシーの既往あり

震災直後の経過 : 何とか東京へ疎開しスーパーで買い物が出来たが、食物アレルギーの子どもが食べることができお菓子はほとんど残っておらず、せんべいだけでその他のお菓子は在庫がなく購入できなかった。

解説 : 災害時には食料品を含む物資がなくなります。かつ、支援物資も交通手段が悪くなるため、届きにくくなります。さらにアレルギー物資となるとなおさらです。

対策 : 日持ちのするアレルギー食品の備蓄に加え、食べられる缶詰類、スナック菓子、お菓子、レトルト（お湯がないと使えないので水も一緒にポリタンクなどに保存）のおかずやご飯など、準備しておくといでしょう。また、誤食の頻度が増えるため、アナフィラキシーのある患者ではエピペン®の使用法などしっかり理解しておきましょう。（参考；アレルギー患者がいる家庭が災害のために準備する備品リスト）

### 2-4、誤食しやすくなり、合併するアレルギーも悪化します

#### 事例 107

年齢 : 2歳 宮城県

アレルゲン : 卵、牛乳

症状 : 湿疹や喘息の悪化

震災直後の経過 : 発災後、親戚や近所の家族と一緒に共同生活をした。その中には子どもが沢山いたので、牛乳を飲んだ手や乳製品を食べた手で触られ、徐々に湿疹が悪化していきました。また、災害ゴミの粉塵もひどく、それまでは薬が不要だった喘息が悪化し、薬がないため困ってしまいました。

解説 : 大勢の人との共同生活では、アレルギー食を作る余裕もなくなります。加えて誤食や接触による食物アレルギー症状が出やすくなります。そのため誤食時の内服を使用する場面が増えてきます。断水によって入浴ができなくなるためアトピー性皮膚炎が悪化します。埃っぽい環境下に加えタバコの煙などのため喘息発作も出やすくなります。

対策 : いつも使用する薬には名前と分量をメモしておきましょう。薬を飲ませるための飲料水も必要です。またアレルギー外来のある病院のリストの準備もあるといでしょう。アトピー性皮膚炎がある人は特に衣類や下着は多めに準備しておきましょう。入浴できなくても体をふけるティッシュやコットンなど、スキンケア用品の準備も必要です。停電のため電動式吸入器が使えなくなります。喘息発作時の内服薬も1週間分は準備しましょう。

## 5、お子さんの情報が周りの人に十分伝わりません

### 事例 108

年齢 性 : 3歳 新潟県

アレルゲン : 卵 小麦

症状 : 繰り返す湿疹

震災直後の経過：避難所生活で支給された食事から食べられそうなものだけ選んで食べさせていた。しかし食べられそうなものの種類が少なくなり、仕方なく天ぷらやフライの衣を剥いで食べさせていた。鶏肉料理を食べさせた時に背中に湿疹が何度か出たことがあったが、今思うと小麦がまぶしてあったのかもしれない。

解説 : 避難所生活では食物アレルギーの対応はできないことが多いです。また食物アレルギーは他の疾患に比べ軽く見られがちであり、「こんな時に贅沢を言うな」と言われたり、理不尽な対応を受けた例もあります。食物アレルギーであることを理解していない周囲の人は、アレルゲン食品を知らずに子供に渡してしまうこともあります。

対策 : 自己防衛のため、食物アレルギーであることを示すアレルギーサインプレートを準備しておきましょう。子供とはぐれてしまうことを考えて子供に持たせておきましょう。また、炊き出しなどでは遠慮せず、アレルゲンが入っていないかを調理担当者に確認し、可能なら個別のアレルギー対応調理をしてもらいましょう。周囲の人への食物アレルギーを理解してもらうために行政や一般の人にアレルギー疾患の説明パンフを配布（日本小児アレルギー学会ホームページからダウンロードできます）してもらうよう働きかけも必要です。

## まとめ 震災対策

### 1、食品の入手が困難になる

・日持ちのするアレルギー食品の備蓄に加え、食べられる缶詰類、スナック菓子、お菓子、レトルト（お湯がないと使えないので清潔な水も一緒にポリタンクなどに保存）のおかずやご飯など、災害時に備えて日ごろから準備しておきましょう。

### 2、誤食を起こしやすくなる

・炊き出しなどではアレルゲンが入っていないかを遠慮せず調理担当者に確認しましょう。もし可能なら個別のアレルギー対応調理をしてもらいましょう。

・食事療法の基本原則は正しい原因食品の正確な同定に基づいた必要最小限の除去です。日ごろから食べられるようになった食品の範囲をしっかりと把握しておくといいです。かかりつけの病院で、定期的に負荷試験などで確認してもらっておきましょう。

### 3、いつもの薬が不足する

・いつも使用する薬の名前と分量をメモしておきましょう。薬を飲ませるための飲料水も必要です。アレルギー外来のある病院のリストが役立つこともあるのでメモしておきましょう。

### 4、合併する喘息やアトピー性皮膚炎が悪化する（事例2、3）

**気管支喘息：**避難所においては、埃（寝具の埃も含む）、ダニ、ペット、煙（タバコ、炊き出し、蚊取り線香、焚火）、粉塵などの環境の悪化により発作が起きやすくなります。かつ、電気が使えないためネブライザーが使用できません。

喘息発作時用の内服薬の準備に加え、吸入器（充電できるタイプのものがよい）の定期点検も必要でしょう

**アトピー性皮膚炎：**上記環境悪化に加え、断水のため体が洗えずスキンケアができなくなります。入浴できなくてもタオルや、断水時でも体をふけるティッシュやコットンなど、スキンケア用品の準備も必要です。常用している石鹸やマスク、ダニ防止シートもあると便利です。

**共通する問題：**薬（内服薬・軟膏）が底をついたり、紛失したりすることに加え、病院においても一時的な薬剤の不足などおこることがあります。日ごろからある程度ストックしておきましょう。

### 5、お子さんのアレルギー情報が周りの人に十分伝わりません

・一時的にお子さんと離れ離れになってしまう事態も起こりえます。食物アレルギーであることを示すアレルギーサインプレートとはいざという時に備えて子供に持たせておきましょう。除去食品に加え、いつも内服している薬の情報もプレートに書いておきましょう。

・周囲の人へアレルギー疾患を理解してもらうために、行政や一般の人にアレルギー疾患説明パンフレット（日本小児アレルギー学会ホームページからダウンロード可能）を配布してもらうよう働きかけも必要です。

## A、アレルギー患者がいる家庭が準備すると便利な物品や情報

### 1、情報源

- 1、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ホームページがダウンロード可能）
- 2、災害援助を専門とする NPO や患者会との連絡先；電話番号、ホームページ、メールアドレス
- 3、アレルギー対応の物品が備蓄されている場所や連絡方法

### 2、医療・薬剤関連

- 1、かかりつけの病院、医院名、重要な所とその連絡先と簡単な地図
- 2、病歴などを記録したメモ
- 3、定期的に使っている薬剤の準備（疾患別にした下記に記載）最低 1 週間分
- 4、緊急時に使用する薬剤（疾患別により下記に記載）
- 5、お薬手帳

### 3、日用品

- 1) 懐中電灯
- 2) 小型携帯ラジオ（警報ベルつきが便利）
- 3) 乾電池
- 4) 充電器；携帯電話用、スマートフォン用など
- 5) マスク
- 6) 軍手
- 7) リュックサック
- 8) 小銭；10 円玉（電話用）
- 9) 下着一式
- 10) 防寒着
- 11) ヘルメット
- 12) 筆記用具
- 13) タオル、ティッシュ、ウェットティッシュ（できるだけ刺激の少ないもの）ポリ袋、ジップロック
- 14) 紙おむつ、生理用ナプキン（下着の代わりになる、大きな傷の手当てにも使える）
- 15) ロウソク、マッチ、ライター
- 16) 石油ストーブ

### 4、食料ならびに関連物品

- 1) ミネラルウォーター
- 2) 調味料； 携帯用の塩、醤油、みそ
- 3) 乾燥野菜、乾燥果物
- 4) アルファ化米
- 5) ポリタンク
- 6) カセットコンロと携帯式ガスボンベ、

- 7) 電気炊飯器、電気鍋（無水調理が可能）、電気ポット、電気コンロ、電子レンジ、オーブントースター、ホットプレート（電気は比較的早期に回復するので便利）
- 8) 紙コップ、紙皿、わりばし
- 9) ラップ、アルミホイル

## B、食物アレルギー患者がいる家庭が準備すると便利な物品や情報

### 1、アレルギー対応食品が備蓄されている場所の地図と連絡方法

### 2、誤食時の緊急薬（抗ヒスタミン薬、経口ステロイド薬、エピペン®）最低1週間分

### 3、アレルギー対応食品の備蓄例（できるだけ日持ちのする食料品）

自分の子どもに必要な食料品を備蓄しておきましょう

- 1) アレルギー用ミルク;基礎編参照
- 2) 低アレルギー米や低アレルギー米のレトルト食品
- 3) アレルギー対応アルファ化米（特定原材料25品目未使用；災害備蓄用最長5年；米アレルギー患者は下記低アレルギー米を準備）
- 4) 米パン、米うどんなどのめん類
- 5) 缶詰類
- 6) ふりかけ、(カレーなど)レトルトのおかずやご飯(おかゆ)など  
(お湯がないと使えないので清潔な水も一緒にポリタンクなどに保存)
- 7) お菓子(卵/牛乳/小麦/大豆など入っていない食品；加工品のアレルゲン含有早見表から抜粋)  
スナック菓子、雑穀のお菓子、干しりんごなどのお菓子、あわもち、きびもち  
ひえのフリーズドライや雑穀のお餅類

### 4、食物アレルギーであることを周囲に知らせるアピールカードやサインプレート

### 5、合併するアレルギー疾患への対応

#### 気管支喘息患者に対して

- 1、長期管理薬の備蓄；吸入ステロイド薬、ロイコトリン受容体拮抗薬など。最低1週間分。
- 2、発作時の緊急時薬（ $B_2$ 刺激薬など）；電気が使えなくなるので内服薬の備蓄は必須
- 3、加圧式定量噴霧吸入器、スパーサーやドライパウダー吸入器（停電になっても使用可能）
- 4、インターール吸入液、メプチン吸入液（アンプル）
- 5、電動吸入器使用の場合、付属のバッテリー、シガーソケット、電池で電源をとれる物
- 6、布団シーツ・カバー
- 7、マスク

#### アトピー性皮膚炎患者に対して

- 1、外用薬の備蓄；保湿剤、ステロイド軟膏、タクロリムス軟膏など
- 2、常用している薬剤の備蓄；抗ヒスタミン薬
- 3、常用している石鹸
- 4、普段使用している下着、衣類
- 5、布団シーツ・カバー
- 6、スキンケア用品；ポリバケツに水を備蓄、電気ポットなど

加工食品のアレルゲン含有量早見表（レベル0はFASTKIT エライザル Ver.Ⅱ（日本ハム）で測定速度以下を示す）

商品名	メーカー	規格	1個当たり重量目安	測定日	卵タンパク含有量(mg)			タンパク含有レベル		
					含有量(mg)	牛乳	小麦	大豆	牛乳	小麦
<b>卵が入っていない加工食品</b>										
コッパンジャム&マーガリン	山崎製パン株式会社	1個(136g)	136g/個	※	0	7	9	5		
本仕込食パン	フジパン株式会社	6枚/袋	70g/枚	☆	0	7	8	6		
新食感宣言	山崎製パン株式会社	5枚/袋	74g/枚	※	0	7	8	4		
国産小麦食パン	山崎製パン株式会社	6枚/袋	64g/枚	※	0	7	8	0		
バリジャンスベシヤル	山崎製パン株式会社	1個(220g)	220g/個	※	0	6	9	5		
十勝バターブレッド	敷島製パン株式会社	6枚/袋	51g/枚	☆	0	6	8	6		
ヤマザキ食パン	山崎製パン株式会社	6枚/袋	60g/枚	※	0	6	8	4		
ランチバックピーナッツ	山崎製パン株式会社	2個/袋	47g/個	※	0	6	8	4		
超芳醇	山崎製パン株式会社	6枚/袋	平均66g/枚	※	0	6	8	4		
特撰超芳醇	山崎製パン株式会社	6枚/袋	平均66g/枚	※	0	6	8	4		
芳醇	山崎製パン株式会社	6枚/袋	65g/枚	※	0	6	8	4		
アンナウエファー	森永製菓株式会社	13g(1袋)52g(1箱)	3.25g/枚	☆☆	0	6	7	0		
うまい棒コーンポタージュ味	リスカ株式会社	6g	6g	☆☆	0	6	5	4		
たん右衛門 ペッパーたん	東北日本ハム株式会社	90g入り	3.8g/枚	☆☆	0	6	0	0		
チキンリンクス	日本ハム株式会社	1袋153g(標準9本)	17g/枚	☆☆	0	6	0	0		
ポーリングス	日本ハム株式会社	1袋(136g) 標準8本	17g/枚	☆☆	0	6	0	0		
じゃがりこ チーズ	カルビー株式会社	58g	1.61g/本	☆☆	0	6	0	0		
じゃがりこサラダ	カルビー株式会社	60g	1.53g/本	☆☆	0	6	0	0		
超熟	敷島製パン株式会社	3枚	65g/枚	☆	0	5	8	4		
ビスコ(クリームサンド)	江崎グリコ株式会社	20.6g/5枚/袋	4.12g/枚	☆	0	5	7	2		
ビスコ(チョコいちご)	江崎グリコ株式会社	20.6g/5枚/袋	4.12g/枚	☆	0	5	7	2		
ブリッツロースト	江崎グリコ株式会社	70g(35g×2袋) 30本/袋	1.17g/本	☆	0	5	6	1		
おとつとうすしお味	森永製菓株式会社	10g	0.41g/個	☆☆	0	5	5	0		
切れ目入りお弁当ウインナー	日本ハム株式会社	1袋500g 約10g/本	10g/本	☆☆	0	5	3	7		
キュービー すりおろしオニオンドレッシング	キュービー株式会社	15g/回	15g/回(1回分)	☆☆	0	5	2	4		
カールチーズあじ	明治製菓株式会社	72g	1.27g/個	☆☆	0	5	0	2		
ヨーグレット	明治製菓株式会社	28g(18粒)	1.56g/粒	☆	0	5	0	0		
ハイハイブレーン	亀田製菓株式会社	53g	3.4g/枚	☆☆	0	5	0	0		
麦のめぐみ	敷島製パン株式会社	3枚	69g/枚	☆	0	4	8	6		
ちいさなドーナツ	和光堂株式会社	30g	0.71g/個	☆☆	0	3	6	0		
うまい棒サラミ味	リスカ株式会社	6g	6g	☆☆	0	3	5	3		
うまい棒めんたい味	リスカ株式会社	6g	6g	☆☆	0	3	5	2		
国産鶏から揚げ	日本ハム株式会社	1袋(220g)	24.1g/個	☆☆	0	2	7	2		
ハイレモン	明治製菓株式会社	27g/18粒	1.5g/粒	☆☆	0	1	0	0		
<b>卵と乳が入っていない加工食品一覽</b>										
チャルメラ 塩	明星食品株式会社	1人前(麵90g)	麵90g	☆☆	0	0	9	5		
マルタイラーメン	マルタイ株式会社	1人前(麵73g)	麵73g	☆☆	0	0	9	4		
サッポロ一番塩らーめん	サンヨー食品株式会社	1人前(麵91g)	麵91g	☆☆	0	0	8	3		
チャルメラ(味噌)	明星食品株式会社	1人前(麵90g)	麵90g	☆☆	0	0	8	0		
スティックビスケット	和光堂株式会社	33g	1.15g/本	☆☆	0	0	7	0		
すき焼き麩	真田株式会社	20g	0.75g/個	☆☆	0	0	6	3		
こどもにやさしいポーロ	大阪前田製菓株式会社	13.1g/30粒	0.44g/粒	☆	0	0	6	0		
コンソメ	味の素株式会社	37.1g(1個5.3g)	5.3g/個	☆☆	0	0	5	0		
ベーキングパウダー	日清フーズ株式会社	40g(5gx8)	5g/袋	☆☆	0	0	4	3		
化学調味料無添加コンソメ	ネスレマニュファクチャリング株式会社	5gx8本	5g/本	☆☆	0	0	4	3		
ウイニーミニ	日本ハム株式会社	80g/袋(標準10本)	8g/本	☆☆	0	0	3	7		
あらびきグルメイdstステーキ	日本ハム株式会社	1パック(208g) 標準4枚	52g/枚	☆☆	0	0	3	0		
<b>卵と乳と小麦が入っていない加工食品</b>										
細雪	井村屋製菓株式会社	300g	300g	☆☆	0	0	0	9		
木綿とうふ	朝日食品工業株式会社	150g	150g	☆☆	0	0	0	9		
絹とうふ	朝日食品工業株式会社	150g	150g	☆☆	0	0	0	8		
キュービー ベビーフード(にこにこボックス ひじきの煮物弁当<大豆とひじきの煮物>)	キュービー株式会社	60g/袋	60g/袋	☆☆	0	0	0	7		
キャベツ太郎	菓道株式会社	14g	0.92g/個	☆☆	0	0	0	3		
角煮	日本ハム株式会社	1袋125g	25g/個	☆☆	0	0	0	2		
<b>卵、乳、小麦、大豆が入っていない加工食品</b>										
アンティエ レモン&パセリ	日本ハム株式会社	1袋(150g) 標準6本入り	25g/本	☆☆	0	0	0	0		
これは便利 ロース生ハム	日本ハム株式会社	1パック(19g) 標準4枚	4.75g/枚	☆☆	0	0	0	0		
シャウエッセン	日本ハム株式会社	1袋(138g) 標準6本	23g/本	☆☆	0	0	0	0		
森の薫りあらびきウインナー	日本ハム株式会社	1袋(92g)	15.3g/本	☆☆	0	0	0	0		
日本プレミアム 国産豚肉使用 ベーコン	日本ハム株式会社	68g/4枚	17g/枚	☆☆	0	0	0	0		
日本プレミアム 国産豚肉使用 ももハム	日本ハム株式会社	80g 標準5枚	16g/枚	☆☆	0	0	0	0		
北海道プレミアム ベーコン	日本ハム株式会社	76g/4枚	19g/枚	☆☆	0	0	0	0		
アレルギー特定原材料25品目不使用 化学調味料無添加のブイヨン	ネスレマニュファクチャリング株式会社	35g	7g/本	☆☆	0	0	0	0		
ウスターソース	ブルドックソース株式会社	300ml	300ml	☆☆	0	0	0	0		
お弁当用濃い口ソース	コーミ株式会社	3mlx7本	3mL	☆☆	0	0	0	0		
さやえんどう	カルビー株式会社	26g	1.22g/個	☆☆	0	0	0	0		
チップスター うすしお味	ヤマザキナビスコ株式会社	50g	1.77g/枚	☆☆	0	0	0	0		
特選丸大豆しょうゆ	キッコーマン株式会社	50ml(5mlx10本)	5mL	☆☆	0	0	0	0		
キュービー ベビーフード(カボチャとサツマイモ)	キュービー株式会社	70g/個	70g/個	☆☆	0	0	0	0		
キュービー ベビーフード(よいこになあれ お肉と野菜のトマト煮込み)	キュービー株式会社	100g/袋	100g/袋	☆☆	0	0	0	0		
キュービー ベビーフード(鶏とかぼちゃのなめらかシチュー)	キュービー株式会社	160g/個	160g/個	☆☆	0	0	0	0		
☆: 購入日 ☆2008年10月、☆☆2008年9月、☆☆☆2009年5月、☆☆☆2011年6月 ※: 製造日 2008年9月下旬					数字が大きいほどアレルゲンを含む蛋白がたくさん入っています					

非常時持ち出し食品参考例(各人の食物アレルギー原因食品が含まれていないことを表示で確認してから購入してください)

米			アレルギー特定原材料(表示義務)5品目不使用		
マジックライス、白ご飯のみ (米、大麦入り)	(株式会社サタケ)	0120-049-117	A-Lat(永谷園)	0120-919-454	
いそべ餅(米入り)	(東和食彩)	0120-852-836	おかかふりかけ		
米アレルギーがある場合			鮭ふりかけ		
Aカットごはん	(越後製菓)	0120-917-651	カレーポーク		甘口 中辛
ケアライス	(ホリカフーズ)	025-794-5536			
パン			それいけアンパンマンシリーズ		
安心パン(卵、牛乳なし) (小麦入り)	(パン・アキモト)	0287-65-3352	カレー		
ミルクアレルギー用ミルク			カレー		
ニューMA-1	(森永乳業)	0120-303-633	ハヤシ		
MA-mi	(森永乳業)	0120-303-633	ミートソース		
ミルフィー	(明治)	0120-358-369	野菜かんかけ丼		
エレメンタルフォーミュラ	(明治)	0120-358-369	クマのプーさん		おむすび 鮭わかめ
ペプチディエット	(ビスターク・スノー)	0120-241-537	ミッキーマウス		おむすび 青菜わかめ
缶詰			獣拳戦隊ゲキレンジャー		
シーチキン純(きはだまぐろ)	(はごろもフーズ)	0120-123-620	カレー		ポークあまくち
食塩・オイル無添加			カレー		野菜・コーンあまくち
アレルギー特定原材料5+表示推奨20品目不使用			お弁当カレー		ポークあまくち
おかずシリーズ	(辻安全食品)	03-3391-6261	ムシキングカレー		ポークあまくち
ハンバーグ			S\$B(エスビー食品株式会社)	0120-120-671	
肉じゃが			カレーの王子さま		
豚肉と里芋の煮物			シチューの王子さま		
さわらの味噌煮 など			ハヤシの王子さま		
キッズキュービー			スープの王子さま		
よいこになあれ(瓶詰)			キュービー	0120-141-122	
かぼちやのグラタン			キュービー瓶詰		
ひえと根菜炊き込みごはん			野菜おじや		
たらと野菜のみぞれ煮			おさかなと野菜のおかゆ		
あわの海の幸がゆ			かぼちやのシチュー		
野菜のクリームシチュー			おさかなのリゾット		
野菜とツナのあんかけ			クリームコーンドリア		
すきやき風煮			かれいと根菜の和風あんかけ		
きびと野菜のグラタン			さけ野菜雑炊		
煮込みハンバーグ			ツナマトリゾット		
ツナと野菜のカレーシチュー			野菜ミックス		
白身魚と根菜の煮物			豆腐ときこのドリア		
			中華五目がゆ		
			豆腐のそぼろあんかけ		
			ツナと大根とわかめのごはん		
			大豆とひじきのごはん		
			キッズキュービー		
			野菜たっぷりポークカレー		
			野菜たっぷりまあぼ井の素		
			野菜たっぷりぶたうま煮井の素		
			野菜たっぷりさけとコーンのシチュー		
			野菜たっぷりツナと炒め玉ねぎのハヤシ		

## 謝辞

皆様のお蔭で多数の患者様から集められた事例が、整理され「食物アレルギーひやりはっと事例集」を改訂することが出来ました。心から深謝します。

この冊子が食物アレルギーの患者さんやそのご家族の方、さらには、園、学校、食品を扱うレストランなど多くの方に役立つことを期待しています。

## 事例収集に協力して頂いた組織

NPO法人アレルギー支援ネットワーク

NPO法人アレルギーを考える母の会

## 藤田保健衛生大学小児科免疫アレルギーリウマチ研究会

安藤仁志	飯海潔	市川陽子	犬尾千聡	宇理須厚雄
大久保悠里子	大沢香	小倉和郎	各務美智子	金森俊輔
川口博史	川田康介	久保とし子	小澤徹	児玉央
小松原亮	近藤久	近藤康人	榊原三平	鈴木聖子
高松伸枝	田中健一	柘植郁哉	辻幸余	津田こずえ
鶴田光敏	寺西映子	土岐由香里	徳田玲子	中島陽一
中原務	成瀬徳彦	野村孝泰	畑川恵子	早川洋一
平田典子	堀場史也	増田進	松浦真路	松山温子
三松高一	宮田隆夫	宮谷真正	森田豊	藪田憲治
山田一恵	山脇一夫	湯川牧子		

## 監修

宇理須厚雄（藤田保健衛生大学坂文種報徳會病院小児科 教授）

## 編集委員

編集長 近藤康人（藤田保健衛生大学坂文種報徳會病院小児科 准教授）

委員 近藤久（医療法人久愛会近藤小児科医院 院長）

山田一恵（山田医院 院長）

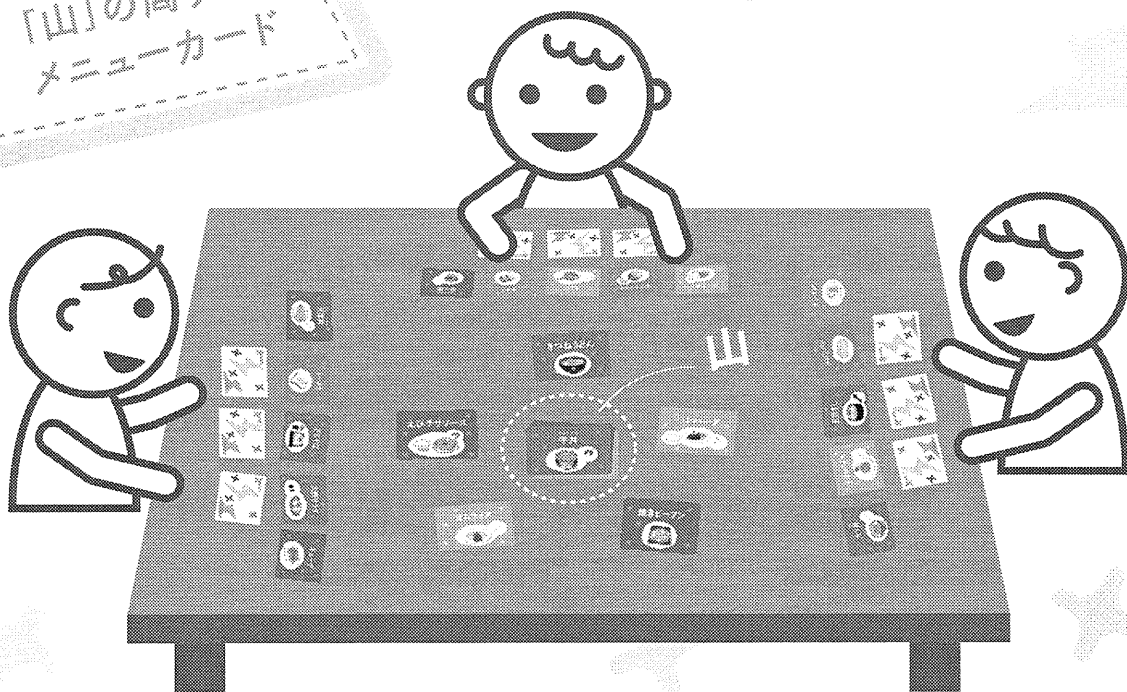
寺西映子（医療法人道雄会和田クリニック 院長）



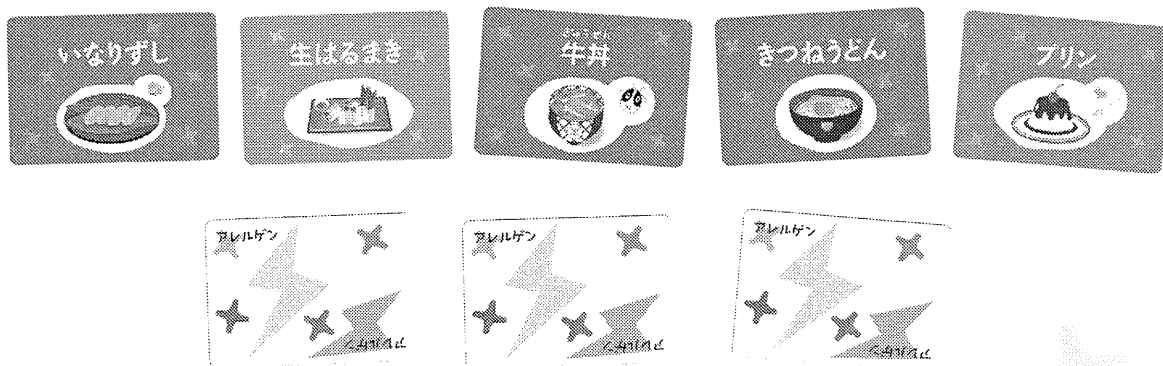
科学的知見に基づく食物アレルギー患者の  
安全管理と QOL 向上に関する研究  
(H21- 食品 - 一般 -004 )  
研究代表：宇理須厚雄

**2012年1月10日**  
**藤田保健衛生大学 小児科**  
**免疫アレルギーリウマチ研究会 作成**

「山」の周りの  
メニューカード



手元のカード  
の配置





## メニューカード

	オモテ	ウラ
アオ:和食		
キイロ:洋食		
アカ:中華		
ミドリ:エスニック		
ピンク:軽食		

## アレルギーカード

	オモテ	ウラ