

3

どんな食べ物がアレルギーになるの？

食物アレルギーの原因となる食べ物は、卵が27.6%と最も多く、牛乳・乳製品23.5%、小麦17.7%と続きます。卵、牛乳、小麦が食物アレルギーの3大原因なんですね。この他にもそばやピーナッツ、えび・かになどの甲殻類、果物、豆類などいろいろなものがあるんです。また、アレルギーの原因になる食べ物は年齢によっても異なり、乳幼児では卵、牛乳、小麦ですが、小学生以降では甲殻類や果物類、小麦などが増えていきます。

ここで注意しなくてはいけないことは、食べた後に症状があらわれたからといって、必ずしもアレルギーとはかぎらないということ。たとえば、牛乳を飲んでおなかがゴロゴロしたり下痢をしたりするのは、牛乳に含まれる乳糖を分解できないために起きる“乳糖不耐症”で、これは牛乳アレルギーとは異なります。自己判断で食物アレルギーと決めつけ、食べなくなってしまうことは、栄養バランスがかたより成長に影響を及ぼしてしまうことにもなりかねませんので、お医者さんに相談することが大切です。

