

# 食物アレルギー

かのやの  
食べて育む  
知恵袋  
2025.11



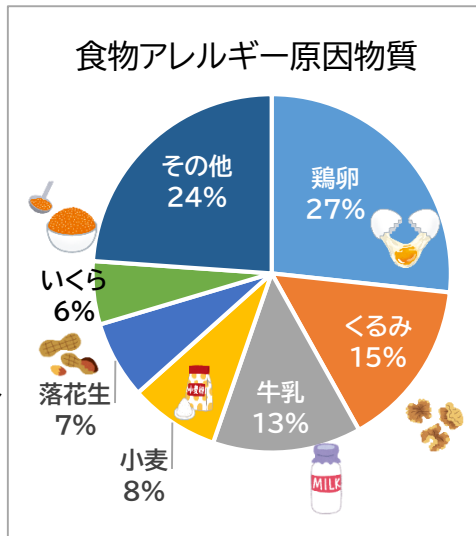
食物アレルギーは、特定の食物を食べたときに、体を守る免疫のシステムが過敏に働き、アレルギー症状が起きることです。

## 近年の傾向や年齢別の特徴

従来は鶏卵、牛乳、小麦が三大アレルゲンでしたが、近年、木の実類(特にくるみ、カシューナッツ)の増加が顕著で、令和6年度の調査ではくるみが2位となりました。健康志向の高まりなどから木の実類の消費量が増え、これに伴いアレルギー発症例も増加しています。

年齢別の特徴としては、乳幼児では魚卵や落花生、成長すると甲殻類や果実類などが、高齢者では小麦や甲殻類などが原因となる傾向があります。

鹿児島県の公立学校のアレルギーに関する調査によると、令和6年度食物アレルギーの有病率は約3.8%で微増傾向にあります。



出展:令和6年度食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書(消費者庁)

## アレルギー表示について

容器包装された加工食品・添加物については、重い症状を引き起こしやすい、あるいは、症例数が多い8品目を「特定原材料」と定めて食品表示法のルールに基づき表示を義務付けています。

また、特定原材料に準じるものとして、20品目に表示の推奨がなされています。推奨ですから、表示されていない場合があります。

	特定原材料等の名称	表示の義務
特定原材料(8品目)	えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)、くるみ ※ 2025年4月からくるみの特定原材料表示が義務化されました。	表示義務
特定原材料に準ずるもの(20品目)	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、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	表示を推奨

## 食物アレルギーの発症時間とタイプ

食物アレルギーの発症時間は、アレルギーのタイプによって異なります。



タイプ	食後、症状が現れるまでの時間	主な特徴
即時型	食後15～30分以内、遅くとも2時間以内	じんましん、咳、腹痛、嘔吐などの症状がすぐに現れる。アナフィラキシーを引き起こす可能性がある。
遅発型	食後6～8時間後	消化器症状などが現れる。
遅延型	食後1～2日後	湿疹など、ゆっくりと症状が現れる。

