

ナチュラリープラス 健康まなび通信



～食物アレルギーについて～



ナナちゃん

食物アレルギーとは？

からだを守るはずの免疫反応が、食べ物に対して過剰に働いてしまうこと。

人間のからだには、ウイルスや細菌などの異物が侵入してきたときに、それらを攻撃・排除するという働きがあります。

これを**免疫反応**といいます。

ところが、**食物**など、本来はからだに害を与えない物質も異物と判断し、免疫反応が過剰に働いてしまうことがあります。その結果、じんましんやかゆみ、咳などが引き起こされます。これがアレルギーです。



Q.アレルギーと間違えやすい症状は？

A.牛乳を飲むと下痢や腹痛を起こすのは、牛乳に含まれる乳糖が分解できないために起こる“乳糖不耐症”というもので、食物アレルギーではありません。また、野菜や果物には食物アレルギーと似た症状を引き起こす成分が含まれていることがあります。細菌やウイルスなどによる急性胃腸炎や、毒キノコやフグなどの毒性成分による中毒症状も食物アレルギーではありません。**何かを食べて何らかの症状が出た場合は、自己判断せず必ず医師に相談してください。**

これって好転反応??

健康食品を取って不快な症状が出て、それを「好転反応」などと称して、効果の証と説明しているものがあります。

好転反応に関する表示は、法律（医薬品医療機器等法）違反になります。好転反応に科学的根拠はありませんので、“好転反応”の言葉や内容を聞いたら、注意してください。

からだの不調が食物アレルギーに起因する場合、症状を悪化させる危険性もあるので十分に注意が必要です。

アレルギー表示の食品表示 27 品目

人によっては、食べるとアレルギー症状を起こす可能性のある食品があります。アレルギーの原因となることが知られている食品が使われたかどうか分かるように原材料の表示をしています。「食物アレルギー」を持っている方は、原因となる食品を避けるため、注意して原材料の表示を見ましょう。



表示の義務があるもの (特定原材料7品目)

かに・えび・卵・乳・落花生・小麦・そば

この7品目は、食品アレルギーの頻度が高かったり、重い症状が現れやすいため、使用した場合は必ず表示されています。



表示が推奨されるもの

(特定原材料に準ずるもの20品目)

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・くるみ・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

この20品目は、これらが使われたことが分かるよう、表示することが勧められています。

表示の指定はない成分でも、アレルギーの原因となることも…初めて食べる食品には注意しましょう。



ナチュラリープラスの製品には特定原材料は入っているかしら？

裏面で確認してみましょう。



Q.食物アレルギーがあります。ナチュラルプラスの製品で食べてはいけない製品はありますか？

A.食物アレルギーの原因物質は人により異なります。製品のパッケージや製品ガイドブックに原材料が全て表示されておりますので、召し上がる前に必ずご確認ください。

製品名	特定原材料 7品目							特定原材料に準ずる 20品目		表示指定以外の成分					その他	アレルギー以外
	卵	乳	小麦	落花生	えび	そば	かに	大豆	ゼラチン	魚(まぐろ)	フルーツ	野菜	菜種	ひまわり種子		
 スーパー・ルテイン ミルトプラス								○ ビタミンE	○ ゼラチン	○ DHA	○ 濃縮 カシスエキス ○ うんしゅう みかん	○ リコピン	○ ビタミンE	○ ひまわり 種子	松樹皮 エキス※1	
 スーパー・ルテイン																
 IZUMIO																
 スーパー・ユーグレナ パラミロンARX		○ フローラ ペプチド													ユーグレナ ※2	キシロオリゴ糖 ※3
 AND								○ 大豆 ペプチド			○ 5種のベ リー※5					
 ビュリフィカ FIRE			○ 燕麦 ファイバー								○ ゴールドキウイ ○ ライチ ○ アフリカンマンゴー 種子	○ とうもろこし ○ 山ゴージャ ○ チリペッパー				
 ビュリフィカ BB		○ C P P														乳酸カルシウム ※4
 ラクトエア		○ ラクトフェリン													松樹皮 エキス※1	

※1 松樹皮エキス(ピクノジェノール®)・・・アレルギーの報告はありませんが、ご心配な場合はかかりつけの医師へご相談ください。

※2 ユーグレナ(ミドリムシ)・・・微量のたんぱく質が含まれています。

※3 キシロオリゴ糖・・・アレルギーではありませんが、多量に摂取すると体質によりおなかが緩くなる方がいます。

※4 乳酸カルシウム・・・高カルシウム血症で治療中の方は、召し上がっていただけません。

※5 5種のベリー・・・マキベリー、シーベリー、リンゴンベリー、ブラックカラント、ラズベリー

※参照元：農林水産省HP、知っておきたい健康食品の基礎知識、食物アレルギーを正しく知ろう。
食物アレルギーのすべてがわかる本

製品に関してご不明な点は製品相談室をご利用ください。

製品相談室  0120-936-329

平日10時～17時(土・日・祝日休み)

