

# 食育・食物アレルギー

東京都保育士等キャリアアップ研修



# 目次

---

**00** | はじめに

**01** | アレルゲンコンポーネントについて

**02** | 災害食備蓄

**03** | 保育室と給食室における食品衛生

Chapter - 00

はじめに

# 貝原 奈緒子

Naoko KAIBARA Ph.D

- ▶ 専門: 子どもの微量栄養素欠乏
- ▶ 保育士・管理栄養士養成大学教員



## “食育”

保育所保育指針との連携

2024年12月にこども家庭庁が発表した

「保育政策の新たな方向性」

令和7年度（2025年度）から令和10年度

末までを見据えた**保育政策の柱**

\* 地域による保育の質のばらつき

\* 保育人材の確保と処遇改善

\* 保育DXの推進による業務効率化

\* 多様なニーズ（障害児、医療的ケア児、  
延長保育、一時預かりなど）への対応強化

## “食物アレルギー”

アレルギー疾患対策基本法について

アレルゲンコンポーネントとは？

「食物アレルギーの最新動向と最新情報」

\* 表示義務の強化と品目の見直し

\* 表示方法の変更

\* 消費者庁の公式情報

## 目的

アレルギー疾患の患者が安心して暮らせる社会の実現を目指す。

## 対象となる疾患

気管支喘息、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎、食物アレルギー、アナフィラキシーなど。

## 国の責務

アレルギー疾患の予防や治療、原因究明のための研究を推進する。医療提供体制の整備を図る。

## 地方自治体の役割

地域に応じた対策を実施する。  
住民への情報提供・啓発活動を行う。

## 医療機関の取り組み

専門医の配置や連携体制の強化。  
患者に対する適切な診断・治療を提供。

## 学校・保育所の対応

教職員に対する研修を行い、アレルギーに対する正しい理解を促す。  
給食や学校生活での安全対策を徹底する。

## 職場や社会全体での配慮

職場環境や社会生活の中で、アレルギー疾患を持つ人に対する合理的な配慮を求める。

Chapter - 01

# アレルゲンコンポーネントについて

## I型アレルギー(即時型, IgE依存型)

IgE抗体が抗原と反応し, その結果遊離されるヒスタミンなどによって引き起こされる: 花粉, ダニなど: **アトピー性皮膚炎** **アレルギー性鼻炎**, **花粉症**, **食物アレルギーの一部**

## II型アレルギー(細胞障害型, IgG)

自己の細胞膜に対する抗体ができて反応し, 細胞を融解する反応  
**自己免疫性溶血性貧血**, **グッドパスチャー症候群**

## III型アレルギー(免疫複合型)

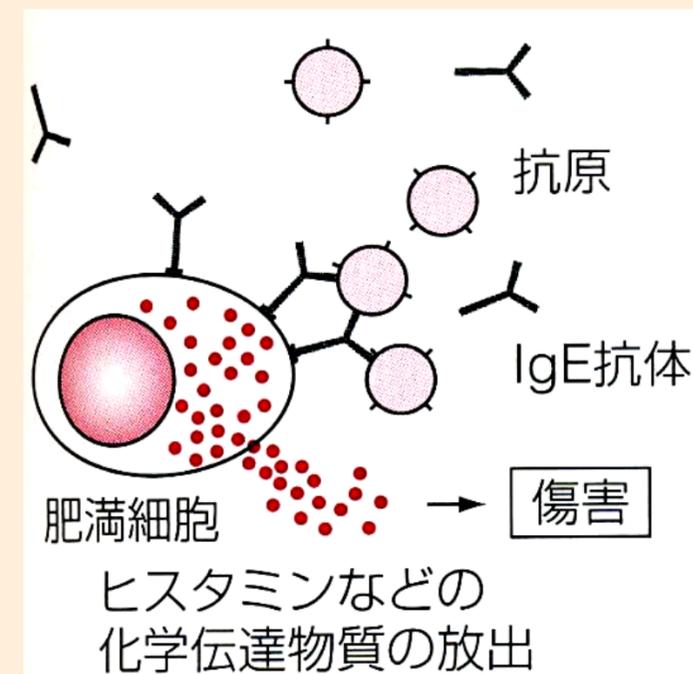
溶解性抗原と抗体の免疫複合体が組織に沈着し, 補体が活性化されて白血球がその沈着部位に集まり, 組織が障害を受ける: **血清病時の腎炎**, **関節リウマチ**, **急性糸球体腎炎**, **ループス腎炎**, **全身性エリテマトーデス**など

## IV型アレルギー(遅発型, 細胞性免疫型)

抗原と受容体が反応し, Tリンパ球から分泌されるサイトカインによって集まってくるマクロファージが主体となって炎症を起こす: **ツベルクリン反応**など

## V型アレルギー(レセプター結合型)

抗体の作用によって組織の機能が異常亢進または異常低下する: **甲状腺機能亢進症(バセドウ病)**, **重症筋無力症**



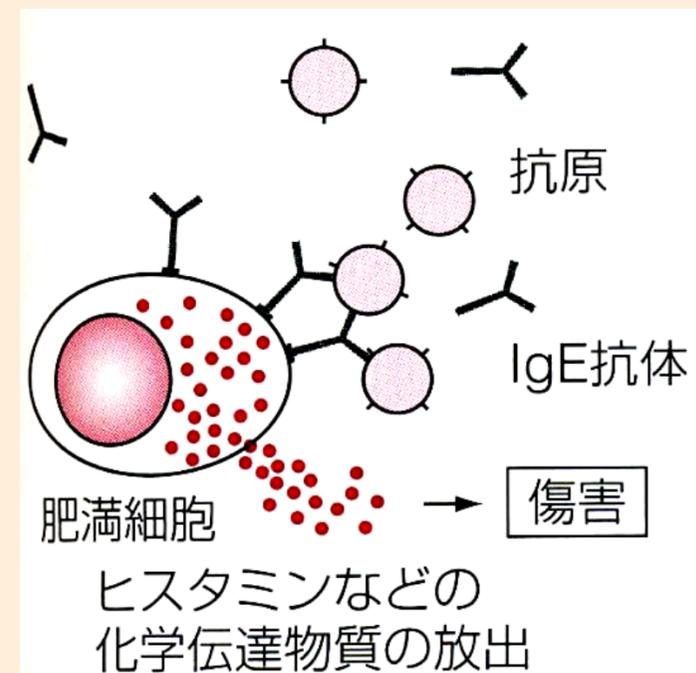
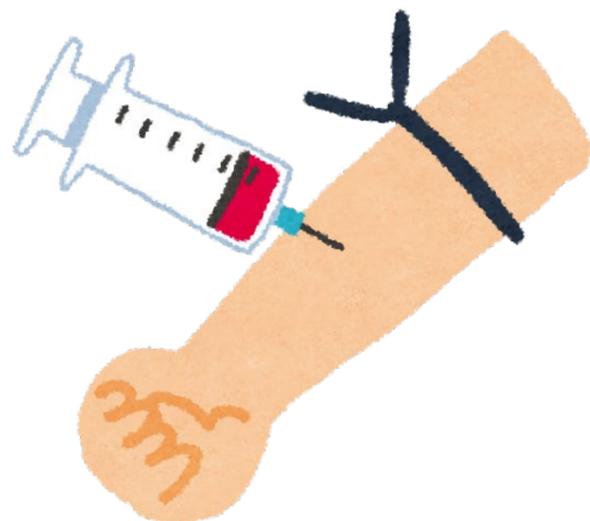
**型アレルギー(即時型, IgE依存型)**

IgE抗体が抗原と反応し, その結果遊離されるヒスタミンなどによって引き起こされる: 花粉, ダニなど: アトピー性皮膚炎 アレルギー性鼻炎, 花粉症, 食物アレルギーの一部

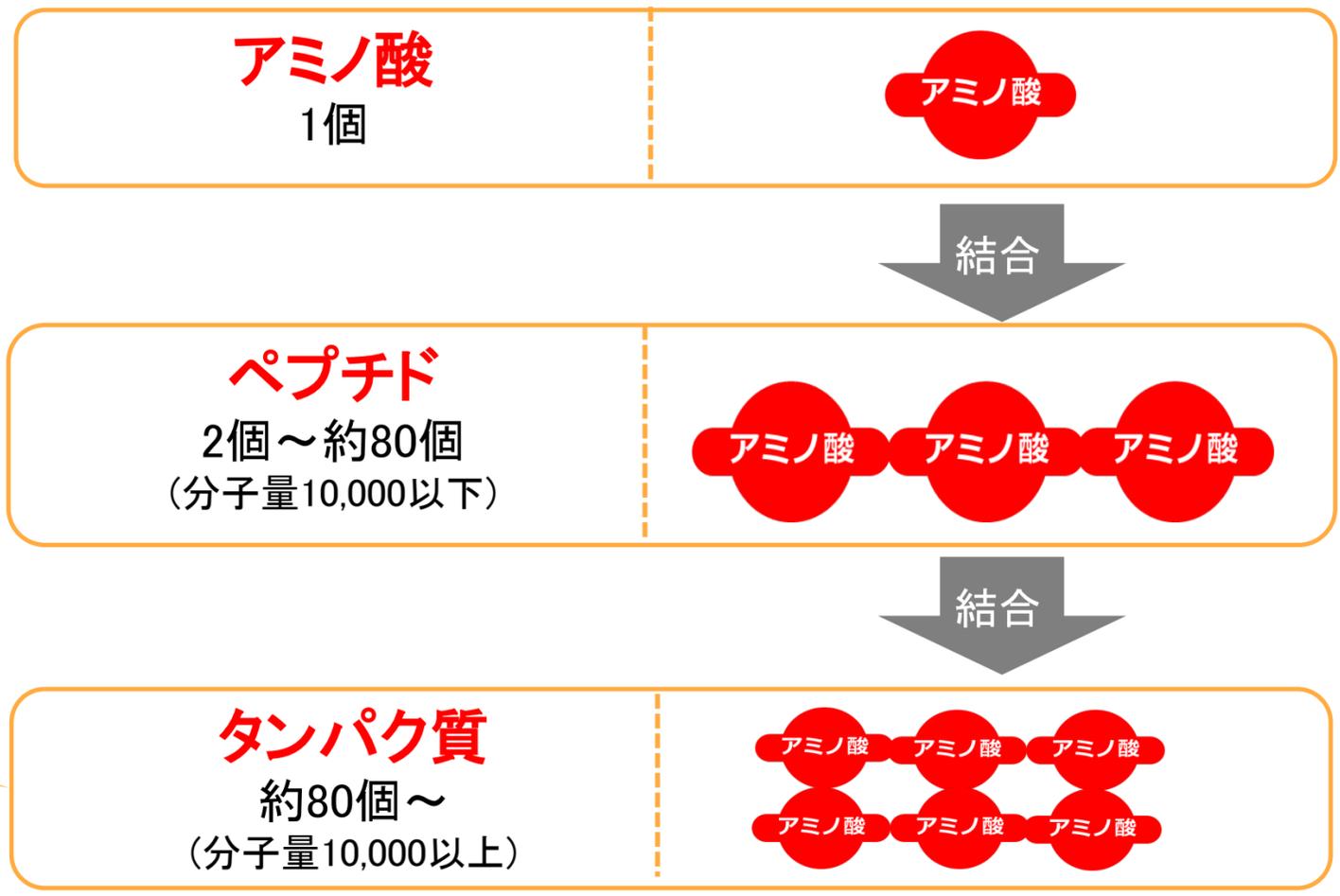
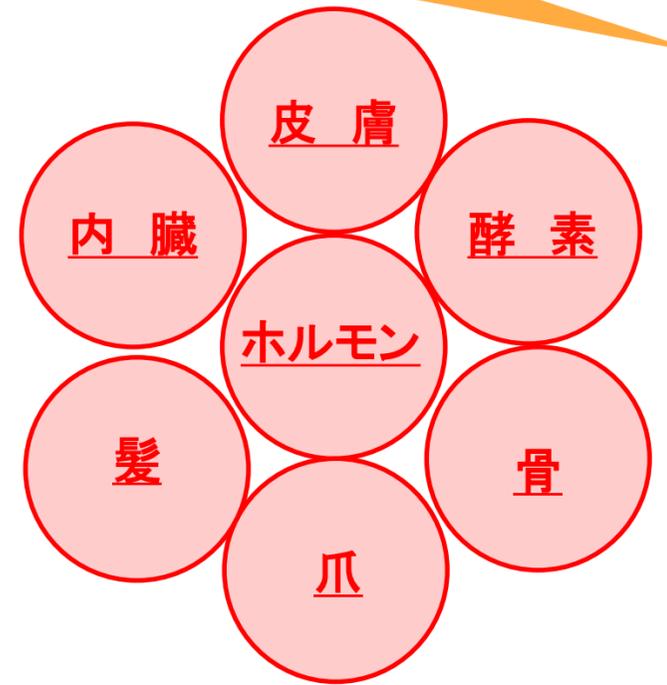
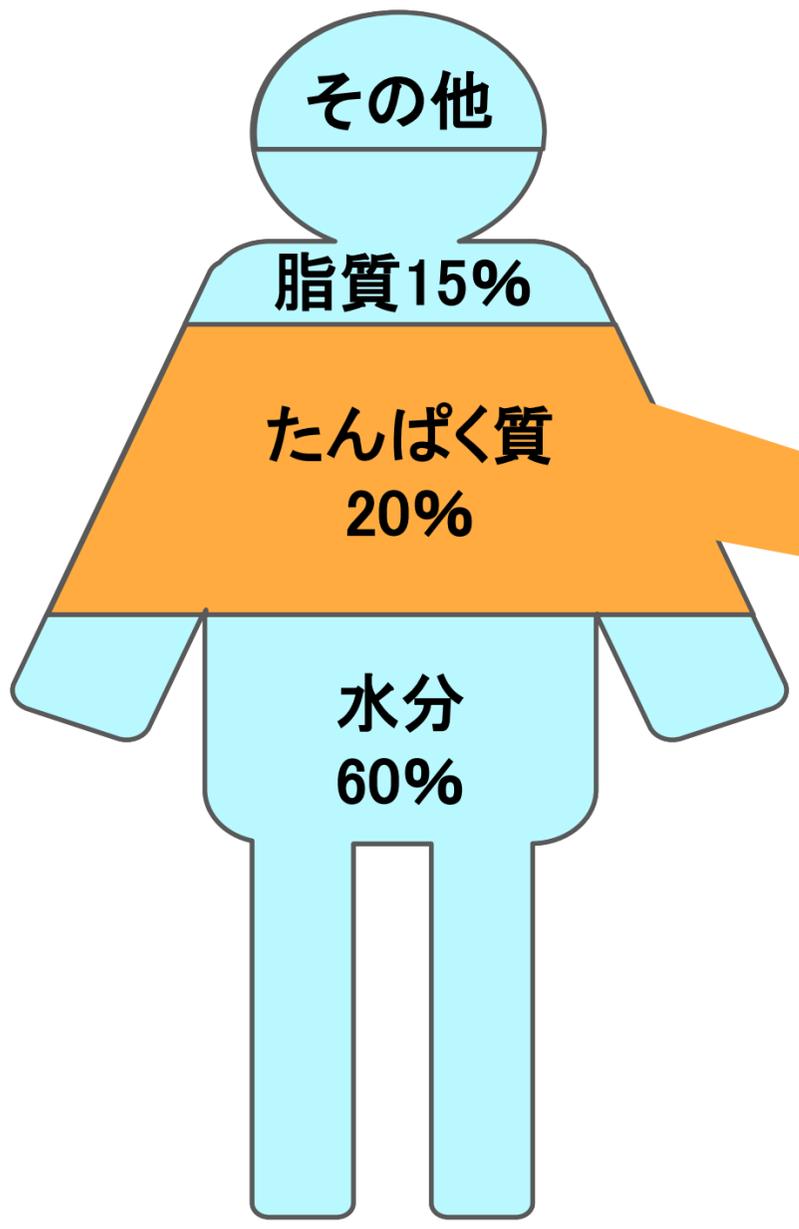
**「感作 ≠食物アレルギー」**

血液検査では主に食べ物の特異的IgEの値を調べる。この値が上がっていることは、「その食べ物に敏感になっていること(感作していると言います)」を意味する。

値が上がっていても実際にその食べ物を食べて何の症状も出ないのであれば、除去をする必要はない。値が高くとも問題なく食べられる子どもはたくさんいる。



# たんぱく質について



**筋肉**

筋肉の約80%  
はアミノ酸

## アミノ酸について

アミノ酸は自然界には約500種類ある。

しかし、人間の体のたんぱく質を構成しているアミノ酸は、そのうちのたった

**20種類**

体内で作ることができる

体内で作ることができない

食べものから  
摂取しないとイケない

➔ **必須アミノ酸 (9種類)**



アミノ酸が最初に発見されたのはアスパラガス  
(アスパラギン酸)

アレルギー検査報告書											
(101)-(68)		(078327)		P. 3-01/01							
患者名		様									
採取日 20年11月14日		年齢	才	性別	先生						
受付日 20年11月14日		材料	血清		入院・外来						
報告日 20年11月16日		カルテNO		受付番号 7802443							
担当医		先生									
科名		入院・外来									
病棟		階									
受付日: 201114 受付NO: 0000000104											
アレルギー名	クラス (判定)	測定値 U <sub>A</sub> /mL	陰性	弱陽性	陽性	推定されるアレルギー群					
室内塵群			0	1	2	3	4	5	6		
ハウスダスト1	3	5.37	*****							イネ科植物 ダニ	
ダニ群											
ダニ1 (ヤケヒョウヒダニ)	3	7.28	*****								
ダニ2 (コナヒョウヒダニ)	3	10.20	*****								
樹木花粉群										雑草花粉 真菌(カビ)	
スギ	3	7.43	*****								
ヒノキ	2	2.69	*****								
カバ(シラカンバ属)	2	1.50	*****								
イネ科植物花粉群										樹木花粉 室内塵	
カモガヤ	0	0.10未満	*								
オオアワガエリ	0	0.10未満	*								
雑草花粉群										動物 食品	
ブタクサ	0	0.10未満	*								
ヨモギ	0	0.10未満	*								
真菌群										昆虫 職業性	
アルテルナリア	0	0.10未満	*								
動物群										寄生虫 その他	
ネコ(フケ)	0	0.11	*								
イヌ(フケ)	0	0.10未満	*								
検査項目	測定値	基準値	陰性	弱陽性	陽性						
非特異的 IgE	150	170 IU/mL以下	100	400	1000	3000					
アトピー鑑別試験			*****								

## RAST( radioallergosorbenttest )

- ・項目ごとに 0から6の7段階のスコアに分け
- ・2クラス以上が陽性と診断
- ・視覚的にとてもわかりやすい

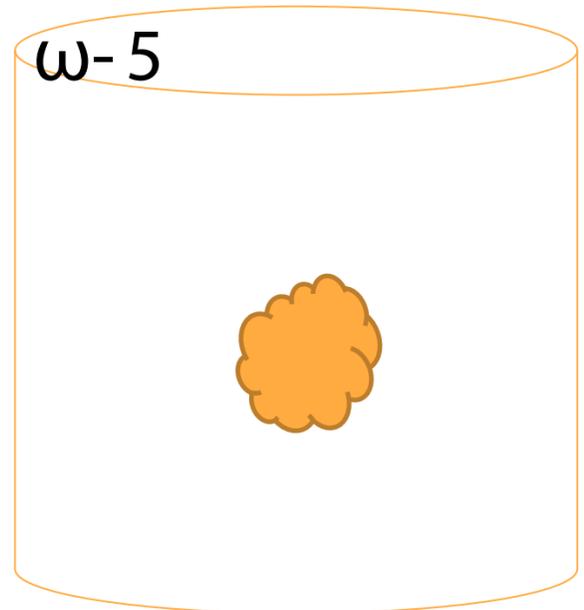
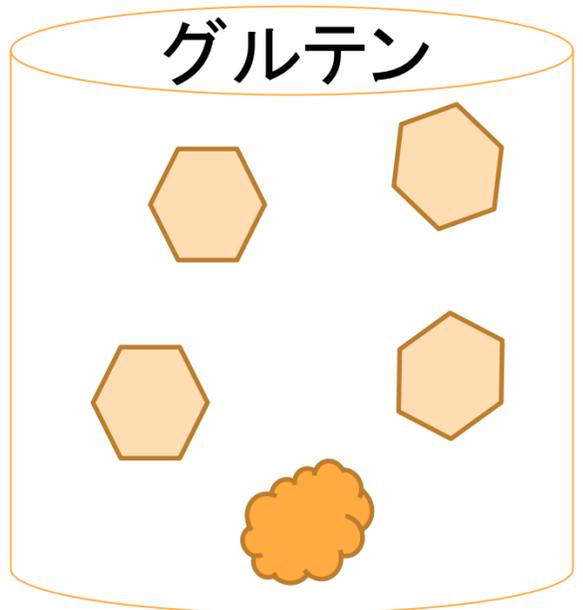
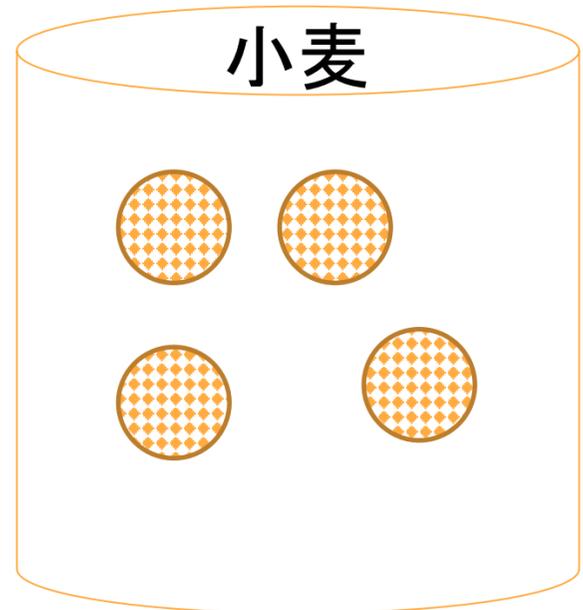
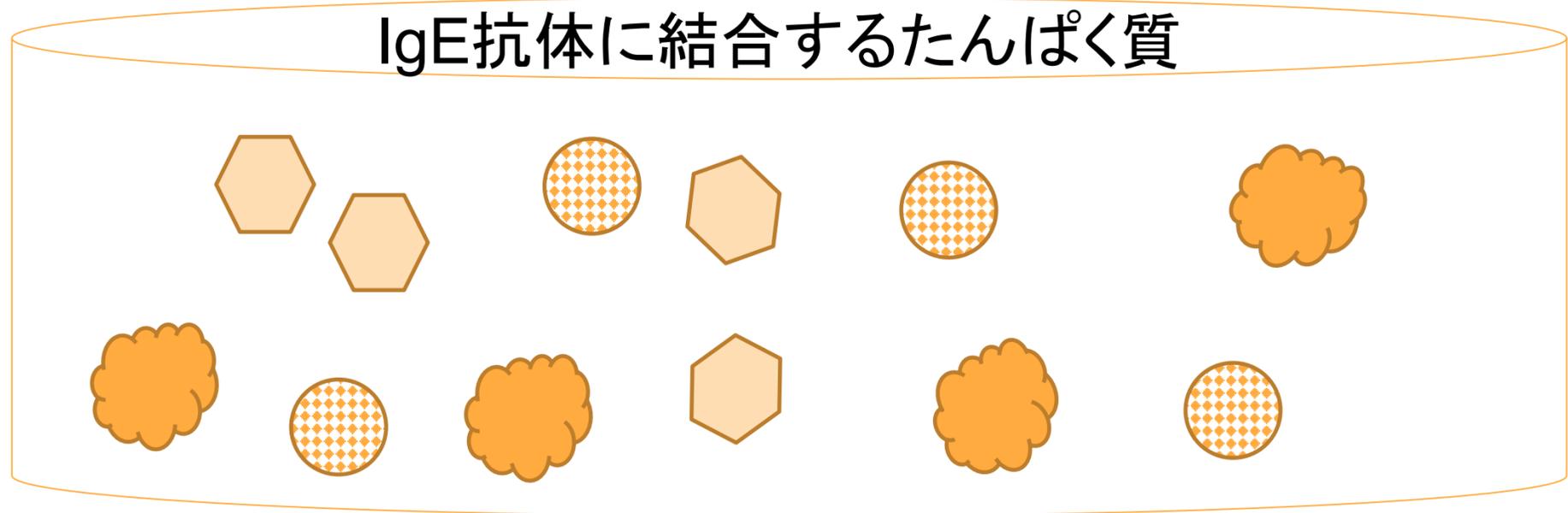
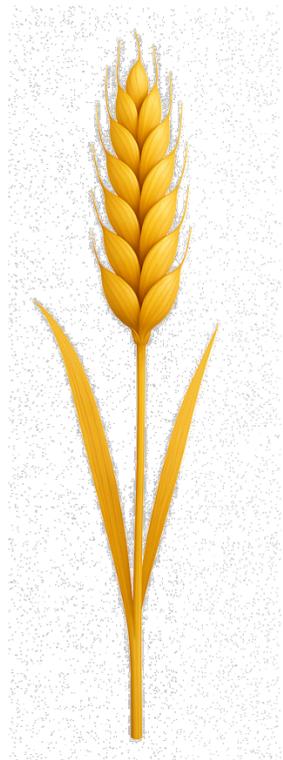


・食物アレルギーに関しては **値が高くて症状が出ない場合あり**

・ IgEの基準値は年齢により大きく変動  
(卵白のRASTスコアが同じ 2の場合、赤ちゃんであれば食物アレルギーをつよく疑いますが、小学生以上であれば不要な制限食を続けてしまわないように配慮することが必要 )

・ RASTの「小麦」の測定で小麦の **すべてのアレルギーを評価できない**

(小麦)は小麦に含まれる塩可溶性蛋白への感作を評価するための項目で、塩不溶性蛋白の評価のためには「グルテン」を使う。さらに小麦の即時型アレルギーと相関が高いのは、塩不溶性蛋白のひとつ「ω 5 )



小麦には、IgE抗体に結合する様々な蛋白質が含まれ、それらをアレルギーコンポーネントという

アレルギーコンポーネントとRAST

## 保険収載されている食物アレルゲンコンポーネント特異的 IgE 抗体検査

粗抗原	コンポーネント
卵白	Gal d 1 (オボムコイド)
牛乳	Bos d 4 ( $\alpha$ -ラクトアルブミン)
	Bos d 5 ( $\beta$ -ラクトグロブリン)
	Bos d 8 (カゼイン)
小麦	Tri a 19 ( $\omega$ -5グリアジン)
大豆	Gly m 4 (PR-10)
ピーナッツ	Ara h 2 (2Sアルブミン)
クルミ	Jug r 1 (2Sアルブミン)
カシューナッツ	Ana o 3 (2Sアルブミン)

PR-10 : pathogenesis-related protein-10

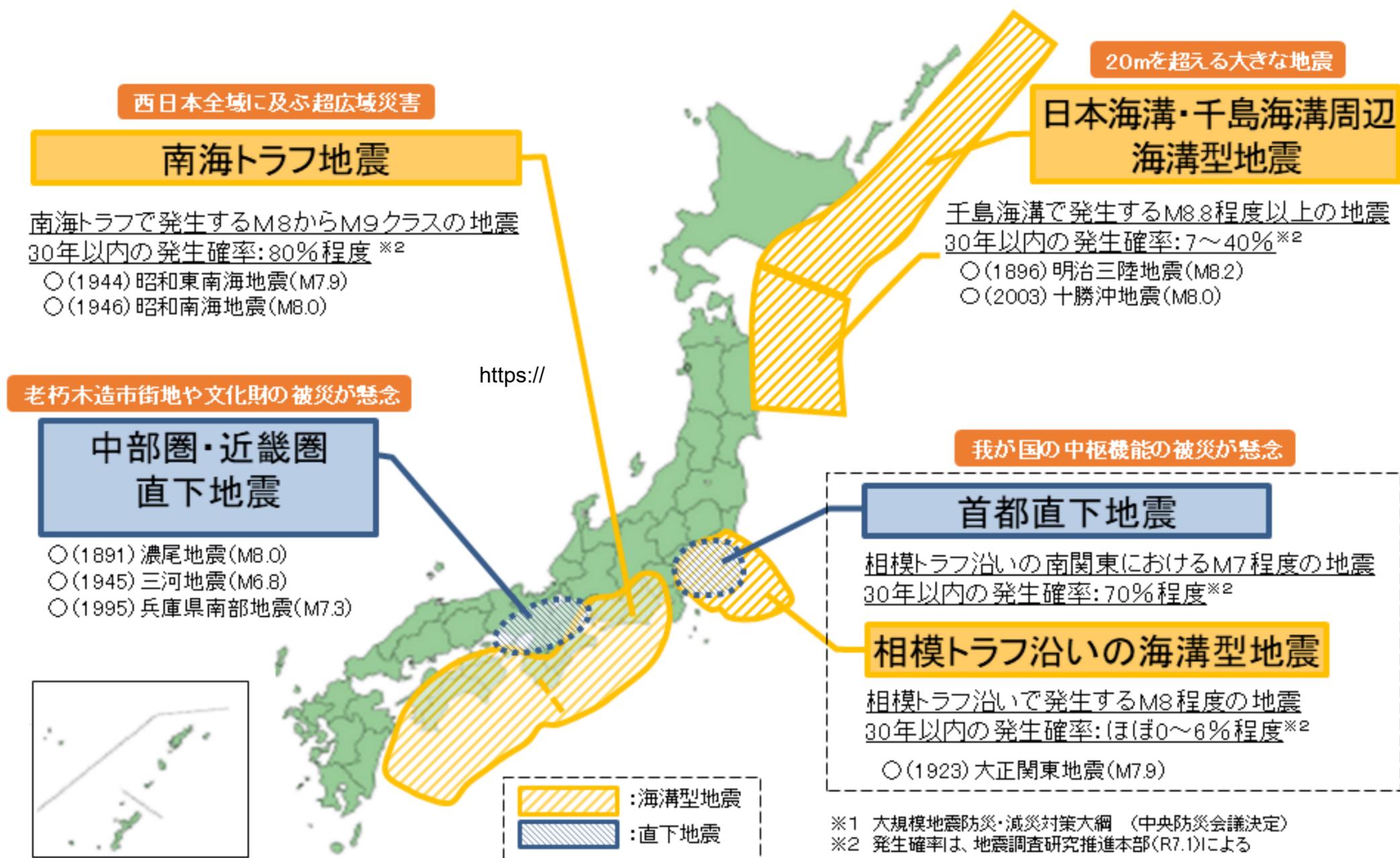
粗抗原に加え、アレルゲンコンポーネント特異的 IgE 抗体の測定により、より精度の高い診断が可能となる。

Chapter - 02

# 災害食備蓄

## 中央防災会議が対象としている大規模地震

発生確率・切迫性が高い、経済・社会への影響が大きいなどの観点から対象とする地震を選定※1



## 保育所における防災食備蓄 — 現状と傾向

全体として「備蓄への関心は高まっているが、施設ごとの備蓄水準・運用にはばらつきが大きい」（自治体／施設の取り組みは増えている一方で、施設単位では未整備・保管スペース・予算の課題が残る）

### 1. 自治体・行政レベルで乳児用液体ミルク等の備蓄が進んでいる

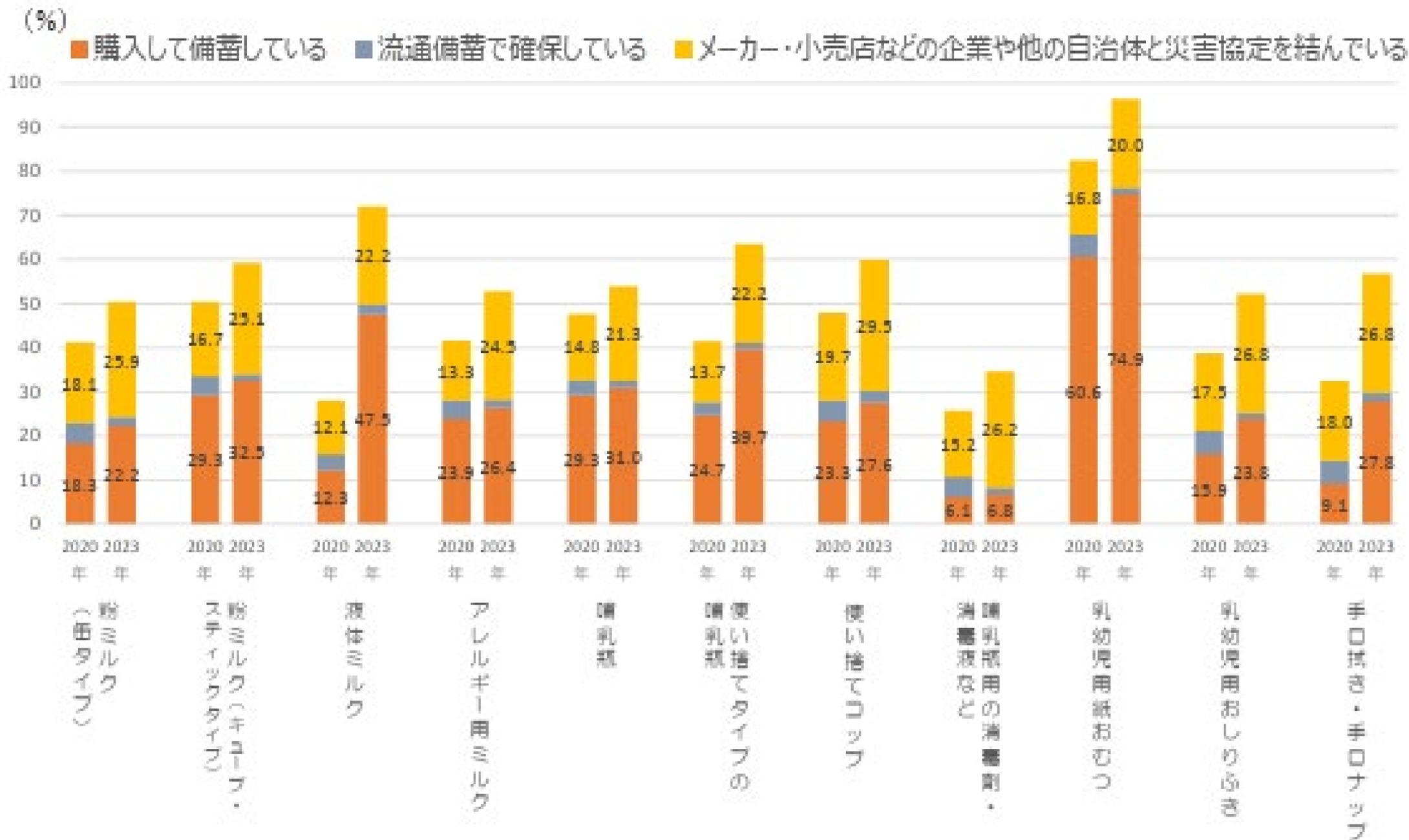
・内閣府／厚労省の政策や防災基本計画で乳児用粉ミルク・液体ミルクを備蓄対象に明記されており、自治体備蓄の推進が公式に打ち出されている。

・民間調査でも「液体ミルクの備蓄割合が上昇している」との報告があり、自治体自身で購入・備蓄する割合が増加（例：過去調査で 12.3%→47.5% 等の伸びが報告）

2023年6月時点での備蓄状況・備蓄方法



日本気象協会「tenki.jp 知る防災」プロジェクト×明治  
 「災害時における授乳環境の整備、および備蓄状況に関する実態調査」  
 (全国自治体備蓄状況調査)



【調査方法】

調査主体 : 株式会社 明治  
 一般財団法人 日本気象協会「tenki.jp 知る防災」プロジェクト  
 調査期間 : 2023年6月28日~7月14日  
 調査対象 : 全国の地方自治体 1,741件 (市町村1,718件、特別区23件の合計)  
 調査方法 : 調査票を郵送し、WEB調査画面で回答  
 有効回答数 : 474件

※本調査については、構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても100%とはならない場合があります

n=474, MA

## 保育所における防災食備蓄 — 現状と傾向

全体として「備蓄への関心は高まっているが、施設ごとの備蓄水準・運用にはばらつきが大きい」（自治体／施設の取り組みは増えている一方で、施設単位では未整備・保管スペース・予算の課題が残る）

### 2. 施設単位では『 備蓄あり／なし 』の差が大きい（特に医療的ケア児や個別支援の備品）

・医療的ケアが必要な子どもに関する調査では、非常食等を「確保している」施設は約 6割だが、4割弱は確保していないと報告されている（施設間で対応に差がある）。

### 3. 保護者からの預かりに依存するケースが多い

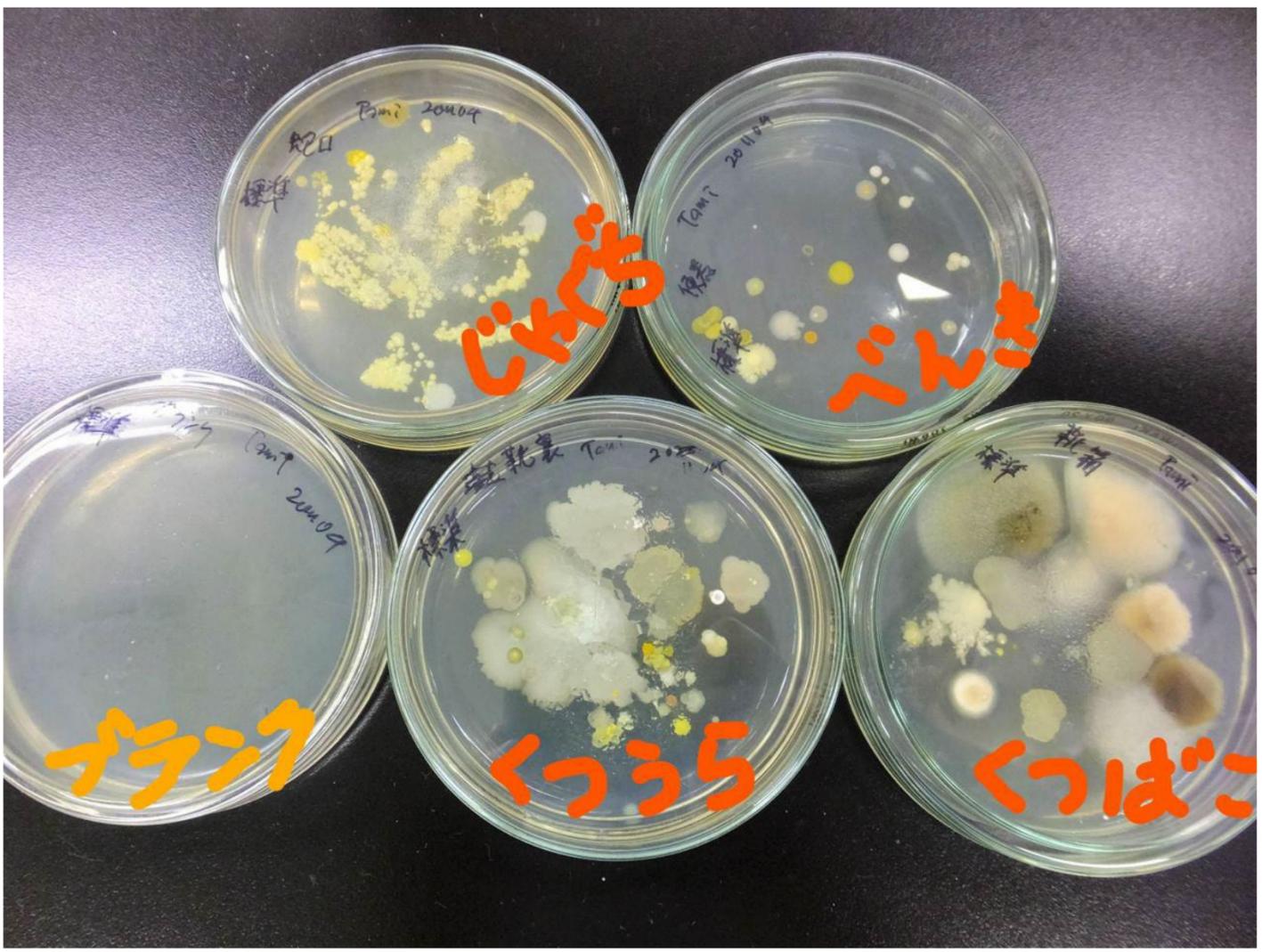
・医療的ケア児やアレルギー児の個別食・ミルクは「保護者から預かる」形で備える施設が多数（調査では保護者預かりが最も多い方法と報告）。そのため施設側で一律に備えているわけではない点が課題



Chapter - 03

# 保育室と給食室における食品衛生

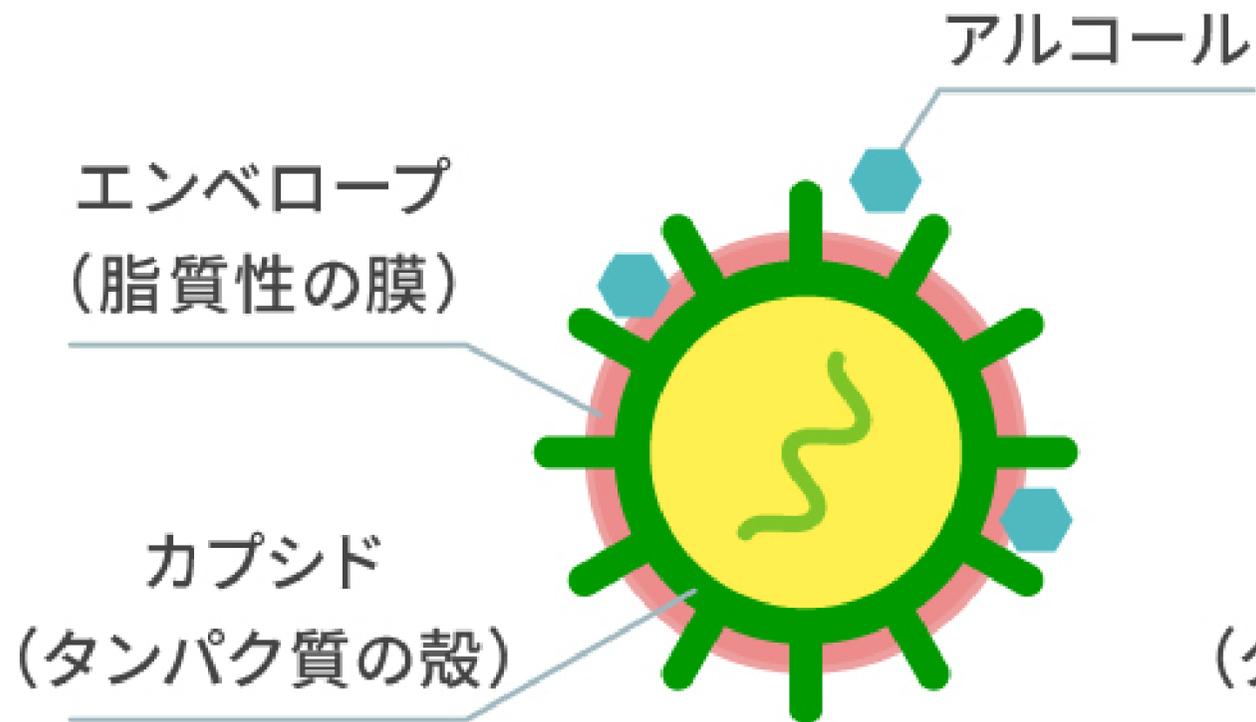
衛生的なものであること



<https://tec.ttc.ac.jp/blogs/584/>

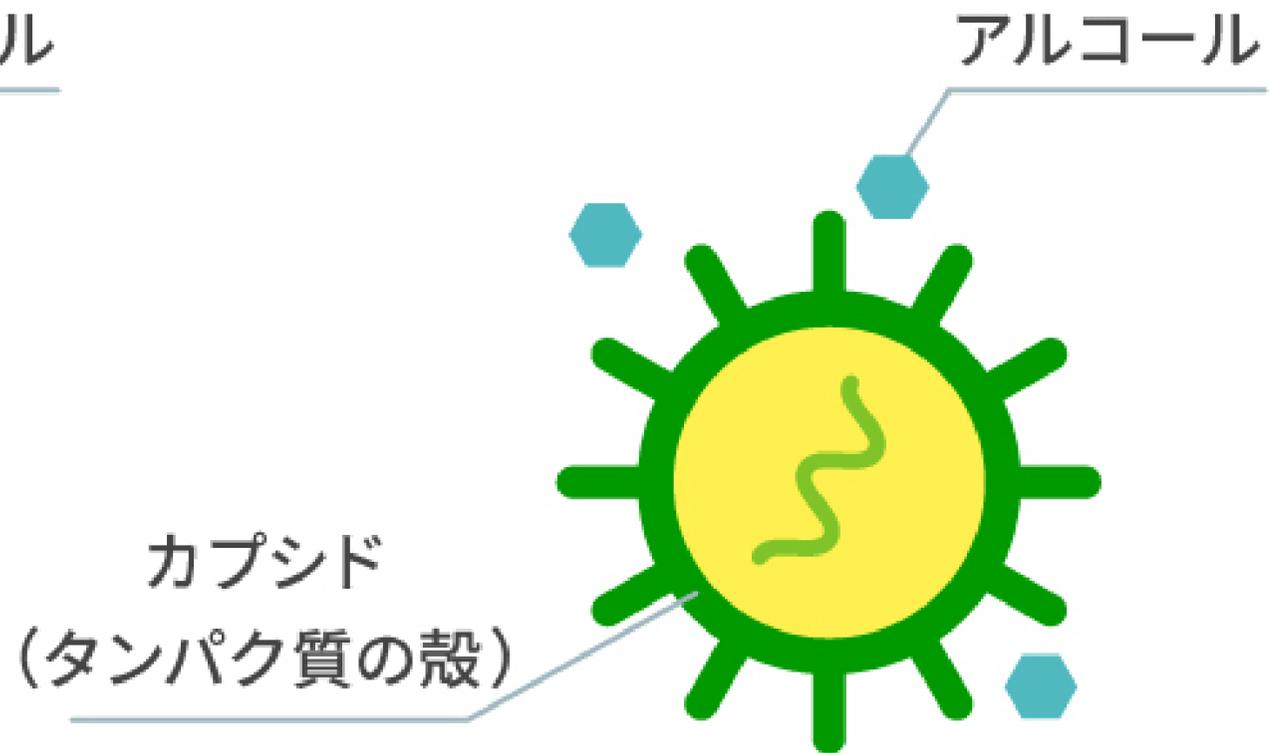


[https://ideahack.me/article/1571#google\\_vignette](https://ideahack.me/article/1571#google_vignette)



**エンベロープウイルス**

アルコールがエンベロープを破壊し不活性化



**ノンエンベロープウイルス**

一般的なアルコール除菌が効きにくい  
ノロ、ロタ、アデノ

# 食中毒予防の3原則

## つけない



○下痢、嘔吐、発熱の症状や手指に化膿創があるときは、調理作業に従事しない。

○食品・器具、容器の取り扱いは床面から60cm以上

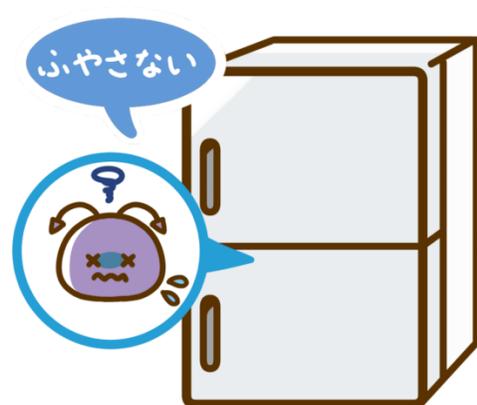
○用途別の器具の使用

(まな板は肉魚・野菜 で分ける)

○小まめな手洗い

○調理終了後はふたをして保存

## ふやさない



○調理後の温度管理  
10°C以下または65°C以上で管理

○2時間以内に喫食

○冷蔵: 10°C以下(魚介類5°C以下、  
卵液8°C以下)

○冷凍: -15°C以下

○加熱調理後に冷却する場合、  
30分以内に中心温度20°C、または60分以内に中心温度10°Cに下げる

## やっつける



○中心部までしっかり加熱  
(中心温度75°C1分間以上)

ノロ感染の可能性がある場合、85~90°C 90秒間以上の加熱

○芽胞は120°C4分間の加熱

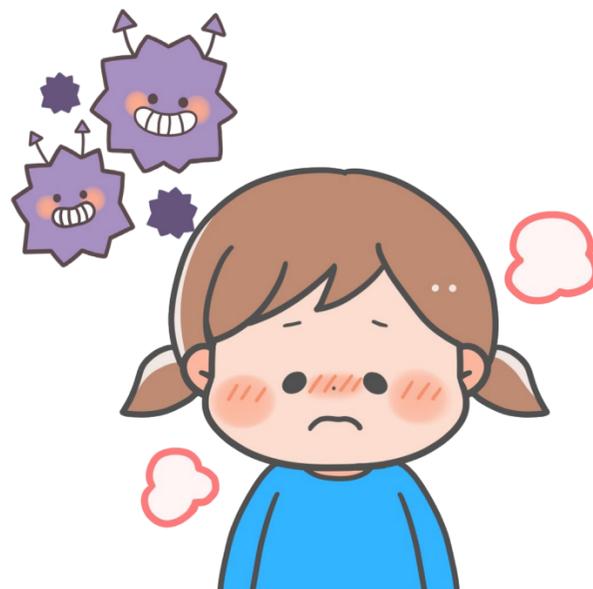
○生野菜、果物の殺菌

洗浄後、次亜塩素酸ナトリウムで  
200ppmで5分または100ppmで10分

# ノロウイルス食中毒予防の4原則

## ① 持ち込まない

○体調管理  
(下痢・嘔吐等体調不良時には調理作業に従事しない)



## ② ひろげない

○嘔吐物の適切な処理  
○器具類の適切な消毒  
(熱湯・煮沸、塩素系消毒剤)  
※アルコール消毒は無効!



## ③ やっつける

○加熱処理  
(ノロ感染の可能性がある場合、中心温度85~90℃ 90秒間以上)



## ④ つけない

○手洗いの徹底  
○使い捨て手袋の正しい着用  
(素手で食品に触れない)



fin.