

広島市におけるアレルギーと食生活の関係

関 朋子*・佐々木真紀**・白砂千登勢***
森満 恵****・山本 雅子***

The Relationship between Allergy and the Daily Diet in Hiroshima City

Tomoko SEKI, Maki SASAKI, Chitose SHIRASAGO, Megumi MORIMITSU
and Masako YAMAMOTO

Key words: アレルギー allergy, 食物アレルギー food allergy, 抗原 Antigen, 抗体 Antibody

- I. は じ め に
- II. 方 法
 - 1. 調査対象および調査時期
 - 2. 調査方法
- III. 結 果
 - 1. 調査対象者の属性
 - 2. アレルギーの状況
 - (1) アレルギーの種類
 - (2) 対策と効果
 - 3. 食生活の状況
 - 4. 食物アレルギー
 - (1) 食物アレルギー原因食品
 - (2) 食生活対策
- IV. 考 察
 - 1. 性とアレルギー
 - 2. 年齢とアレルギー
 - 3. 食生活とアレルギー
 - (1) 食品の好みとアレルギーの関係
 - (2) よく食べる料理とアレルギーの関係
 - (3) 食生活とアレルギーの関係
- V. ま と め

I. は じ め に

季節の変わり目になると、多くの人がかゆみ、鼻水、目のかゆみに苦しみ、風邪をひくと咳が止まらなくなる、特定の食品や金属によって蕁麻疹や湿疹が出るなど、いわゆるアレルギー疾患に悩む人は現在国民の3分の1に上るといわれている。特に1970年代以降に生まれた人の9割は血液検査でアレルギー陽性反応が認められ、将来は全ての国民がアレルギー疾患で苦しめられるのではないかと危惧されている。

アレルギーは免疫反応の一つである。免疫反応は体内に侵入したウィルス・細菌や、体内に発生した癌細胞などの異物を非自己と認識し、異物を排除する生体防御反応である。犠牲が少なければ「疫を免れる」ことになるが、逆に多ければ生体に害を与えることになり、これをアレルギーという。アレルギー反応は反応メカニズムの違いにより、I型からIV型の4つに分類される。本論文では食物アレルギーや花粉症など通常アレルギーといわれているI型、特に食物アレルギーを中心に考察する。食物アレルギーは食物が原因となって起こるアレルギーであり、摂取された食物は血液中に吸収されると本来異物であるので、免疫が働く。しかし、生きていくのに必須である食物に対し、通常、ヒトが異物と認識しないのは免疫学的寛容が成立しているからだといわれている。しかしながら、腸の発達が不十分な幼児等では、食物に対して免疫学的寛容が遅れているため、アレルギーを発症し、年齢とともに寛容が

* アイサービス(株)栄養士 (廿日市記念病院)

** 山根病院栄養士

*** 広島文化短大

**** 宗近病院管理栄養士

成立するので食物アレルギーが改善されると考えられている¹⁾。1997年、2001～2003年の厚生労働省の食物アレルギー対策研究委員会による大規模な調査では、子どもと成人（20歳以上）とでは食物アレルギーの原因食品が異なることが明らかにされ、また、食後30分～2時間以内にアレルギー症状を起こす即時型食物アレルギーの食品も年齢により異なること、さらに、10人に1人が命に関わるアナフィラキシーショックに陥っていることが報告された^{2,3)}。研究班の提言に基づき、2001年4月、厚生労働省は、アレルギー物質として5品目の食品の表示を義務付けるとともに、19品目についても表示を推奨することを通知し、食の安全のために、アレルギーに関する情報公開を強化した。さらに近年、成人女性を中心とした新しいタイプの食物アレルギーの報告が増えてきた。原因食品としては果物や野菜が指摘され、花粉症との関連が考えられており、臨床的な調査研究や分子生物学的な研究が進められているが、そのメカニズムや対策が未だ完全には解明されていない^{4,5)}。一般に、アレルギー発症のメカニズムは、体内に侵入してかゆみや鼻炎などを引き起こす物質である食物や花粉などを排除するために産生される抗体が肥満細胞に結合し、細胞内のヒスタミンなどの化学物質が放出されてアレルギー症状が引き起こされると報告されている⁵⁾。実際、さまざまな形でアレルギーが引き起こされ、年々患者数は増加傾向にあるため、学校や病院など多くの給食施設においても食物アレルギーへの対応が今まで以上に重要になると思われる。特に、小学校などの給食施設では、成長期の子どもを対象としているにもかかわらず、食物抗原の除去や弁当持参などの対策しかとれていないのが現状である。

本研究は食物アレルギーに苦しむ人達により良い食事を提供し、また適切な食生活の指導が行えるように、広島市におけるアレルギーの状況を質問紙法により調査し、その実態を明らかにするとともに、食物アレルギーと食生活の関連について分析し、考察することを目的としている。

Ⅱ. 方 法

1. 調査対象及び調査時期

広島市及び周辺地域における保育園園児、学生および市民を対象として質問紙法による調査を行った。質問紙を配布したうち、合計537人から回答が得られ、回答率は82.8%であった。調査の一覧を表1に示す。なお、調査時期は2004年4月下旬から6月上旬である。

表1 調査対象者

調 査 対 象 者	人数
H幼稚園および保育園園児および関係者	105人
B短期大学学生および関係者	234人
広島市一般市民	198人
合 計	537人

2. 調査内容

質問紙は表2に示すようにアレルギーの実態を調べるため、アレルギーの有無とアレルギーおよび食生活について詳細な内容を把握することを目的として作成した。

調査項目は①性別、年齢、移住地域など被験者の属性に関するもの、②アレルギーの有無およびアレルギー症状とアレルギーの種類、発症した時期、医療機関における受診の有無などアレルギーの実態に関するもの、③嗜好食品と食生活に関するものである。質問紙の形式は選択回答として無記名自記式質問紙法を原則とし、乳幼児については保護者による回答を依頼し、留置選択方式とした。

アンケートの集計・分析ソフトは(株)社会情報サービスの即析を使用し、調査結果については χ^2 検定による有意差の検討を行った。

Ⅲ. 結 果

1. 調査対象者の属性

この調査における回答者の性別は、男140人（26.1%）、女397人（73.9%）であり、年齢は0～3歳35人（6.5%）、4～5歳36人（6.7%）、6～9歳8人（1.5%）、10歳以上20歳台275人（51.4%）、30歳台31人（5.8%）、40歳台25人（4.7%）、50歳台37人（6.9%）、60歳台61人（11.4%）、70歳以上29人（5.4%）であった。居住地域は広島市内451人（84.0%）で、広島市外が86人（16.0%）であった。

2. アレルギーの状況

アレルギー症状があるかどうかの質問に対して、「ある」と答えた者は148人（27.6%）で、「ない」と答えた者は352人（65.5%）であり、「以前あった」と答えた者は37人（6.9%）であった。以下の分析は、10歳未満、10・20歳台、30・40歳台、50・60歳台、70歳以上と5区別に分けて行った。

表2 アンケート用紙

- 食物アレルギーに関するアンケート調査
1. 性別
①男 ②女
2. 年齢
①0～3歳 ②4～5歳 ③6～9歳 ④10～20代 ⑤30代 ⑥40代
⑦50代 ⑧60代 ⑨70代以上
3. 住んでいる地域
①広島市内(区) ②広島市外(市)
③広島県外(県) ④その他()
4. いつも好んで食べる食事はどのようなものですか？(複数回答可)
①和食料理 ②洋食料理 ③中華料理 ④家庭料理 ⑤外食 ⑥市販の弁当
⑦その他()
5. 以下の食べ物でよく食べるものがあれば選んで○で囲んでください。(複数回答可)
①卵 ②牛乳・乳製品 ③小麦原料製品 ④そば ⑤ピーナッツ ⑥もも ⑦いか
⑧いくら ⑨えび ⑩オレング ⑪かに ⑫キウイフルーツ ⑬牛肉 ⑭くるみ
⑮鮭 ⑯さば ⑰大豆製品 ⑱鶏肉 ⑲豚肉 ⑳りんご
6. 食生活において何か注意していることはありますか？当てはまるものを選んで○で囲んでください。(複数回答可)
①加工食品をできるだけ使わない
②同じものばかりを食べないようにする
③塩分や油分の量を控える
④できるだけいろいろな種類の食品を摂る(1日30品目)
⑤食べ過ぎないように腹八分を心がける
⑥いつも同じ時間帯に食事する
⑦あまり気にしていない
⑧できるだけ手作り料理を食べる
⑨その他()
7. アレルギー症状はありますか？
①ある ②ない ③以前あった
- アレルギー症状のない人におかれましては、質問はこれで終わります。ご協力ありがとうございました。
2枚目からは、アレルギー症状のある人のお答えください。
8. アレルギー症状が「ある」もしくは「以前あった」人は、どのような種類のアレルギーと考えていますか？当てはまるものを選んで○で囲んでください。
①花粉症 ②ハウスダスト ③アトピー ④金属アレルギー ⑤食物アレルギー
⑥日光アレルギー ⑦化学物質アレルギー ⑧その他()
9. アレルギー症状のある人は、それぞれのアレルギーの発症年齢をa～iの群の中から選んで[]内に書き込んで下さい。(複数回答可)
①花粉症[] ②ハウスダスト[] ③アトピー[] ④金属アレルギー[]
⑤食物アレルギー[] ⑥日光アレルギー[] ⑦化学物質アレルギー[]
⑧その他() []
[発症年齢選択群]
a. 0～3歳 b. 4～5歳 c. 6～9歳 d. 10～20代 e. 30代 f. 40代
g. 50代 h. 60代 i. 70代以上
10. アレルギー症状が「以前あった」と答えた人はいつごろ治療しましたか？それぞれのアレルギーが治療した年齢をa～iの群の中から選んで[]内に書き込んで下さい。(複数回答可)
①花粉症[] ②ハウスダスト[] ③アトピー[] ④金属アレルギー[]
⑤食物アレルギー[] ⑥日光アレルギー[] ⑦化学物質アレルギー[]
⑧その他() []
[治療した年齢選択群]
a. 0～3歳 b. 4～5歳 c. 6～9歳 d. 10～20代 e. 30代 f. 40代
g. 50代 h. 60代 i. 70代以上
11. 症状のある(あった)時期はいつですか？(複数回答可)
①1～3月 ②4～6月 ③7～9月 ④10～12月 ⑤1年中 ⑥動物に触れたとき
⑦青魚を食べた時 ⑧特定の食品を食べたとき ⑨ネックレスなど金属に触れたとき
⑩特定の場所にいるとき ⑪花粉が飛ぶとき ⑫その他()
12. 症状が出たときに病院へ行きましたか？
①はい ②いいえ
13. 現在、アレルギー症状のある人は治療をしていますか？
①はい ②いいえ
14. 過去、アレルギー症状のあった人は治療をしていましたか？
①はい ②いいえ
15. どんな治療法をしています(していました)か？
①服薬 ②塗り薬 ③吸入薬 ④減感作療法 ⑤その他()

16. 治療を行っている (いた) 人は、症状が改善しましたか? ① 完全に治癒した ② 多少改善した ③ 全く改善しなかった ④ 悪化した
17. 特定の食品でアレルギー症状があった人は、何の食品を食べたときに症状が現れましたか? 以下の食品に当てはまるものを選んで○で囲んでください。(複数回答可)
 ①卵 ②牛乳・乳製品 ③小麦原料製品 ④そば ⑤ピーナッツ ⑥もも ⑦いか
 ⑧いくら ⑨えび ⑩オレング ⑪かに ⑫キウイフルーツ ⑬牛肉 ⑭くるみ
 ⑮蛙 ⑯さば ⑰大豆製品 ⑱鶏肉 ⑲豚肉 ⑳りんご
18. 食物アレルギーの人は、どのような症状がありますか? (複数回答可)
 ① 鼻汁 ②くしゃみ ③鼻のかゆみ ④鼻づまり ⑤咳 ⑥喘息 (ゼーゼー)
 ⑦皮膚のかゆみ ⑧湿疹 ⑨便秘・下痢 ⑩腹痛 ⑪嘔吐 ⑫頭痛 ⑬めまい
 ⑭倦怠感 ⑮睡眠障害 ⑯結膜炎 (目のかゆみ) ⑰その他 ()
19. 現在、食物アレルギーの症状がある人は、病院以外で症状の改善のために何か取り組みをしていますか?
 ①はい ②いいえ
20. 食物アレルギーを治すために特に食事において注意していることはありますか? (複数回答可)
 ① アレルギ原因食品を除去する
 ② 新鮮な食べ物を選ぶ
 ③ 添加物の入っていない食べ物を選ぶ
 ④ 無農薬野菜を使う
 ⑤ できるだけ多くの種類の食べ物を摂る
 ⑥ 外食をしない
 ⑦ 民間でアレルギーに効くと言われている飲食物を利用している ()
 ⑧ その他 ()
- ご協力ありがとうございました。

(1) アレルギーの種類

図1に示したようにアレルギーの種類としては、花粉症が最も多く96人(51.9%)、次いでアトピー60人(32.4%)、食物アレルギー48人(25.9%)で、これらの3つは3大アレルギーと言われている。他に、ダニアレルギー(ハウスダスト)、金属アレルギー、日光アレルギー、化学物質アレルギーがあった。原因不明も14人(7.6%)いた。また、複数のアレルギー有症者も75人(40.5%)おり、4種以上が4人(2.2%)、3種23人(12.4%)、2種48人(25.9%)であった。

アレルギー症状がある(あった)時期については、1～3月46人(24.9%)、4～6月56人(30.3%)と花粉が飛ぶとき54人(29.2%)で1～6月がもっとも多く、7～9月、10～12月がそれぞれ17人(9.2%)、16人(8.6%)であった。特定な食品を食べたり、特定

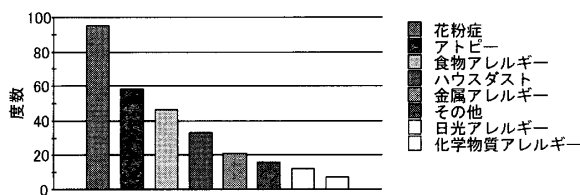


図1 アレルギーの種類

な金属との接触、ペットとの接触が各々38人(20.5%)、20人(10.8%)、14人(7.6%)、さらに、一年中症状がある者は36人(19.5%)であった。

(2) 対策と効果

アレルギー症状が出たとき、医療機関において受診した者は126人(68.1%)で、そのうち現在も治療を続けている者は58人(31.4%)おり、治療によりアレルギー症状が完全に治癒した者28人(15.1%)、改善した者85人(45.1%)と過半数のアレルギー患者に治療効果が認められたが、全く改善しなかった者も12人(6.5%)いた。しかし治療により悪化した者はいなかった。治療方法は、服薬89件(70.6%)、塗り薬66件(52.4%)、吸入薬28件(22.2%)、減感作療法2件(1.6%)であった。また、治療しないで治癒した者は5人(9.5%)いた。

3. 食生活の状況

いつも好んでどのような食事を摂っているかについての質問に対し、図2に示したように、家庭料理と答えた者394人(73.4%)、外食83人(15.5%)、市販弁当27人(5.0%)、料理は和食330人(61.5%)、洋食202人(37.6%)、中華93人(17.3%)であった。

次に、アレルギー原因食品として表示義務のある5

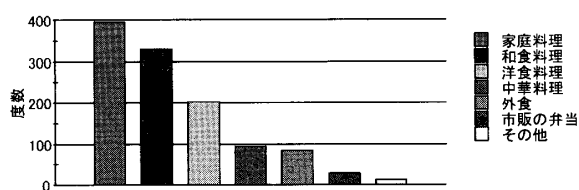


図2 好きな食事

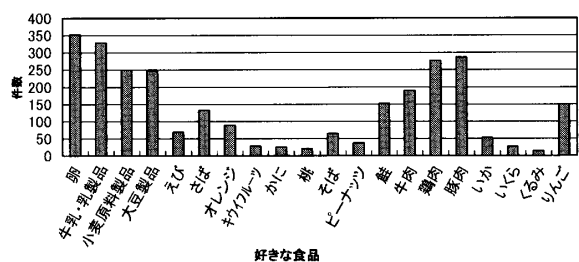


図3 よく食べる食品

食品（卵、牛乳・乳製品、小麦、そば、ピーナッツ）および表示推奨食品19品目中、摂取量が極めて少ないと考えられる、あわび、マツタケ、やまいも、ゼラチンを除く合計20品目の食品についてよく食べる食品を答えてもらった結果を図3に示す。卵（65.9%）、牛乳・乳製品（61.3%）、肉類（牛肉35.2%、鶏肉51.6%、豚肉53.4%）、小麦製品（46.6%）や大豆（46.0%）がよく食べられていることがわかった。他には、魚介類（いか9.7%、いくら4.8%、えび12.7%、かに4.7%、鮭28.3%、さば24.4%）、果物（もも3.7%、オレンジ16.4%、キウイフルーツ5.2%、りんご27.9%）、ナッツ類（ピーナッツ6.7%、くるみ2.4%）やそば11.9%があった。

また、食生活において注意していることを9つの項目から選択回答で得た結果は「できるだけ手作り料理を

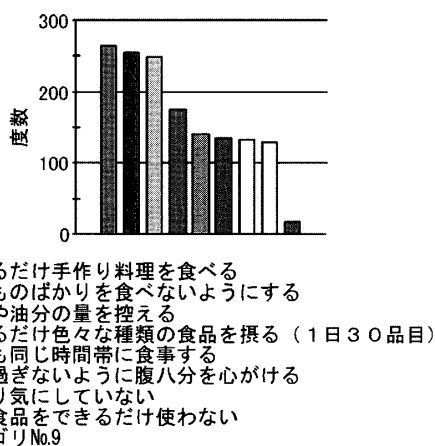


図4 食生活の注意点

食べる」(49.2%)、「同じ物ばかりを食べないようにする」(47.5%)、「塩分や油分の量を控える」(46.3%) などが多いが、「あまり気にしていない」(24.8%) もかなり多く見られる（図4）。カテゴリ No.9 は無記入を示す。

4. 食物アレルギー

(1) 食物アレルギー原因食品（アレルゲン）

アレルギーの原因となった食品として最も多いのは、卵23人（47.9%）で、続いて、牛乳・乳製品17人（37.8%）、さば8人（13.3%）、そば4人（8.9%）、他にえび、かに、小麦原料製品、いか、キウイフルーツ、鶏肉、豚肉などがある（図5）。また、その他には、貝類、香辛料などが含まれる。

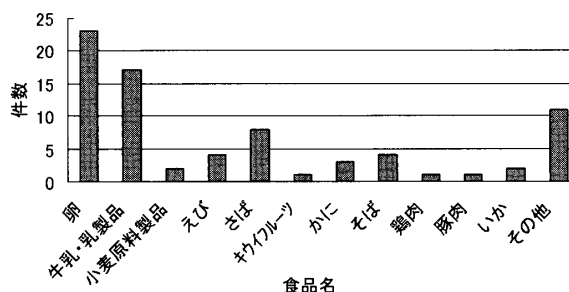


図5 アレルギー原因食品

(2) 食生活対策

食物アレルギー有症者および体験者がアレルギーの発症を予防するために食生活において注意していることとしては、図6に見られるように、「原因食品を除去する」34件（70.8%）が圧倒的に多く、続いて「新鮮な物を選ぶ」13件（27.1%）、「添加物の入っていないものを選ぶ」7件（14.6%）、「できるだけ多くの種類

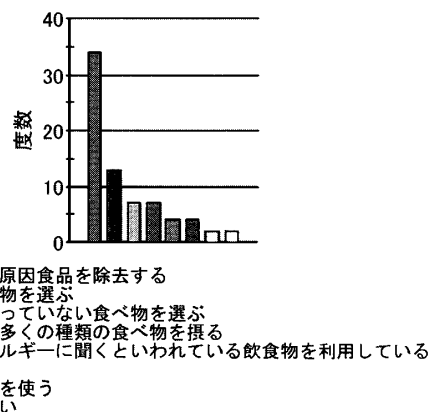


図6 食物アレルギーを予防するための食生活における注意事項

の食物を摂る」7件(14.6%)で、他に、「無添加農薬野菜を使う」、「外食をしない」、「民間でアレルギーに効くといわれている飲食物を摂る」が各々、2件(4.2%)、2件(4.2%)、4件(8.3%)ある。

IV. 考 察

今回の調査で、何らかのアレルギー症状を持っている者(27.6%)および以前持っていた者(6.9%)を合わせて、アレルギー有症者は34.5%となり、広島市および周辺地域において、3人に1人以上がアレルギー症状に悩まされていた。この結果は全国平均とほぼ一致していた。

1. 性差とアレルギー

アレルギー有症者と性差との関係は表3に見られるように、男性の有症者および既症者数が女性のそれらに比較して少なく、男性は女性よりアレルギーを発症しにくいと考えられる(危険率5%以下で有意差あり)。馬場らのスギ花粉症の研究でも、性別に関して同様な傾向が報告されている⁶⁾。

2. 年齢とアレルギー

アレルギーの有症者数およびその比率の年齢による変化を、10歳未満、10歳台・20歳台、30歳台・40歳台、50歳台・60歳台と70歳以上の5区分について、表4に示すと同時に、その変化を図7に点線で表している。この図に見られるように30歳台・40歳台が最大となり、その後年齢とともに減少していることから、アレル

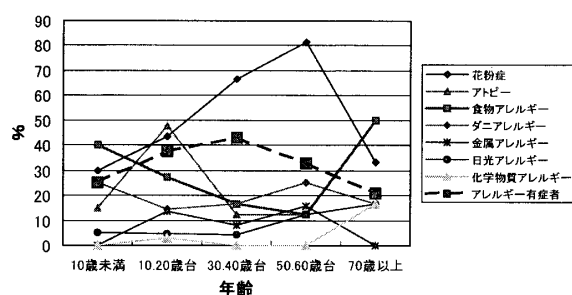


図7 アレルギーの種類別年齢変化

ギーが中年に多い疾患と考えられる。70歳以上では、10歳未満と同様、大幅に減少している。(5区分についてアレルギーなしのグループとアレルギー有および以前有のグループについての検定では10歳未満：50-60歳台および70歳以上に危険率10%以下の有意差)

しかし、厚生省の1996年の調査では、アレルギー疾患を持っている人が乳幼児28.3%、小中学生32.6%、成人30.6%で、年齢による違いは見られないと報告しているが、今回の結果はこの報告書と矛盾している。この原因は報告書では、20歳以上を成人としてひとまとめにしたために、上のような年齢による変化が見られなかったと思われる。

近年、アレルギー発症の原因について研究が進み、「衛生環境説」により、3歳までの環境がアレルギー体質を決めていると言われて⁷⁾。この仮説によると、免疫細胞であるヘルパーT細胞にはTh1細胞とTh2細胞があり、これらのバランスが重要で、生活環境が衛生化して細菌やウイルスに触れる機会が減るとTh1

表3 性別によるアレルギー有症率の変化

	アレルギーなし	アレルギー有り	以前アレルギー有り
男	102 (72.9%)*	33 (23.6%)*	5 (3.6%)
女	250 (61.1%)*	116 (28.4%)*	43 (10.5%)

* <.05

表4 年齢によるアレルギー有症率の変化

年 齢	アレルギーなし	アレルギー有り	以前アレルギー有り
10歳未満	59 (72.0%) +	13 (15.9%)	10 (12.2%)
10・20歳台	172 (60.4%)	83 (29.1%)	30 (10.5%)
30・40歳台	32 (57.1%)	21 (37.5%)	3 (5.4%)
50・60歳台	66 (66.0%) +	27 (27.0%)	7 (7.0%)
70歳以上	23 (79.3%) +	5 (17.2%)	1 (3.4%)

+ p<.10

が増えず、その代わりに Th2 が増加するため、B 細胞に免疫抗体を産生させるサイトカインを多く生じ、結果として害のないものにも反応するアレルギー体質となり、アレルギーを発症するとされている。1950年代の生活環境がまだまだ非衛生的な時期に幼児期を過ごした50歳以上の年代はアレルギーに罹患しにくい体質をもつと考え、今回の50歳以上でのアレルギー有症者の減少は、上記の仮説により説明することができる。

次に、図7のアレルギーの種類別年齢変化を見ると、食物アレルギーは10歳未満と70歳以上が多く、アトピーは10～20歳台が最大となり、これらのアレルギーは若年層に多い。一方、花粉症は、50～60歳台が最大で ($p<.05$)、日光アレルギーは70歳以上が最大となり、どちらかといえば中年以降に多いと考えられる。その他のアレルギーについては、年齢により違いが見られなかった。

3. 食生活とアレルギー

(1) アレルギーの有無による食品の好みへの影響

国民栄養調査で、よく食べられていた食品の牛乳・乳製品、小麦、卵や大豆は、図8に示したようにアレルギーの有無による差異はほとんど見られなかった。特に、前述の図5で食物アレルギー原因食品として多くが指摘した卵、牛乳・乳製品はとてもよく好まれていた。

これら4種類の食品は1997年の厚生省食物アレル

ギー委員会の報告において主な小児型アレルギー原因食品として指摘されたが、これらの食品による食物アレルギーの9割は小学校入学までに治癒するとされている。しかし、同報告で成人型食物アレルギー原因食品として指摘された魚介類、えび、かに、果物は治癒しにくいとされた。また、2003年にかけての厚生労働省研究班による大規模アレルギー臨床調査では、そば、えび、果物、魚、小麦が即時型食物アレルギー原因物質としてアナフィラキシーショックの原因とされた⁹⁾。

指摘された食品のうち、今回の調査で、えび、さば、オレンジおよびキウイフルーツに関しては、アレルギーの有無にかかわらず、好みに差がないが、かに、ももはアレルギー有症者、特に食物アレルギー有症者に好まれていた。反対に、そば、ピーナッツ、鮭はアレルギー有症者特に、食物アレルギー有症者に好まれなかった。好きな食品はアレルギー発症の危険性があるてもよく食べるが、あまり好きでない食品は除去する傾向が見られた。

(2) 食事の種類

いつも好んで食べる食事は、図9に示したように、アレルギーの有無にかかわらず、家庭料理を好んでいる。和食料理の好みについては食物アレルギー有症者が31人(55.7%)で、アレルギーのない者の228人(65.3%)より少ないが、中華料理は前者が9人(18.8%)に対し後者は68人(19.5%)とほとんど変わらず、洋食料理は前者が21人(43.8%)で後者132人(37.8%)よ

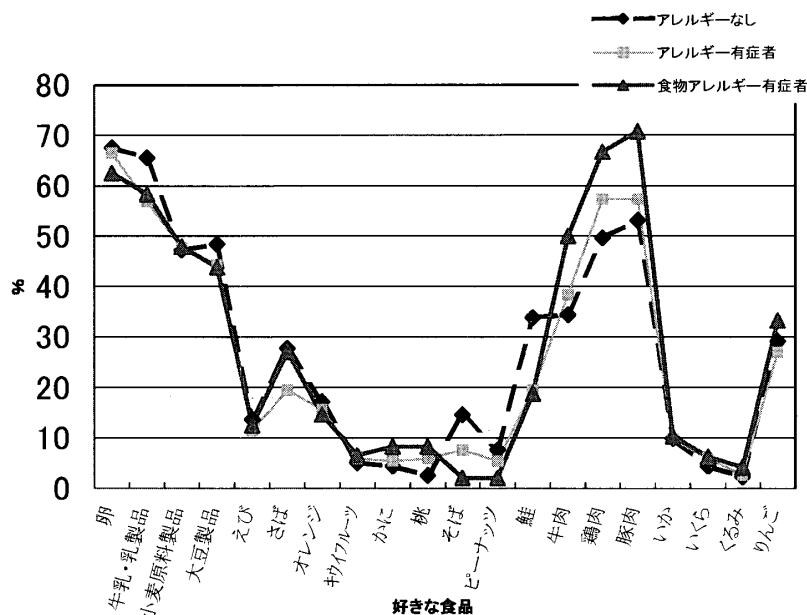


図8 よく食べる食品におけるアレルギーおよび食物アレルギーの影響

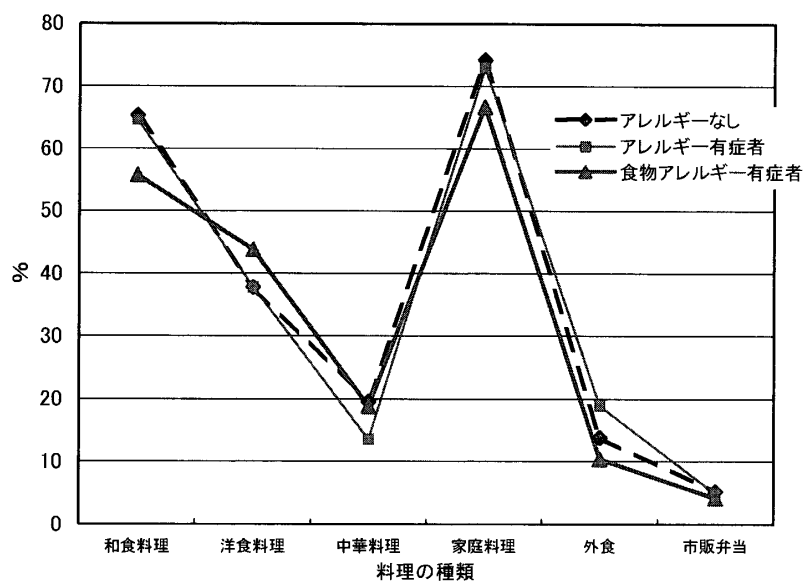


図9 いつも好んで食べる食事に対するアレルギーおよび食物アレルギーの影響

り多い。食物アレルギー有症者は洋食料理や中華料理を好み、和食料理を好まない傾向が見られ、結果として、タンパク質や脂質の摂取の多い食生活となり、このような食の欧米化が近年の肥満や生活習慣病の増加だけでなく、アレルギーになりやすい体質を作り、アレルギーの増加をもたらすと考えられた。

また、食物アレルギー有症者は外食が5人(10.6%)と低く、外食は好まない傾向が見られる。この理由として、アレルギー食品としての表示義務がまだまだ不完全で外食では食品を完全にチェックするための情報が不足しており、安心して食べられない状況にあるためと思われる。

(3) 食生活の影響

図10に見られるように、アレルギーの有無による食生活における違いは「あまり気にしていない」という項目について、顕著で、アレルギーのない者91人(26.1%)に対し、有症者は、31人(20.9%)でやや低く、食物アレルギー有症者は1人(9.1%)と顕著に低くなり、当然ではあるが、食物アレルギー有症者は注意深い食生活をしていることがわかった。しかし、「できるだけ手作り料理を食べる」、「同じものばかりを食べないようにする」、「塩分や油分の量を控える」などの項目についてはアレルギーの有無に関係なく2人に1人の割合で注意していた。

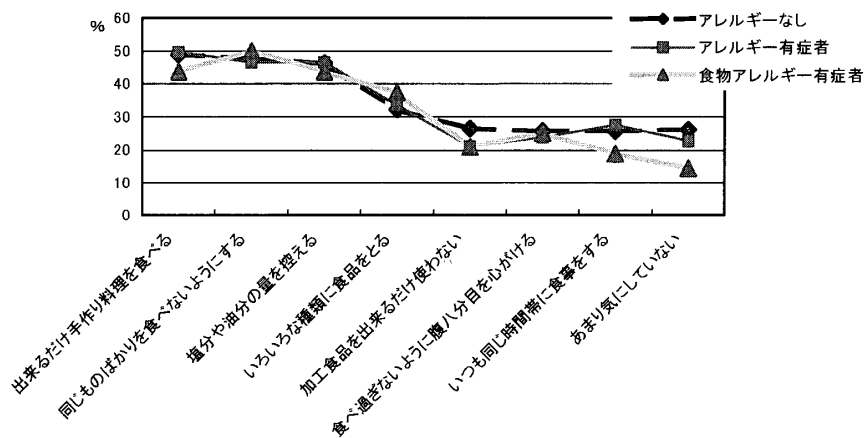


図10 食生活における注意点

V. ま と め

今回の調査で、男性が女性よりアレルギー有症率が少なく ($p < .05$), 年齢による変化は30, 40歳代が最大の凸型を示した。しかし、アレルギーの種類により年齢変化は異なり、アトピー、食物アレルギーは若年期に多く、花粉症は中年期に多い傾向が見られた。

次に、食生活において、食物アレルギー有症者は、洋食料理や中華料理などタンパク質や油脂の多い料理を好む傾向があり、このような食生活がアレルギーになりやすい体質作りを促進している一因と考えられる。

また、食物アレルギー有症者は、3大アレルゲンとされている卵、牛乳・乳製品、小麦などの食品に対しては、アレルギーがない者と好みに差がないが、そば、ピーナッツについては明らかに好まない傾向が見られた。さらに、食物アレルギー有症者は、食生活を気遣い、外食などにも注意深くなっていることがわかった。

参 考 文 献

- 1) 井手 武：アレルギーの臨床 11, 20-22 (1996).
- 2) 海老澤元宏：食品衛生研究 51, 67-82 (2001).
- 3) 柴田瑠美子：Ajiko News 205, 1-8 (2002).
- 4) 山崎正利：食の科学 283, 10-16 (2001).
- 5) 小川 正：日本栄養・食糧学会誌 55, 227-229 (2002).
- 6) 馬場広太郎：からだの科学 193, 26-79 (1997).
- 7) 千葉友幸：食生活 97, 14-20 (2003).
- 8) C. Aalberse, J. Akkerdaas, R. van Ree, allergy 56, 478-490 (2001).
- 9) 小川 正：化学と生物 40, 643-652 (2002).
- 10) <http://www.nhk.or.jp/gatten/archive/2003q2/20030423.html>
- 11) <http://www.nhk.or.jp/gatten/archive/2003q2/20030730.html>
- 12) 中国新聞：6月29日 (2003年).

Summary

Having an allergy to something is becoming a serious problem among people in Japan and the number of people having the allergic diseases tends to have been increasing in recent year. This paper describes the present situations of the people who have allergic diseases in Hiroshima city.

The factors of causing allergic diseases seems to be related to sex, age and the daily diet. Especially, food allergy tends to happen at the stage of infancy and old age and also to be related to the western style diet. This suggests that greasy diet lead us to the allergic body system.