



ナッツアレルギー



ナッツアレルギーは近年増加傾向にあるアレルギーのひとつです。健康志向の高まりや食の多様化などを背景として、ナッツの消費量は増加傾向にあり、ナッツアレルギーを発症する人も急速に増えています。消費者庁による「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」によると、2024年調査ではナッツ類アレルギーは24.5%で卵に次いで2番目に多い結果となっています。(右図)

◆症状

- 皮膚のかゆみや蕁麻疹といった**皮膚症状**
- 口内のかゆみや唇の腫れといった**粘膜症状**
- 喉のかゆみ・しめつけや息切れといった**呼吸器症状**
- 吐き気や腹痛・下痢といった**消化器症状**



多くは摂取後 15 分以内に発症します。少量でもアナフィラキシーといった重い症状を発症する可能性があります。

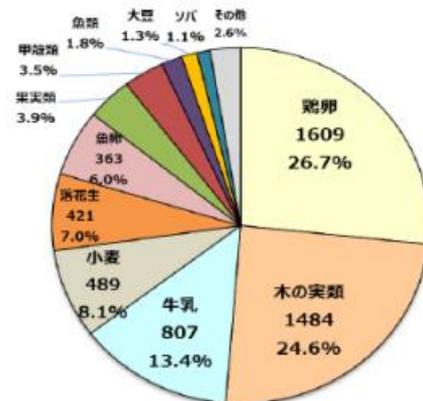


図 2-1

即時型食物アレルギーの原因食物 (類別)

ナッツの分類と関係のある食べ物

一種類のナッツアレルギーがあるからといってすべてのナッツに対して発症するわけではありませんが、クルミ科のくるみとペカンナッツ、ウルシ科のカシューナッツとピスタチオのように相関性の高いナッツもあります。

科	属	種類	同じ科の他の食べ物
マメ科	ラッカセイ属	落花生	枝豆・グリーンピース・いんげん・さやえんどう・
	ダイズ属	大豆	そら豆・小豆・ひよこ豆など
バラ科	サクラ属	アーモンド	いちご・梅・さくらんぼ・梨・ビワ・プルーン・桃・ラズベリー・リンゴなど
ウルシ科	カシューナットノキ属	カシューナッツ	マンゴー
	カイノキ属	ピスタチオ	
ヤマモガシ科	マカダミア属	マカダミアナッツ	
クルミ科	クルミ属	クルミ	
	ペカン属	ペカンナッツ	
カバノキ科	ハシバミ属	ヘーゼルナッツ	
サガリバナ科	ブラジルナッツ属	ブラジルナッツ	栄養価が高く低カロリーのため、スーパーフードとして注目されており、オイルや粉末で食事やお菓子作りに使われます キャッサバ  タピオカ 
トウダイグサ科		サチャインチ	
カヤツリグサ科		タイガーナッツ	

※マメ科（ピーナッツなど）はナッツ類ではありませんが、ナッツアレルギーの人はピーナッツにも反応することがあり、注意が必要です。

その他、**ココナッツ・栗・ゴマ・銀杏・松の実・かぼちゃの種・スイカの種**などもナッツ類です。

ナッツはさまざまな加工食品や料理に使用されており、粉末やペースト状にしたものがカレーやソース・ドレッシング・飲料に含まれている場合など、一目では判別できないケースもあります。

原材料を十分にチェックするとともに、コンタミネーション（意図しない混入）にも気をつけましょう。また、同じ科の食べ物もアレルギー反応が出る可能性が高い場合があるので気をつけてみるといいでしょう。目視のみで判断せず、原材料欄をチェックしたり、店に確認したりして、正しい情報を得るように心がけましょう。

