

●花粉・果物アレルギー症候群（PFAS）

果物を食べると口やのどがイガイガしたことはありませんか？最近、果物によるアレルギーを疑って受診する人が増えています。

果物アレルギーは、乳幼児期に発症し皮膚や消化器、呼吸器などに症状が出る「即時型」と、学童期から成人して発症する「口腔アレルギー症候群（OAS）^{※1}」があります。前者の原因はバナナ、キウイなどが多く、後者はりんご、ナシ、モモ、サクランボなどです。

OASの多くが花粉症と関係があり「花粉・果物アレルギー症候群（PFAS）^{※2}」と言われます。日本ではスギ花粉症が有名ですが、花粉症はスギだけで起こるものではありません。北海道に多いシラカバ花粉症、5月から夏にかけてのイネ科のカモガヤ花粉症、秋のキク科のヨモギやブタクサ花粉症など、いろいろな花粉症があります。

これらの花粉に含まれる抗原（アレルギーの原因となるタンパク）と食物に含まれる抗原が似ていることから、PFASが起こります。果物を食べると口の中がかゆくなったりイガイガしたり、口唇が腫れたりしますが、しばらくすると治まることが多く、多くの

場合食べて5分以内に症状が出ます。

これらの口腔アレルギーを起こす果物のアレルギー（抗原）は熱に弱く、加熱加工してあるジュースやジャム、コンポートなどは食べられます。

PFASを起こす主な果物として、
○シラカバ・ハンノキ花粉症Ⅱバラ科の果物（りんご、ナシ、サクランボ、モモなど）
○カモガヤなどイネ科の雑草花粉症Ⅱウリ科の果物（メロン、スイカ）
○スギ・ヒノキ花粉症Ⅱトマト
○ヨモギ花粉症Ⅱセロリやニンジン
○ブタクサ花粉症Ⅱメロンやスイカなどが知られています。

厚生労働省はアレルギー症状を引き起こす特定原材料に準ずる20品目にキウイ、モモ、ヤマモモ、りんご、バナナなどを挙げ、できる限り表示するよう推奨しています。心当たりがある人はかかりつけ医に相談してください。

※1＝oral allergy syndrome
※2＝pollen-food allergy syndrome

【岩国市医師会】

食推さんの

食べてみんさい

おいしいけえ！



簡単調理で減塩も

長イモと野菜のあえ物

材料（4人分）

- ・長イモ…200g
- ・キュウリ…200g
- ・オクラ…80g
- ・塩…適量
- ・しょうゆ…大さじ1
- A・砂糖…小さじ1
- ・ゴマ油…小さじ1

●エネルギー 61kcal/人 ●食塩相当量 0.7g/人

作り方

- ①キュウリとオクラは塩を振って板ずりする。
- ②キュウリは水で洗い流して水気を切り、長イモと共に一口大の乱切りにする。
- ③オクラは熱湯でさっとゆでて、一口大の乱切りにする。
- ④ビニール袋に②、③、Aを入れて味をなじませる。

★ひとことポイント★

ビニール袋で密封することで、少ない調味料でも全体に味がなじみ減塩できます。オクラをトマトに換えると彩りも良く、さらに簡単に作れます。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会