

「仮性アレルゲン」とは何？

ある食物を食べた時に「食物アレルギー」の原因食物でないのに、あたかも「食物アレルギー」と同じような症状（じん麻疹など）が起こる事があります。その原因食物として考えられるものに「仮性アレルゲン」があります。

具体的には醤油やトマトを食べて口の周りが赤くなったり、タケノコでのどが痒くなったり、やまいもや青背の魚でじん麻疹が吹き出て痒くなったりするなどです。

実際の「食物アレルギー」が起こる仕組みは、卵・牛乳・小麦・大豆などの原因たんぱく質（抗原またはアレルゲンという）に対して、血液中のそれらに対する反応物質（抗体という）が一对一で反応（結合）します。これを「抗原・抗体反応」と言いますが、その反応が体で起こるとヒスタミンやセロトニンなどの「化学伝達物質」が放出されて、じん麻疹や痒みなどの「アレルギー症状」が起こります。

血液検査では、血液中の反応する物質（IgE 抗体）の量を測定しており、ラストスコアというクラス別でアレルギーの強さ（抗体量の多さ）示しています。（一般的にクラス2以上を陽性としています）

「仮性アレルゲン」は、ヒスタミンやセロトニンと言った「化学伝達物質」を食物の中に元々含んでいる食物なのです。従って、血液中にその食物に対する IgE 抗体がなく「抗原・抗体反応」というアレルギー

反応がなくてもアレルギー類似の症状が出るのです。

主な「仮性アレルゲン」とは、

お菓子：チョコレート

果物：バナナ、キウイフルーツ、

パイナップル、リンゴ、メロン

野菜：トマト、ほうれん草、なす、里芋、

山芋、タケノコ、じゃがいも、

カボチャ、トウモロコシ

発酵食品：醤油、チーズ、赤ワイン

魚介類：青背の魚（サンマ、サバなど）、

甲殻類（エビ、イカなど）

特に鮮度が落ちたもの

（冷凍タラ、塩サケ）

「仮性アレルゲン」の対処法は、すぐに除去はせず、うまく利用して食べることで。注意点は、

① 一度にたくさん食べたり、毎日続けて食べたりしない。

② あくぬき、湯通し、加熱調理を原則にする。

③ 新鮮な食材を選ぶ

④ 体調が悪い時には控える。

また「仮性アレルゲン」ではありませんが、香辛料（カレー粉、ソースなど）、

食品添加物（防腐剤、保存料、乳化剤、着色料、酸化防止剤など）

も同様な症状が出ることもあるので注意が必要です。

（たまなは）