

食物アレルギーを持つ方における外食・ 中食の利用状況について

水羽 陽子, 桐谷 聡子^{*1}, 瀬戸本由里^{*1}, 當宮 美穂^{*1},
鉄穴森陽子^{*2}, 坂井堅太郎

Survey of the Utilization State of Dining Out and Home-meal Replacements Involving Food-allergic Patients

Yoko MIZUHA, Satoko KIRITANI^{*1}, Yuri SETOMOTO^{*1}, Miho TOMIYA^{*1},
Yoko KANAMORI^{*2} and Kentaro SAKAI

Abstract

The prevalence of food allergies in the general population is estimated to be about 2 % in Japan. To avoid the onset of an allergy, food-allergic patients have to exclude specific offending foods from their diet. It is difficult for food-allergic patients to dine out and buy ready-made products. We used the method of questionnaires to survey 20 families with food-allergic patients in order to ascertain whether dining out and home-meal replacement are used. Fourteen families answered that they dined out because the restaurants that they chose featured various dishes on their menus, and the desired meals could be selected. On the other hand, six families did not dine out. They dined at a restaurant only if it clearly indicated the use of ingredients that could cause potentially fatal allergic reactions. In addition, 12 families used home-meal replacements and chose shops that clearly indicated the use of allergy-provoking ingredients or featured various dishes on their menus. Eight other families that did not buy ready-made products preferred a delicatessen store where the clerk would have sufficient knowledge about food allergy. From this survey, it appears that many families with food-allergic patients use dining out and home-meal replacements. However, they prefer (1) restaurants that clearly indicated the use of allergy-provoking ingredients and (2) delicatessen stores, since appropriate indication is necessary to prevent an adverse reaction to food.

^{*1} 2008年度広島女学院大学生生活科学部管理栄養学科卒業

^{*2} 広島女学院大学生生活科学部非常勤講師

I. 緒 言

近年、生活環境の変化, 食生活の変化, アレルギー体質の遺伝, 精神環境の変化により, アレルギーを発症する人は増加傾向にある¹⁾。現在, わが国における食物アレルギー有病率は, 乳児で約10%, 3歳児で約5%, 学童以降で1.3~2.6%程度と考えられており, 全年齢を通して1~2%程度であると考えられている²⁾。食物アレルギーによって引き起こされる症状は, 皮膚症状が88.6%, 呼吸器症状が26.8%であり, ショック症状も10.9%と少なくない²⁾。特に, 皮膚, 呼吸器, 消化器など多臓器に症状が現れ, 時に血圧低下も伴うアナフィラキシーショックは, 生命に危険を与える。アナフィラキシーショックの発症場所としては自宅が最も多いが, 毎日利用する学校や職場以上に, ファーストフードやレストラン(食堂)での発症がみられている³⁾。食環境が多様化し, 食の外部化現象も進展している中で, 今後も外食・中食を利用する際に, アナフィラキシーショックが発症する可能性は大いにあるといえる。また, 1歳以上の食物アレルギー患者を持つ保護者の, 食物アレルギーに関する悩みとして「購入・外食」が40%以上を占めていることから, 食物アレルギー保持者を持つ家庭が外食・中食を利用するにあたり, 何らかの不都合や要望があると考えられる⁴⁾。

そこで本研究では, 食物アレルギー保持者を持つ家族を対象とし, 外食・中食の利用状況および外食・中食を提供する側に対する要望について, 現状を把握するためにアンケート調査を行った。その上で, 今後の外食・中食における食物アレルギー対策の取り組みに繋げることを目的とし, 検討を行った。

II. 調 査 方 法

2008年9月から10月に行われた食物アレルギー教室の参加者に, 表1に示すアンケート調査表を配布した。なお, 本調査において「外食」とは飲食店など家庭外で食事をした場合, 「中食」とは, すでに調理された惣菜や出前などの調理済み食を家庭で食べた場合とし, アンケートへの回答を依頼した。アンケート調査表の回収数は42で, その内, 家族の中で食物アレルギーを持つ方がいると回答した20を有効回答とし, 集計した。

III. 調 査 結 果

本調査で家族の中で食物アレルギーを持つ方がいると回答した20の調査表より, 食物アレル

表1 アンケート調査表

食物アレルギーを持つ方の外食・中食の利用状況に関するアンケート

私たちは、食物アレルギーのご家族をお持ちのご家庭での、外食・中食の利用状況を把握することを目的とし、研究を行っています。なお、アンケートの記入は無記名ですから、個人情報公表されることはありません。大変お手数ですが、アンケートにご協力お願いいたします。

- ① ご家族の中で食物アレルギーをお持ちの方はいますか？ [はい・いいえ]
→いいえと答えた方はこれで終わりです。ご協力ありがとうございました。
- ② 食物アレルギーの原因となる食品はどれですか？
[卵・牛乳・小麦・落花生・そば・えび・かに・その他]
(その他記入欄：)
- ③ 【外食について】
- ① 食物アレルギーをお持ちの方に提供する食事で、外食を利用していますか？ [利用しない・利用する]
- ② ③の①で「外食」を利用すると答えた方は、どのような店を利用しますか？また、利用しないと答えた方は、今後外食を利用するとしたら、どのような店を利用したいですか？ (複数回答あり)
- a. 食物アレルギーに関する知識が豊富な店 b. アレルギー表示がされている店
c. 食物アレルギー対応の情報を提供している店 d. メニューが多様で、料理を選択しやすい店
e. その他 ()
- ③ ③の②で回答した中で、最も利用するのはどの店ですか？また、利用しないと答えた方は、どの店を1番に選びますか？ 1つだけに丸をつけてください。
- a. 食物アレルギーに関する知識が豊富な店 b. アレルギー表示がされている店
c. 食物アレルギー対応の情報を提供している店 d. メニューが多様で、料理を選択しやすい店
e. その他 ()
- ④ 食物アレルギーをお持ちの方が外食を利用する場合、お困りの点はありますか？
()
- ④ 【中食について】
中食とは、調理済み食 (すでに調理された惣菜、出前など) を家庭で食べた場合を言います。
- ① 食物アレルギーをお持ちの方に提供する食事で、中食を利用していますか？ [利用しない・利用する]
- ② ④の①で「中食」を利用すると答えた方は、どのような店を利用しますか？また、利用しないと答えた方は、今後外食を利用するとしたら、どのような店を利用したいですか？ (複数回答あり)
- a. 食物アレルギーに関する知識が豊富な店 b. アレルギー表示がされている店
c. 食物アレルギー対応の情報を提供している店 d. メニューが多様で、料理を選択しやすい店
e. その他 ()
- ③ ④の②で回答した中で、最も利用するのはどの店ですか？また、利用しないと答えた方は、どの店を1番に選びますか？ 1つだけに丸をつけてください。
- a. 食物アレルギーに関する知識が豊富な店 b. アレルギー表示がされている店
c. 食物アレルギー対応の情報を提供している店 d. メニューが多様で、料理を選択しやすい店
e. その他 ()
- ④ 食物アレルギーをお持ちの方に提供する食事で中食を利用する場合、お困りの点はありますか？
()
- ご協力ありがとうございました。

ギーの原因となる食品は、「卵」13名で最も多く、次いで「牛乳」7名、「小麦」5名、「落花生」3名、「そば」5名、「えび」2名、「かに」1名、「その他」14名であった（図1）。その他には、「りんご」と「トマト」が2名、「もも」、「鶏肉」、「豚肉」、「ウインナー」、「大豆」、「大豆油」、「とうもろこし」、「キウイ」、「ごま」、「うずらの卵」がそれぞれ1名であった。

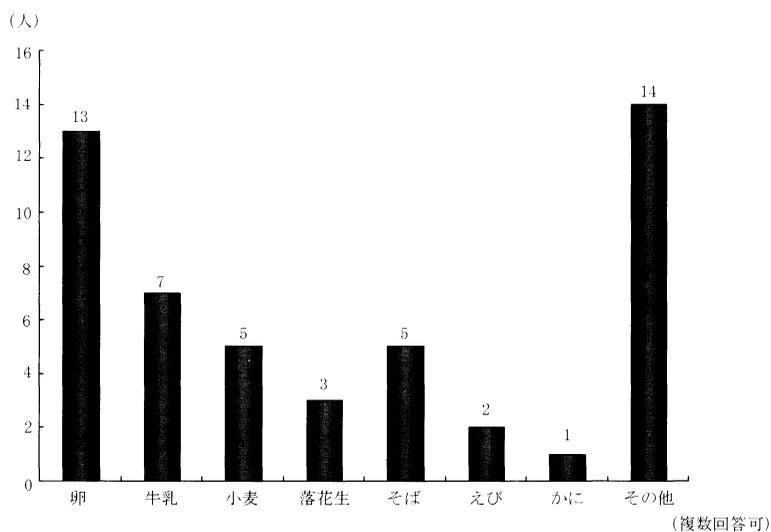


図1 食物アレルギーの原因食品

外食の利用状況については、外食を利用すると回答した人は14名、利用しないと回答した人は6名であり、70%の人が外食を利用しているという結果が得られた（図2）。

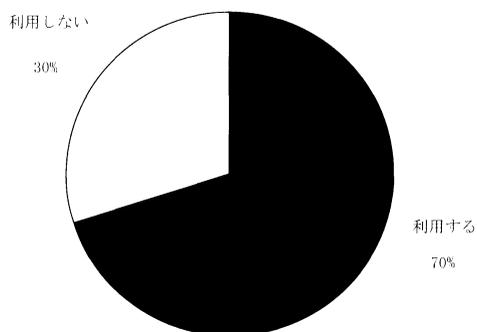


図2 外食の利用状況

外食を利用すると回答した人が利用している店は、「メニューが多様で、料理を選択しやすい店」が10名で最も多く、次いで、「食物アレルギー対応の情報を提供している店」が8名、「アレルギー表示がされている店」が6名、「食物アレルギーに関する知識が豊富な店」が4名、「その他」が5名であった（図3）。「その他」の店では「マクロビレストラン」、「和食の店」、「アレルギー用お子様メニューがある店（低アレルゲンメニュー）」などの回答が得られた。その中でも、最も利用する店は、「メニューが多様で、料理を選択しやすい店」が6名で最も多く、次いで、「アレルギー表示がされている店」が5名、「食物アレルギーに関する知識が豊富な店」が3名、「その他」が1名であった。「その他」の店では、「低アレルゲンメニューがある店」との回答が得られた。

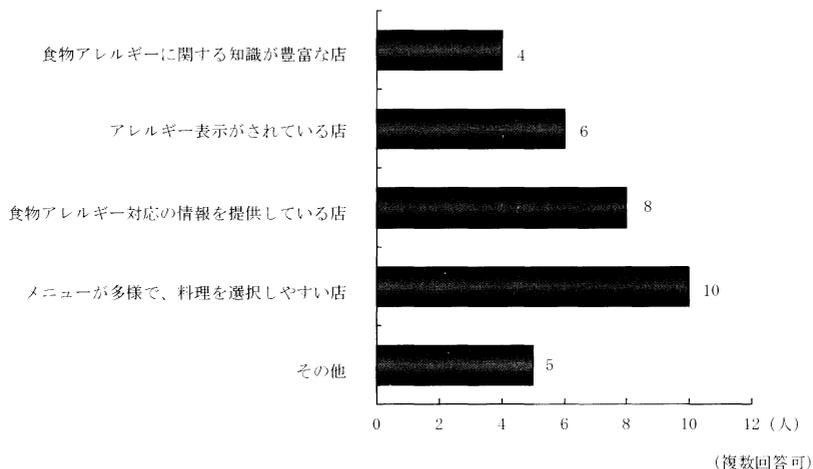


図3 外食を利用する人が店を選ぶ時の条件

外食を利用しないと回答した人が、今後利用する場合に利用したいと考える店は、「アレルギー表示がされている店」が3名で最も多く、次いで、「食物アレルギーに関する知識が豊富な店」が2名、「食物アレルギー対応の情報を提供している店」、「メニューが多様で、料理を選択しやすい店」はそれぞれ1名であった（図4）。また、その中でも最も利用したい店は、「食物アレルギーに関する知識が豊富な店」、「アレルギー表示がされている店」がそれぞれ2名で最も多く、次いで、「食物アレルギー対応の情報を提供している店」、「メニューが多様で、料理を選択しやすい店」がそれぞれ1名であった。

外食を利用すると回答した人が、外食を利用する場合に困る点として、「チャーハンなど小さい卵が入っていると除去しにくい（卵アレルギー保持者）」、「デザート類が外食のものは気になる（牛乳・小麦アレルギー保持者）」のような回答が得られた。また、外食を利用しない

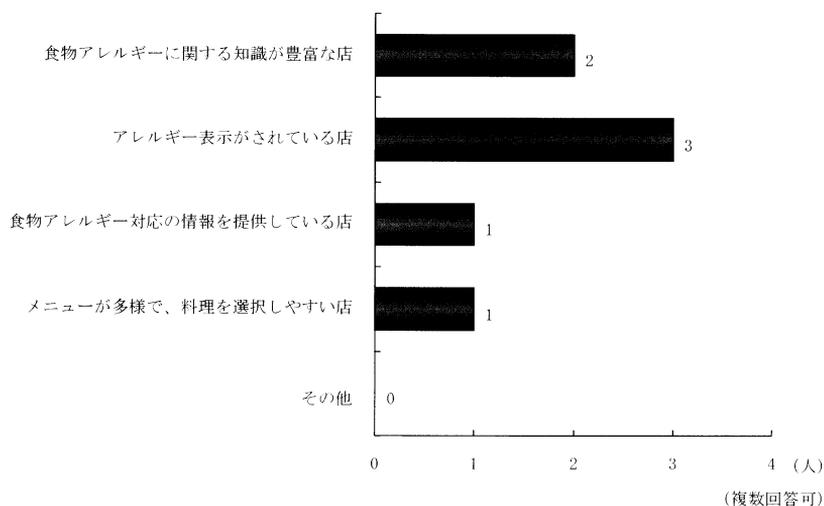


図4 外食を利用しない人が店に求める条件

と回答した人が、外食の利用について困る点として、「原材料がはっきりしないので、利用できない(卵, 牛乳, 落花生, そば, えび, 大豆油アレルギー保持者)」、「食べるものがないこと(卵, 牛乳, 小麦, 落花生, そば, トマト, とうもろこし, キウイフルーツ, ごま, 大豆アレルギー保持者)」のような回答が得られた。

中食については、中食を利用すると回答した人は12名、利用しないと回答した人は8名であり、60%の人が中食を利用しているという結果が得られた(図5)。

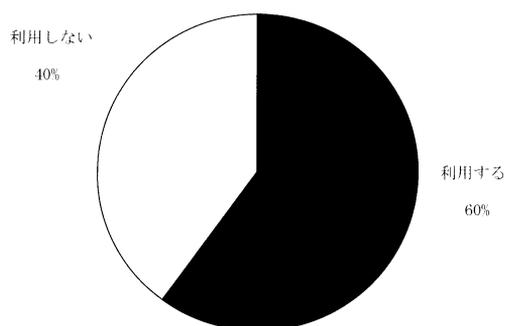


図5 中食の利用状況

中食を利用すると回答した人が利用している店は、「アレルギー表示がされている店」、「メニューが多様で、料理を選択しやすい店」がそれぞれ7名で最も多く、次いで、「食物アレルギー対応の情報を提供している店」が2名、「食物アレルギーに関する知識が豊富な店」、「そ

の他」がそれぞれ1名であった(図6)。「その他」の店では生協(グリーンコープ)との回答が得られた。その中でも、最も利用する店は、「アレルギー表示がされている店」が4名で最も多く、次いで「メニューが多様で、料理を選択しやすい店」が3名、「食物アレルギーに関する知識が豊富な店」が2名、「食物アレルギー対応の情報を提供している店」、「その他」がそれぞれ1名であった。「その他」では、「安心・安全だから」との回答が得られた。

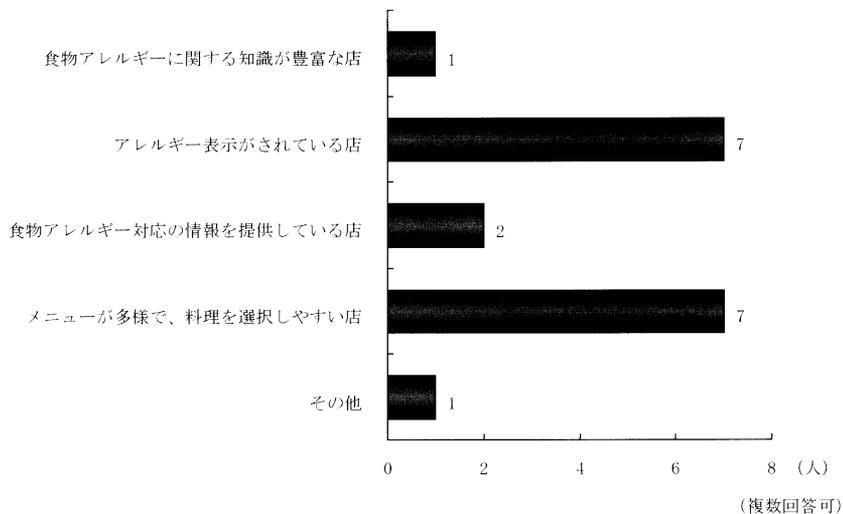


図6 中食を利用する人が店を選ぶ時の条件

中食を利用しないと回答した人が、今後利用する場合に利用したいと考える店は、「食物アレルギーに関する知識が豊富な店」が4名で最も多く、次いで「アレルギー表示がされている店」が3名、「食物アレルギー対応の情報を提供している店」、「メニューが多様で、料理を選択しやすい店」がそれぞれ2名であった(図7)。また、その中でも最も利用したい店は、「食物アレルギーに関する知識が豊富な店」が2名で最も多く、次いで「アレルギー表示がされている店」、「食物アレルギー対応の情報を提供している店」、「メニューが多様で、料理を選択しやすい店」がそれぞれ1名であった。

中食を利用すると回答した人で、中食を利用する場合に困る点として、「セルフ形式の場合、共同のトングなどに(食物アレルギーの原因食品が)付着してしまっている点(卵、牛乳アレルギー保持者)」、「アレルギー対応のものが無いとき(卵、牛乳、小麦、落花生、そば、トマト、とうもろこし、キウイフルーツ、ごま、大豆アレルギー保持者)」のような回答が得られた。

また、中食を利用しないと回答した人で、中食の利用について困る点として、「困ることばかり。食材や調理法がどうなっているか分からないから(卵アレルギー保持者)」、「本当にア

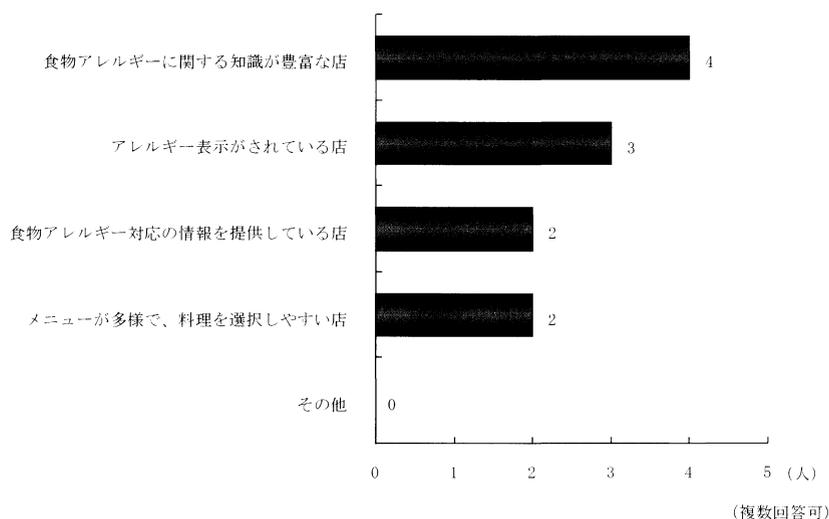


図7 中食を利用しない人が店に求める条件

アレルギー物質が入っていないか、混ざっていないかが心配なので中食しない（落花生、えび、かにアレルギー保持者）」のような回答が得られた。

次に、食物アレルギーの原因食品別に集計し、外食・中食の利用状況について検討した。特に今回の調査で食物アレルギーの原因食品として多くみられた、卵、牛乳、小麦、落花生、そばを対象とした。その結果、落花生またはそばにアレルギーを持つ方で外食を利用している方は、ともに0%であった。一方、卵にアレルギーを持ち、落花生またはそばにアレルギーを持っていない方の外食の利用状況は89%であり、牛乳または小麦にアレルギーを持ち、落花生またはそばにアレルギーを持っていない方の外食の利用状況はともに100%であった。中食の利用状況については、落花生にアレルギーを持つ方の33%、そばにアレルギーを持つ方の60%が利用していた。落花生またはそばにアレルギーを持っておらず、鶏卵、牛乳または小麦にアレルギーを持つ方の中食の利用状況については、それぞれ、67%、100%、50%であった。

IV. 考 察

平成18年、19年度厚生労働科学研究（主任研究者今井孝成）の調査結果によると、1歳以上の子どもを持つ保護者の食物アレルギーに関する悩みとして、「購入・外食」が多くを占めることが明らかとなった⁴⁾。また、「外食は危険で不安である」との悩みも報告されている⁵⁾。そこで我々は、食物アレルギーを持つ方の外食・中食の利用状況を調査した。その結果、今回のアンケート調査では、食物アレルギー保持者のうち、外食では70%、中食では60%の人が利用

しており、外食や中食を利用している割合は少なくなかった。

しかし、食物アレルギーの原因食品別での利用状況を見ると、落花生またはそばアレルギー保持者の外食の利用率はともに0%であり、中食の利用率も、落花生またはそば以外のアレルギー保持者と比べ、低い割合であった。このことから、原因食品によって、外食・中食の利用状況が異なり、特に落花生やそばのように重篤なアレルギー症状を引き起こす可能性の高い食物に対してアレルギーを持つ方にとって、外食・中食の利用は困難であることが分かった。

また、外食・中食を利用している人は「多様なメニューを揃えている店」や「アレルギー表示がされている店」を選択している傾向にあり、「食物アレルギーに関する知識が豊富な店」を選択する人は少なかった。一方で、外食・中食を利用していない人が行きたい店としては、「アレルギー表示がされている店」や「食物アレルギーに関する知識が豊富な店」を選択していたことから、「食物アレルギーに関する知識が豊富な店」が少ない為に、外食や中食を利用したくてもできない状態にあると推測された。さらに、外食・中食を利用する人もしない人も、提供する店に対して、アレルギー表示を求めていることが分かった。

アレルギー表示に関しては、平成22年から、容器包装された加工食品においては、卵、乳、小麦、落花生、そば、えび、かにの表示が義務付けられることとなった⁶⁾。しかし、飲食料品を製造、もしくは加工し、一般消費者に直接販売する場合（対面販売、量り売り等）、容器包装の面積が30 cm²以下のもの、外食は対象外となっている⁷⁾。このようにアレルギー表示の規定がなされていても、表示が免除されている外食や中食が存在することから、食物アレルギー保持者にとっては、外食や中食を利用するには十分な環境であるとは言えない。さらに、「食物アレルギー発症回避のためのアンケート調査」によると、アナフィラキシーショックの原因となった食品の形態は、「容器包装加工食品」、「店頭販売品」が多くを占め、次いで「レストラン（食堂）」が上がり、これらは毎日利用する「給食」より多い³⁾。

現在、学校給食に対しては、「学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン」が出されており、食物アレルギーへの対応の充実がはかられている。しかし、外食・中食に対しては、食物アレルギー対応についてのガイドラインは出されておらず、今後も外食・中食を利用した場合に、アナフィラキシーショックを引き起こす可能性が考えられる。食物アレルギー保持者が外食や中食をより安心して利用できる環境を作るためには、アレルギー表示を積極的に行うとともに、外食先でアナフィラキシーショックが発症した場合の対応方法についても検討する必要があると考えられた。

参 考 文 献

- 1) 上田伸男・坂井堅太郎：食物アレルギーと食育，少年写真新聞社，東京，13-20，2001.
- 2) 今井孝成：厚生労働科学研究班による食物アレルギーの診断の手引き2008.
- 3) 今井和明：食物アレルギー発症回避のための患者実態調査結果（厚生労働省／農林水産省第16回食品の表示に関する共同会議：資料2），2004.
- 4) 海老澤元宏：厚生労働科学研究班による食物アレルギーの栄養指導の手引き2008.
- 5) 大矢幸弘：食物アレルギーをもつ患児とその養育者への心理的対応，アレルギーの臨床**26**（6），北隆館，東京，29-34，2006.
- 6) 厚生労働省：アレルギー物質を含む食品に関する表示について（最終改正 平成21年1月22日付食安基発第0122001号，食安監発第0122002号）
- 7) 橘田和美：アレルギー食品の表示，食品のアレルゲン表示に関わる測定法と問題点，抗アレルギー食品開発ハンドブック，小川 正・篠原和毅・新本洋士編，サイエンスフォーラム，東京，249-261，2005.