



まるごとけんこう

Vol.

59

令和8年9月1日発行
(2026.SEP)



特集 食物アレルギー

- 管理栄養士さんのおはなし
- 郡山医師会より
- 健康づくりのご案内
(9月～3月)

令和8年度
健康講演会

演題

子育て・孫育て・たまご(他孫)育て

～子育てに頑張っているママ・パパの応援団はあなた～

講師

NPO法人 子育て・ニッポン
理事長 ぼうだ あきこ
棒田 明子 氏

令和8年10月18日(日)

詳しくは裏表紙をご覧ください



食物アレルギー



食物アレルギーは、今では誰もが知る病気になりました。特に、子育てをしている世代には関心の高い病気のひとつです。また、孫をもつ祖父母世代も食物アレルギーの正しい知識を持つことが重要です。

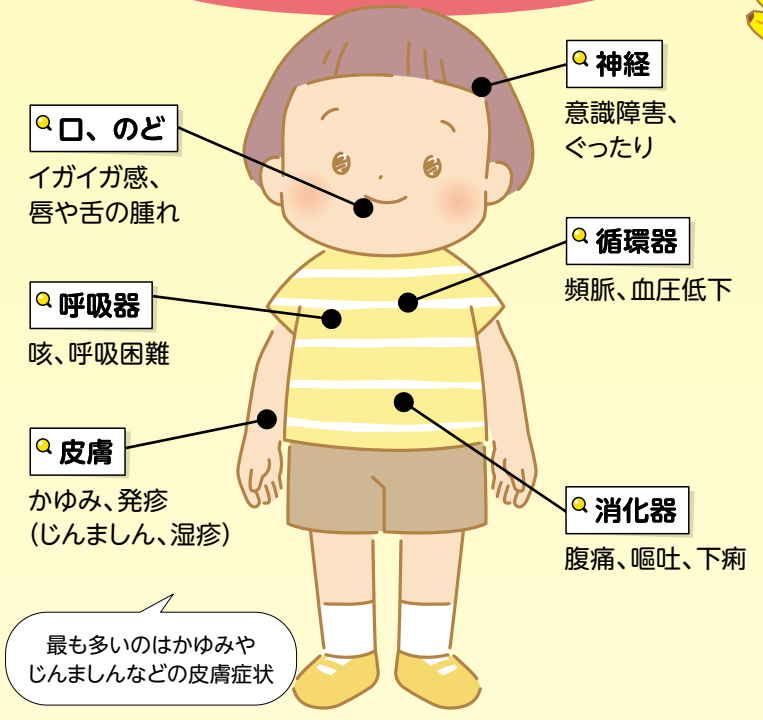
監修
公益財団法人
星総合病院
病院長補佐／
小児科統括部長／
医療安全管理室室長
佐久間 弘子

食物アレルギーとは

人間の身体にはウイルスや細菌などの異物が侵入してきたときに、それらを攻撃・排除して健康を守る「免疫」という仕組みがあります。ところが、本来は身体に害をあたえない食物にも免疫反応が過剰に働いてしまうのが「食物アレルギー」です。



食物アレルギーの主な症状

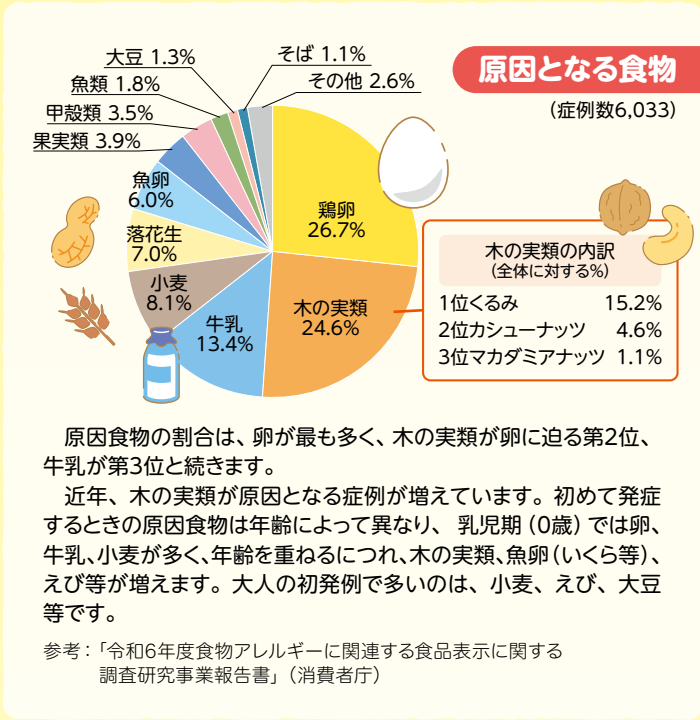


どんな症状が出るの？

原因食物を食べたあと、**2時間以内**に上の図のような症状が1つ、あるいは複数出てくる「即時型」と呼ばれるタイプの食物アレルギーが一般的です。疲れや寝不足などの体調不良、ぜんそくなどの疾患、鎮痛薬の内服なども症状を悪化させる要因となります。

命に関わるアナフィラキシーショックを起こすことも？

アナフィラキシーとは、原因物質が身体に入ったあと全身にアレルギー反応が生じ、皮膚・呼吸器・循環器・消化器などにさまざまな症状を起こす状態です。アナフィラキシーに「意識がなくなる」「血圧が低下する」といった重篤なショック症状を伴う場合をアナフィラキシーショックと呼び、一刻も早く医療機関で治療しないと命をおとす危険もあります。



食物アレルギーかな?と思ったら

アレルギーの専門医を受診しましょう。(近くにないければ、まずはかかりつけ医に相談を)食物アレルギーの診断にはアレルギーが出たときのことを詳しく伝えることが重要です。原因がはつきりしない場合などは食事日記をつけることも役立ちます。

どんな検査をするの？

血液検査や皮膚テスト(プリックテスト)、食物経口負荷試験などを行います。



「食物経口負荷試験」は実際に原因食物を食べてみて症状が出るかどうか調べる検査です。アナフィラキシーなどの重篤な症状が出た場合に備え、専門の医療機関で受けることができます。正確な診断には「食物経口負荷試験」が必須です。

※自己判断で食事制限をすると成長期の子どもの栄養不足につながるおそれがあります。医療機関で原因を調べ、医師の指導に従って対応しましょう。

エピペン®って聞いたことがありますか？

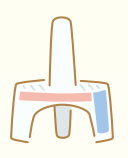
「エピペン®」とはアナフィラキシーを今までに起こしたことがある方に処方されている薬で、アナフィラキシーがあらわれた時に使用し、医師の治療を受けるまでの間の補助治療剤(アドレナリン自己注射薬)です。



本人や家族は使い方を覚え、保育所・幼稚園、学校などにはあらかじめ相談しましょう。

2026年2月にネフィー®点鼻液(アドレナリン点鼻液)が発売!!

「ネフィー®点鼻液」は、エピペン®と同じ成分が鼻の粘膜から速やかに吸収されることで全身に作用します。従来のエピペン®(自己注射薬)とは異なり、針を使わず痛みを伴わないので、注射に対する抵抗感がある方でも使用しやすいのが特徴です。



食物アレルギーになったら、何に注意すればいいの？

食物アレルギーがあることを、周囲に伝えるようにしましょう。子どもが自分でうまく伝えられない場合には、アレルギー表示カードを持たせてもよいでしょう。加工食品を食べる際には、アレルギー表示や原材料の表示をよく見て食品を選びましょう。外食などをする際には、お店の人にアレルギーが含まれていないかを確認しましょう。



食物アレルギーの人がいたら、何に注意すればいいの？

家族以外の子どものや久しぶりに会う孫におやつを配るとき、料理をふるまうときには、食物アレルギーの有無や食べてはいけない食物がないかを確認しましょう。市販のお菓子を配るときなどは、食品表示をよく確認しましょう。

原因食物が含まれる料理や食品を、食物アレルギーをもつ本人の手の届かないところに置く、残ったものを放置しないなど、家族で気を配ることも大切です。

きょうだいや祖父母、お友達との理解も重要です!食べ物の好き嫌いやわがままとは違います。正しい知識を持ちましょう。

ドクターズアドバイス

公益財団法人星総合病院
小児科統括部長
佐久間 弘子

食物アレルギーの診断は、食物経口負荷試験が標準基準です。血液検査のIgE陽性を根拠にする、過剰な除去になります。検査陽性でも食べられる場合がありますので、お近くの専門医へご相談ください。

食物の経皮感作*(IgE陽性化とアレルギーの発症を防ぐためには、乳児早期からのスキンケアと湿疹の早期治療が重要です。お肌をすすぶるに似て、離乳食開始時期を遅くしないでください。他にも予防法として、生直後に粉ミルクを飲んだベビーを完全母乳にせず、お薬のように粉ミルクを1日5〜10ml飲み続けると、牛乳アレルギー発症が減ることが証明されました。

食物アレルギーが発症しても、「一生食べられない」とあきらめずに「症状の出ない微量を食べ続ける」ことで、何年かかかりますが腸の免疫を育て、重症化リスクを減らすことができます。例えば魚アレルギーのお子さんは、食べられる魚加工品を見つけて食べ続けていただくと、数年後には食べられる魚種が増えます。増加中のナッツ類アレルギーは、アナフィラキシー(重症)リスクが高いため、超微量(0.01g)から食物経口負荷試験にチャレンジしています。

近年、「食べ物以外が原因」で感作(IgE陽性)が生じ、共通するアレルゲンを含む「食物の摂取」で起こる、アナフィラキシーが注目されています。スギやシラカンバ花粉症に合併する果物野菜アレルギー(花粉食物アレルギー症候群)は、発症時期が低年齢化しています。他にも化粧品の色素、ペット(トリ・ネコ)、マダニやフラゲ刺傷から生じる、大人のアナフィラキシーに要注意です。

発症予防や治療法は、まだ道半ばです。食物アレルギーをもつ方は、1日3回の食事や外食のたびに緊張しています。食物アレルギーの方が安心して美味しく食べて、「幸せホルモン・セロトニン」がたくさん出ますように、皆様の「理解」と「協力」をお願いします。

*感作:身体にアレルギーの原因となる物質が入ることで「IgE抗体」というタンパク質がつくれ、アレルギー反応を起こしやすい状態になる。



- 消化器**
- ☐ 持続する強い(我慢できない)腹痛
 - ☐ 繰り返し吐き続ける

次のような症状が1つでも当てはまる場合はただちに救急車を要請しましょう。

- 呼吸器**
- ☐ 喉や胸がしめつけられる
 - ☐ 声のかすれ
 - ☐ 犬が吠えるような咳
 - ☐ 息がしにくい
 - ☐ 持続する強い咳き込み
 - ☐ ゼーゼーする呼吸(肩呼吸)
- 全身**
- ☐ ぐったり
 - ☐ 意識もうろう
 - ☐ 尿や便をもらす
 - ☐ 脈が触れにくい、不規則
 - ☐ 唇や爪が青白い



土曜日開催

ワンコインで健康づくり!

要予約
(抽選)

料金 500円

応募フォーム



「家族みんなで健康づくりがしたい」「平日では参加できない…」そんな方にぜひ利用していただきたい『まるごとけんこう館』です。

まるごとけんこう館は「抽選」となりました

各教室の受付期間内に電話または、右上の応募フォームからお申し込みください。受付期間外の応募は無効となります。抽選結果は、当選された方へ受付期間終了後にお知らせします。

プロが教える簡単・時短料理

～日頃忙しいあなたのために～

11/14^土

10:00～12:00

内容 | 毎日の食卓、お弁当に短時間で
美味しい料理を作る体験(調理実習)

申込受付: 10月14日(水)～ 10月23日(金)

※材料費として別途500円がかかります

筋肉コンディショニング

～柔軟性向上で不調改善～

12/12^土

10:00～11:30

内容 | 固くなった筋肉をほぐし
柔軟性の向上、筋力向上のエクササイズ

申込受付: 11月12日(木)～ 11月20日(金)

InBody測定体験

～自分の身体を知ってメンテナンス～

2/13^土

①10:00～10:30
②10:30～11:00
③11:00～11:30

内容 | 身体の中の体組成を知る健康チェック
申込受付: 1月13日(水)～ 1月22日(金)

※当選された方へ時間等お知らせします
(申込時に時間指定はできません)

定員
20名

定員
30名

定員
各回5名

ミニ健康講座

予約不要 参加無料

短い時間で健康に関する話が聞ける講座です。
皆様のご参加をお待ちしております。

開催時間

13:30～14:00

会場

保健所4階 増進フロア (上履きをご持参ください)

10/28^水

薬剤師

漢方について

11/25^水

歯科衛生士

歯っと驚く
歯とお口の豆知識

12/23^水

管理栄養士

食べる力を守るコツ

2/24^水

診療放射線技師

胃がん検診について

3/24^水

保健師

フレイルについて学ぼう

要予約
無料

地域に健康を広めよう

健康づくりボランティア講座

健康づくりへの取り組みや健康の大切さの普及啓発にかかわっていただく「健康づくりボランティア」育成講座を開催します。
当財団の事業で学んだ健康づくりをボランティア活動に活かしてみませんか。

対象者

●健康づくりに
関心のある方
●ボランティア活動をして
みたい方、または
現在ボランティア活動
をしている方
●財団の施設ボランティア
として活動可能な方

申込受付

9/7^日から

定員

先着10名(定員になり次第終了)

今までに
参加された方も
申込みOK!



日程

日時	内容
1/20 ^水	13:30～15:00 ●市民活動とは ●協働のまちづくりについて ●協働・市民活動の事例紹介 など
1/27 ^水	13:30～14:30 健康づくり体験 頭と体を使うレクリエーション 14:45～15:45 知識の習得 コミュニケーション講座
2/3 ^水	13:30～14:30 健康づくり体験 運動知識の習得と実技 14:45～16:00 ●ボランティア交流・活動紹介 ●講座の振り返り

※都合により内容が変更になる場合があります。

運動不足
解消に!

自宅や職場、サークルなどで
活用してみませんか?

当財団トレーナーによる
運動DVD貸し出し中!



内容

●まめ知識
●ストレッチ
●有酸素運動
●筋力トレーニング

貸し出し方法など、詳しくは
お問い合わせください。

内容は
ウェブサイトでも
チェックできます



YouTube配信もしています!

表示	用語	表示対象品目				
義務	特定原材料 (9品目)	 えび	 カシューナッツ*	 かに	 くるみ	 小麦
		 そば	 卵	 乳	 落花生 (ピーナッツ)	
推奨	特定原材料に 準ずるもの (20品目)	 アーモンド	 あわび	 いか	 いくら	 オレンジ
		 ごま	 さけ	 さば	 大豆	 鶏肉
		 豚肉	 マカダミアナッツ	 もも	 やまいも	 りんご
					 ゼラチン	 ピスタチオ

*カシューナッツは現在経過措置期間(2028年4月1日～完全義務化)
出典: 消費者庁ウェブサイト(https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy/)
★特定原材料は微量でも含む場合には表示が必要となりますが、特定原材料に準ずるものは表示されないこともあります。
しかし、【表示がない=含まれていない】ではありませんので、注意が必要です。

「じっくりよく見る」ことが大事!

さまざまな表示が混在しています。除去すべき食品が
どんな名称で記されるかを覚え、アレルギー表示や原材
料名をよく見て食品を選ぶ習慣をつけましょう。

食物アレルギー
コミュニケーションシートを活用しよう!





食べるときの食品表示確認の注意点

事例 祖母は孫が鶏卵アレルギーであることは知ってい
たが、スナック菓子の個包装には表示がなかったため食べ
させてしまった。その30分後、せき込みと唇が腫れてい
ることに気づいた。
↓詰め合わせた食品は、外装パッケージにアレルギー表
示を行う必要がある。ただし、ばら売りで販売されるこ
とが想定されていない場合は、中身の個包装への表示は
必須ではないため注意が必要。
対策 個包装だけでなく、大袋の外装パッケージの表示
も確認する。

郡山医師会 特別番組のお知らせ

1枚の紙から命をみつめる ～特定健診・がん検診のすすめ～(仮)

放送日時: 9月13日(日) 12:45～13:00 (福島中央テレビ)

◆「自分は大丈夫」と思っていませんか? **40代からの健診**は、人生の後半戦を勝ち抜く
技術であり、未来の自由時間を守るための投資です。

◆生活習慣病の「重症化リスク」を防ぐ戦略を、専門医が分かりやすく解説。

◆忙しいあなたでも大丈夫。「空き情報検索」も番組内でご紹介します。

※右の二次元コードから、令和8年度 各種健診予約受付状況の
令和8年度健康診査・がん検診医療機関一覧(PDF)で確認できます。


健診の空き情報を
今すぐチェック!!

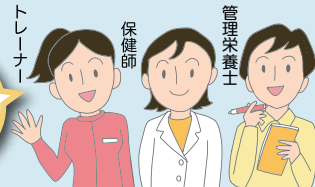
企画: 一般社団法人郡山医師会
制作: 福島中央テレビ

管理栄養士さんのおはなし
アレルギー表示について
アレルギーの原因食物を誤って食べてしまうことによる健康被害を防ぐために、加工食品の包装にはアレルギー表示が義務づけられています。
左記のように、表示義務のあるもの(特定原材料) 9品目と、表示が推奨されている20品目があります。
※令和8年4月現在(品目は随時変更される場合があります)

5 まるごとけんこう Vol.59 4 まるごとけんこう Vol.59

健康づくり教室

私たちが
サポート
します！



抽選

受付期間内に電話または応募フォームからお申し込みください。抽選結果は当選された方へ受付期間終了後にお知らせします。

応募フォーム



10月 自分でできる体調改善 リンパコンディショニング

日時 10月21日(水) 13:30～15:00
※申込受付 9月24日(木)～10月1日(木)

内容 上肢・下肢のリンパの流し方

参加費 500円

定員 抽選30名



11月 疲れにくいからだづくり ストレッチ教室

日時 11月11日(水) 13:30～15:00
※申込受付 10月13日(火)～10月20日(火)

内容 ストレッチ体操

参加費 500円

定員 抽選30名



1月 楽しく動いて免疫力アップ フラエクササイズde体幹意識

日時 1月13日(水) 13:30～15:00
※申込受付 12月7日(月)～12月14日(月)

内容 フラを取り入れた簡単なエクササイズ

参加費 500円

定員 抽選30名



●講師の都合により、日時・内容等が変更になる場合があります。

先着

9月 普段から備えよう 日常と非日常をつなぐ食

日時 9月18日(金)または9月25日(金) ※どちらか1回
13:30～15:00 ※受付開始日 8月18日(火)から

内容 管理栄養士による災害時の食事対応の講話

参加費 無料

定員 各回先着20名



12月 歯科セミナー いまさら聞けない歯の治療について

日時 12月4日(金) 13:30～15:00
※受付開始日 11月4日(水)から

内容 歯科医師による歯の治療の種類と流れについての講話

参加費 無料

定員 先着20名



10・12・2月 InBody測定会

日時 1 10月16日(金) ※受付開始日 9月16日(水)から
①13:30～14:00 ②14:00～14:30

日時 2 12月18日(金) ※受付開始日 11月18日(水)から
①13:30～14:00 ②14:00～14:30

日時 3 2月19日(金) ※受付開始日 1月19日(火)から
①13:30～14:00 ②14:00～14:30

内容 筋肉や体脂肪のバランス測定

参加費 500円

定員 各回先着5名



測定結果見本

ヨーガセラピー 2ヶ月コース(抽選)

ストレス社会で自律神経が乱れがち。呼吸法やヨーガのポーズで自律神経機能を改善させ、ストレスがたまりにくい身体づくりをしましょう。

受付期間内に電話または応募フォームからお申し込みください。抽選結果は、当選された方へ受付期間終了後にお知らせします。

コース	開催日(金曜日)	申込受付期間
D	10月2日・16日	9月2日(水)～9月9日(水)
	11月13日・20日	
E	12月4日・25日	11月4日(水)～11月11日(水)
	1月15日・29日	
F	2月5日・19日	1月5日(火)～1月12日(火)
	3月5日・19日	

お申し込みはこちら

応募フォーム



時間 10:00～11:00

内容 アーサナ(ヨーガのポーズ)
呼吸法・瞑想

定員 各コース20名(抽選)

参加費 各コース2,000円



※令和9年4月・5月も開催予定
(詳しくはお問い合わせください)

※応募多数の場合2コース連続での参加はいただけませんので予めご了承ください。

お申し込み



024-924-2911

受付時間

9:00～17:15

健康寿命を延ばそう！

定期運動コース



1回
500円



からだづくりの マシントレーニング

マシンやエアロバイクを使い、自分のペースで体力をつけよう！

毎週 月曜
13時～15時

毎週 水曜
9時～11時

生活習慣病予防の エアロビクス

音楽に合わせて動く有酸素運動です。楽しく動いてしっかり汗をかこう！

毎週 月曜
10時～11時

毎週 火曜
10時～11時

機能向上の ニコニコエアロとストレッチ

やさしいエアロビクスとストレッチで動けるカラダをつくろう！

第1・3 木曜 14時～15時

あし・腰強化の 貯筋体操

自体重を使った筋力トレーニングで、腰痛・膝痛・転倒予防。太りにくいカラダをつくろう！

午前の部
第1・3・5 木曜

午後の部
第2・4 木曜

10時～11時

14時～15時

関節にやさしい 水中ウォーキング

膝・腰へ負担をかけずに、あし・腰強化、心肺機能を高めます。

場所 郡山しんきん開成山プール
※場所や日程は変更になる場合があります。



第2・4 金曜
10時～11時

定期運動コースに参加するには

安全で効果的に行うため、
下記のいずれかの体力チェックを受けていただきます。

1年以内に健診を 受けている方

まるごと体力チェック

※チェック時に、1年以内に受けた健診結果の提出が必要です。
詳しくはお問い合わせください。

- 身体計測(体組成測定等)
- ライフスタイル(生活、食生活チェック)
- 体力測定(筋力・柔軟性・持久力等)

要予約
2,000円

1年以内に健診を 受けていない方

まるごと体力チェック(健診付)

- 健診 月～金曜 午前 ※体力測定と別日
- 体力測定(筋力・柔軟性・持久力等)

要予約
9,940円

〈まるごと体力チェック実施日〉※いずれか1回の参加となります。

まるごと体力チェック実施日 (各回午後)		12月	1日(火)
10月	13日(火)	12月	8日(火)
10月	20日(火)	12月	15日(火)

- ・受付期間内に電話にてお申し込みください。
- ・抽選結果は当選された方へ受付期間終了後にお知らせします。
- ・受付期間外のお申し込みは無効です。

実施日は抽選で決定します。
(日にちの指定はできません)

定員 各回6名

申込受付期間
9月1日(火)～9月9日(水)

抽選



結果をもとに、健康、運動、食事について専門職がアドバイスします。

演題

子育て・孫育て・たまご(他孫)育て

～子育てに頑張っているママ・パパの応援団はあなた～

令和8年10月18日(日)

13:30～15:00(開場12:30)

入場無料
要予約

講師

NPO法人 子育て・ニッポン

理事長

ぼうだ あきこ
棒田 明子氏



会場 郡山市保健所 4階 大ホール

定員 先着100名

申込方法 電話または応募フォームで申し込み
TEL. 024-924-2911

申込受付 令和8年9月1日(火)から (定員になり次第終了)

応募フォーム



子育てを頑張っているママやパパが子育てを抱え込むのではなく、周りのサポートでママとパパの自分時間が持てる、そんな子育て社会を目指す講演会です。そのサポーターは、おじいちゃん、おばあちゃんなどの家族、そして、地域の人たちです。家族や地域が子育てできる社会になれば、元気でいきいきとしたママ、パパを見て育つ子どもたちも健やかに育ちます。そんな家族や地域のあり方を学んでみませんか。

- 孫育て(イマドキの子育て事情、孫とのあそび、付き合い方)
- 子育て(祖父母との付き合い方、ひとりで頑張るすぎない子育て)
- たまご育て(他人の子どもたちへの関わり方)

※詳細は、まるごとけんこう財団Webサイトをご覧ください。

プロフィール

元育児雑誌編集者。現在はその経験を活かして「NPO法人 子育て・ニッポン理事長」として「母親が一人で子育てを担うのではなく、家族、地域、社会で子どもを育てよう」をミッションに、全国で子育て、孫育て、他孫(たまご)育て、他育て(たそだて)、防災の講演やプロジェクトを精力的に行っています。

【活動】

NPO法人ファザーリング・ジャパンアドバイザー、(一社)産前産後ケア推進協会監事
にっこり授乳期研究会、まち保育研究会メンバー など

【著書・共著】

『娘が妊娠したら知りたい50のこと』(イースト・プレス)
『祖父母に孫をあずける賢い100の方法』(岩崎書店)
『ママとパパも喜び いまどきの幸せ孫育て』(家の光出版) など

まるごとけんこうフェア

参加費無料

テーマ 家族の健康 ～家族みんなで健康体験～

令和8年10月18日(日) 10:00～12:30(受付12:00まで)

会場 郡山市保健所 4階 運動フロア 他

●InBody測定

筋肉量、脂肪量、骨量、水分量など身体を構成する成分の測定体験

●目デカラリンパ 要予約

顔のリンパマッサージのセルフケアを学ぶ体験

・第1回 10:15～10:45

・第2回 11:15～11:45

定員:各回先着20名

申込受付:9月1日(火)から



●いざというときの救急処置

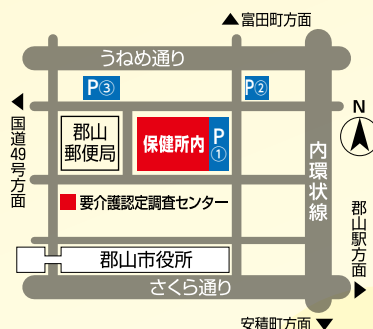
心肺蘇生、気道異物の除去、AEDの体験

●お口の健康

歯周病簡易検査の体験

アクセス

会場の駐車台数は限られています。
公共交通機関をご利用ください。



※P3: 郡山市環境安全センター駐車場

主催/公益財団法人 郡山市健康振興財団 共催/郡山医師会、郡山歯科医師会、郡山地方広域消防組合

後援/郡山市、福島民報社、福島民友新聞社、NHK福島放送局、福島テレビ、福島中央テレビ、福島放送、テレビユー福島、ラジオ福島、ふくしまFM

まるごとけんこう財団

(公財) 郡山市健康振興財団 〒963-8024 郡山市朝日二丁目15-1(郡山市保健所内)

TEL.024-924-2911 FAX.024-924-2907

e-mail: kzk@marugotokenkou.com

受付時間 平日 9:00～17:15 (土・日曜、祝日、年末年始を除く)

Webサイトでもご案内しています!

まるごとけんこう

検索

要介護認定調査センター(郡山市朝日二丁目22-7)

TEL.024-924-2913 FAX.024-924-2126



この製品は、適切に管理されたFSC®認証林、再生資源およびその他の管理された供給源からの原材料で作られています。