

仮性アレルゲンが問題となりやすい食材

| | |
|------------------|---|
| ヒスタミン | ナス、ホウレンソウ、トマト、エノキ茸、鶏肉、牛肉、馬肉、サバ類、パン酵母、ニシンの塩漬け、ドライフルーツ、ザウエルクラウト |
| ヒスチジン | チーズ（カマンベール、チェダー、パルメザンなど）、鹿肉、ピーナッツ、アボカド |
| チラミン | チーズ（カマンベール、ブルー、グリュイエール、チェダーなど）、ニシンの塩漬け、パン酵母 |
| フェニルチラミン | チョコレート、チェダーチーズ、クリームチーズ |
| セロトニン | トマト、バナナ、キウイ、パイナップル |
| ドバミン | 豆類、ナガイモ |
| アセチルコリン | ナス、トマト、タケノコ、サトイモ、ヤマイモ、クワイ、松茸、ソバ、ピーナッツ |
| ノイリン | サンマ、冷凍タラ、塩サケ |
| トリメチルアミン オキシド | カレー、タラ、スズキ、タコ、アサリ、ハマグリ、エビ、カニ |

〔佐々木文彦, 他. 非アレルギー機序による食物アレルギー様症状 (偽アレルギー反応). In: 中村 晋, 他, 編. 最新食物アレルギー. 永井書店; 2019, p.341-9¹⁾ より〕