

ヤケヒョウヒダニ ハウスダスト	室内の最も重要なアレルゲン。秋に、アレルギーの原因となる死骸と糞が最も多い時期になる。1年中。
ネコ イヌ	フケを吸入することで症状が出る。ネコは、動物の中でも強いアレルギーを引き起こす。1年中。
ガ	屋外だけでなく、屋内にも発生するので注意が必要。真冬以外。
ゴキブリ	糞や粉碎された虫体を吸入することで症状が出る。水を好み、台所のシンクの下などに生息している。1年中。
スギ ヒノキ	スギ花粉症患者の約60%は、ヒノキ花粉にも感作されている。スギ:2~4月。ヒノキ:3~5月。
ハンノキ シラカンバ(シラカバ)	カバノキ科の樹木。口腔アレルギー症候群を合併することがある。この場合、リンゴ、モモ、メロンに注意。ハンノキ:1~4月。シラカンバ:4~5月。
オオアワガエリ	イネ科の植物。花粉相互の共通抗原性が強く、実際はどの植物の花粉症か判然としないので、「イネ科花粉症」と呼ばれる。4~7月。
カモガヤ	イネ科の植物。牧草として栽培される他、河川敷、空き地、道端に広く自生。4~9月。
ブタクサ ヨモギ	キク科の雑草。河川敷、道端、荒地、畑に自生。花粉の飛散距離が短いので、近づかないことで回避できる。ブタクサ:8~10月。ヨモギ:8~10月。
アルテルナリア	ススカビ。湿気の多い所にスス状に生える。胞子が軽く、空気中に飛散している。カビ対策。1年中。
アスペルギルス	コウジカビ。野菜やパンなどの食べ物からエアコンなど、色々な所に発生する。カビ対策。1年中。
カンジダ マラセチア	ヒトの体に常在する真菌。喘息やアトピー性皮膚炎の重症化に関与する。
ラテックス	医療用手袋や風船などに使われている天然ゴムによってアレルギーを引き起こす。
卵白	マヨネーズ、揚げ物の衣、ハム、かまぼこなどに含まれる。
オボムコイド	卵白中に含まれる蛋白質で、熱に安定。このため、オボムコイドに陽性を示す人は、生卵に加え、ゆで卵、卵焼き、卵を使った加工食品(カステラ、ケーキ、プリンなど)にも注意が必要。
ミルク(牛乳)	全粉乳、脱脂粉乳、乳製品(ヨーグルト、チーズ)、アイスクリームなどに含まれる。
小麦	小麦粉、パン、麺類、天ぷら、カレー、シチュー、お菓子(ケーキ、クッキー)などに含まれる。
ピーナッツ	アレルギーが生じた時に、比較的重篤化しやすい。加工食品の表示に注意する。
大豆	黒大豆(黒豆)、青大豆(枝豆)、きなこ、豆腐、豆乳、納豆、味噌などに含まれる。
ソバ、ゴマ	アレルギーが生じた時に、比較的重篤化しやすい。加工食品の表示に注意する。
米	現実的には対策は難しいが、Aカット米、ジャガイモ、サツマイモ、カボチャなどで対応する。米を絶つことによる精神的ストレスに注意。また小児は成長の悪影響に注意。次善の策としては、よく噛んで食べる、玄米を避ける(白米を食べる)、餅米、ヒエ、アワ、キビを避けるなど。
エビ、カニ	アレルギーのない、他の魚を利用する。
キウイ	カモガヤ、オオアワガエリなどのイネ科花粉症の人が、キウイを食べると、OASを生じることがある。
リンゴ	ハンノキ、シラカンバなどのカバノキ科花粉症の人が、リンゴを食べると、OASを生じることがある。
バナナ	ブタクサ花粉症の人が、バナナを食べると、OASを生じることがある。
マグロ、サケ、サバ	アレルギーのない、他の魚を利用する。
牛肉、鶏肉、豚肉	アレルギーのない、他の肉を利用する。
イクラ	小児の食物アレルギーとして頻度が高い。
イワシ	アレルギーのない、他の魚を利用する。
ピチロスポリウム	ヒトの体に常在する真菌。アトピー性皮膚炎の重症化に関与する。
トリコフィトン	ヒトの体に常在する真菌(白癬菌)。喘息やアトピー性皮膚炎の重症化に関与する。
黄色ブドウ球菌	ヒトの体に常在する細菌。アトピー性皮膚炎の重症化に関与する。
ユスリカ	ハエの仲間。用水路や側溝などの水域から発生し、死骸が細かい塵となり、吸入する。鼻炎を起こす。
ハムスター	飼い始めて1年前後で喘息を発症することが多い。噛まれた時のアナフィラキシーショックにも注意。
動物(マルチ)	ネコ、イヌ、モルモット、ラット、マウスで構成。
カビ(マルチ)	アスペルギルス、カンジダ、アルテルナリアなどで構成。
雑草(マルチ)	ブタクサ、ヨモギ、タンポポなどで構成。
オメガ-5グリアジン	小麦の蛋白の一成分。小麦とオメガ-5グリアジンが両方陽性に出たら、小麦に注意する。
クルミ	アレルギーが生じた時に、比較的重篤化しやすい。加工食品の表示に注意する。

OAS: 口腔アレルギー症候群。花粉アレルギーを持っている人に見られ、花粉アレルゲンとよく似た果物、野菜、ナッツ類に含まれるアレルゲンによって引き起こされる。