

知っておこう！

食物アレルギーと食品表示

食物アレルギーとは

食物アレルギーの原因になるのは、食べ物に含まれているタンパク質（アレルギー物質）です。食べたり飲んだりしたものを、体が異物と思い攻撃することで、体が傷つき、様々な症状が現れてきます。

どんな食べ物がアレルギー症状を引き起こすか、体のどの部分に症状が現れるかは、人により異なります。



食物アレルギーにはいろいろな症状がある！

主な症状

目のはれ、かゆみ

皮ふの湿疹、かゆみ、
じんましん

元気がない、グッタリする



くしゃみ、鼻水

口のはれ、かゆみ

のどのかゆみ
ぜん鳴（ゼイゼイ、ヒューヒュー）

腹痛、嘔吐、下痢

- 呼吸困難、血圧が下がる、意識を失うなど重い症状が現れることもあり、治療が遅れると、死に至ることもあります。

食物アレルギーかな？と思ったら

大切なのは、自己判断をしないことです。
医療機関を受診し、相談しましょう。



食物アレルギーの診断・治療などについて、もっと詳しく知りたい方は、厚生労働省ホームページをご覧ください。

厚生労働省 アレルギー対策

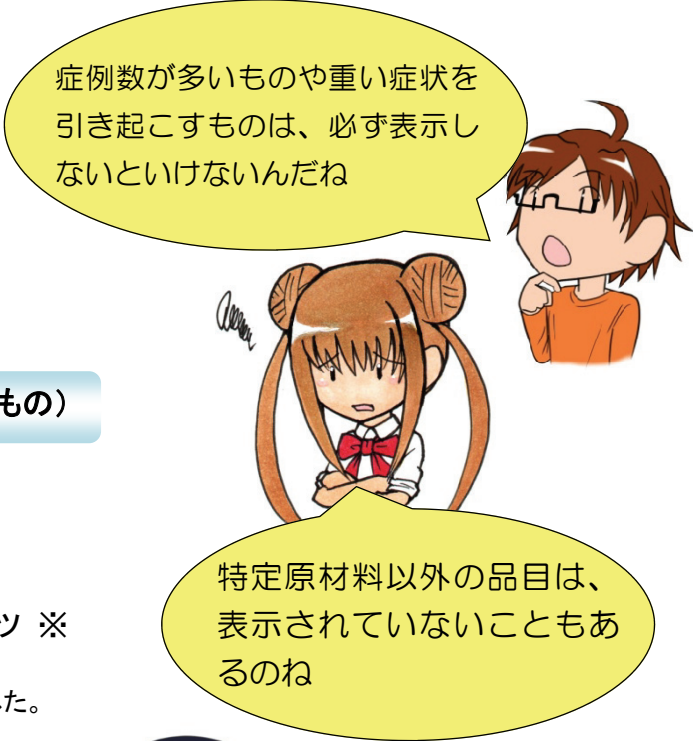
検索

アレルギー物質を含む食品と表示

食物アレルギーを持つ人が、食べられる食品かどうか判断できるように、食品衛生法で、アレルギー物質を含む食品のうち、7品目(特定原材料)の表示を義務付けています。表示の対象となるのは、容器に入れたり包装された加工食品及び添加物です。

必ず表示される7品目(特定原材料)

えび、かに、卵、乳、小麦、そば、落花生



表示が勧められている20品目(特定原材料に準じるもの)

あわび、いか、いくら、さけ、さば、
牛肉、豚肉、鶏肉、ゼラチン、大豆、
オレンジ、キウイフルーツ、もも、りんご、バナナ
くるみ、まつたけ、やまいも、ごま、カシューナッツ ※

※ ごまとカシューナッツは、平成 25 年 9 月 20 日に追加されました。

加工食品の アレルギー表示をしてみよう



表示例

名 称	クッキー
原材料名	小麦粉、砂糖、卵、ショートニング、 アーモンド、膨張剤 (原材料の一部に大豆を含む)
内 容 量	100g
賞味期限	2014. 04. 01
保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存
製 造 者	〇〇製菓株式会社 神奈川県〇〇市〇〇〇1-2

本製品の製造工場では、ごま、落花生を使用した製品を製造しています。

ポイント①

- アレルギー物質を含む食品の表示は、原材料名の欄に記載されています。
- 「～を含む」「～由来」と表示される場合もあります。

ポイント②

- 一括表示の枠外にも、注意喚起表示がある場合があるので、しっかり確認しましょう。
- 原材料としては使用していないが、製造する際、ごく微量に混入する可能性がある場合などに表示されます。

ポイント③

- 食べ慣れた加工食品でも原材料が変更されることがあるので、毎回チェックしましょう。

アレルギー表示 こんなことに注意！

注意 その1

アレルギー物質を含むことが簡単にわかる食品は、卵や乳などの原材料名の代わりに、その原材料が含まれていることが理解できる食品名で表示してもよいことになっています*。

表示を確認するときは、見落とさないよう注意しましょう。

※ 別名称の表示方法については、消費者庁が示すリストに規定されています。

アレルギー表示 対象品目	別名称で表示できる食品の例
卵	かに玉、親子丼、目玉焼、オムレツ、オムライス
乳	ヨーグルト、チーズ、アイスクリーム、脱脂粉乳、乳糖
小麦	パン、うどん、小麦粉
そば	そば粉、そばぼうろ、そば饅頭
落花生	ピーナッツバター、ピーナッツクリーム



クイズ 大豆アレルギーに関係する食品はどれかな？ 選んでみよう！



しょう油 味噌 油揚げ 枝豆 大豆もやし 黒豆 納豆
おから きなこ 豆乳

答え 上記の食品は、全て大豆または大豆を原材料とする食品です。

しょう油や味噌は、大豆を使って作られることが一般的に知られているので、「しょう油」「味噌」と表記することで、「大豆」のアレルギー表示に代えることができます。

一方、大豆または大豆が原材料であることが一般的に知られていない枝豆*¹、きなこ*²などを加工食品に使用する場合は、「枝豆（大豆）」、「きなこ（大豆を含む）」などと表示します。

※1 枝豆：大豆を若い緑色のうちに収穫したもの ※2 きなこ：大豆を煎って砕いた粉

注意 その2

対面販売、店頭での総菜等の量り売りや包装面積が 30cm² 以下の小さなものなどには、表示がないことがあります。

また、飲食店で提供される料理などは食品衛生法に基づく表示の対象ではありません。アレルギー物質の情報を知りたい時は、お店に確認しましょう。

お店の人はアレルギー物質の情報を正確に伝える必要があります。



人によってはごく微量のアレルギー物質でも発症

こんな事例も・・・

家族でレストランに行き、私はチーズケーキを注文しました。息子は乳アレルギーがあるため、カットフルーツを頼みました。カットフルーツを食べた直後から、息子は咳が出て、全身にじんましんが広がりました。

原因は、フルーツを切った包丁でした。フルーツを切る直前に、チーズケーキを切り、水で軽く洗っただけであったため、包丁に残っていた微量のアレルギー物質に反応したと考えられます。

原因食材に触れた食器や調理器具でも、洗い方が不十分だと、アレルギー症状を起こすことがあります。専用の調理器具を使用する、または、洗剤等で丁寧に洗う等の対応が必要です。家庭で調理する時にも注意しましょう。



食物アレルギーを持つ人のために、
食物アレルギーと食品表示について理解しておきましょう。



アレルギー表示について、もっと詳しく知りたい方は、消費者庁ホームページをご覧ください。

消費者庁 アレルギー表示

検索