



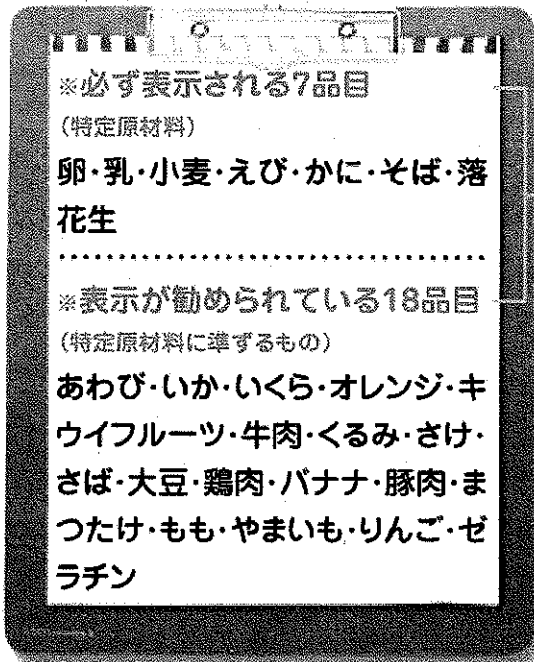
食物アレルギーでお悩みの皆さまへ！

アレルギー
表示

加工
食品
の

食物アレルギーとは？

- 食物に含まれるタンパク質の免疫学的機序を介して、じんま疹・湿疹などの皮膚症状、下痢・嘔吐・腹痛などの消化器症状、鼻・目粘膜症状、咳・ゼーゼー・呼吸困難などの呼吸器症状など、身体にとって不利益ないわゆるアレルギー症状が起こる疾患です（食中毒や乳糖不耐症など食物そのものによる作用は除きます）。アナフィラキシーショックを起こす人もおり、全身発赤、呼吸困難、血圧低下、意識消失など重篤な症状が現れます。



■何のために表示されているの？

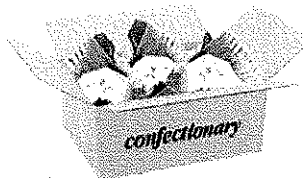
- 近年、乳幼児から成人に至るまで、食物アレルギーの症状を起こす人が増え、重篤なアナフィラキシーショック症状を起こし、対応の遅れから死に至る人もいます。
- そこで、食品による健康被害を防止することを目的に食品衛生法関連法令が改正され、平成14年4月以降に製造・加工・輸入された加工食品にアレルギー症状を引き起こす物質（以下アレルギー物質）を表示する制度が始まりました。この表示の目的は、アレルギー物質に関する情報提示をすることにより、アレルギー症状が起こるのを避けることです。

■表示されるアレルギー物質は？

- 表示される品目は実態調査などに基づいて見直され、平成16年に表示が勧められている「特定原材料に準ずるもの」に「バナナ」が、さらに平成20年に「えび」「かに」が「特定原材料」に加わりました。

■表示をみるときに注意することは？

- 対象となる品目（アレルギー物質）は、上の表の25品目に限られます。
特定原材料に準ずるもの（表示が勧められている18品目：あわび、いか、いくら…）については、表示が義務づけられていないため、表示されていない場合があります。
- 容器包装の表示面積が30平方センチ以下のものには表示されないことがあります。
- 「〇〇は使用していません」は、必ずしも原材料に「〇〇が含まれていない」ことを意味するものではありません。
たとえば、「ケーキ」は一般的に原材料に「小麦粉（特定原材料）」を使用して作られますが、原材料に「小麦粉」を使用しないで作られる「ケーキ」も考えられます。この場合、「小麦粉を使用していません」と欄外に表示されている場合がありますが、製品の中に必ずしも含まれていないわけではなく、例えばコンタミネーションなどにより、小麦粉が混入することも考えられます。
- アレルギー物質の表示は、他の表示より文字を大きくしたり、文字の色を変えることができるようになっています。
- 店頭で量り売りされる惣菜、パン、注文を受けてから作られるお弁当、レストランのような飲食店のメニューやお品書きなどについての特定原材料などは、必ずしも表示されていないので、ご注意ください。





■以下のような疑問について、各項で解説しています。

●「アレルギー物質すべてが表示されるの？」

→1ページ【アレルギー表示とは?】
をごらんください。

●「どのようにアレルギー物質は表示されるの？」

→4ページ【このような表示です】をごらん
ください。

●「表示が省略されることがあるのはホント？」

→4ページ【このような表示です】をごらんください。

●「ピーナッツは落花生?」「魚卵は卵?」

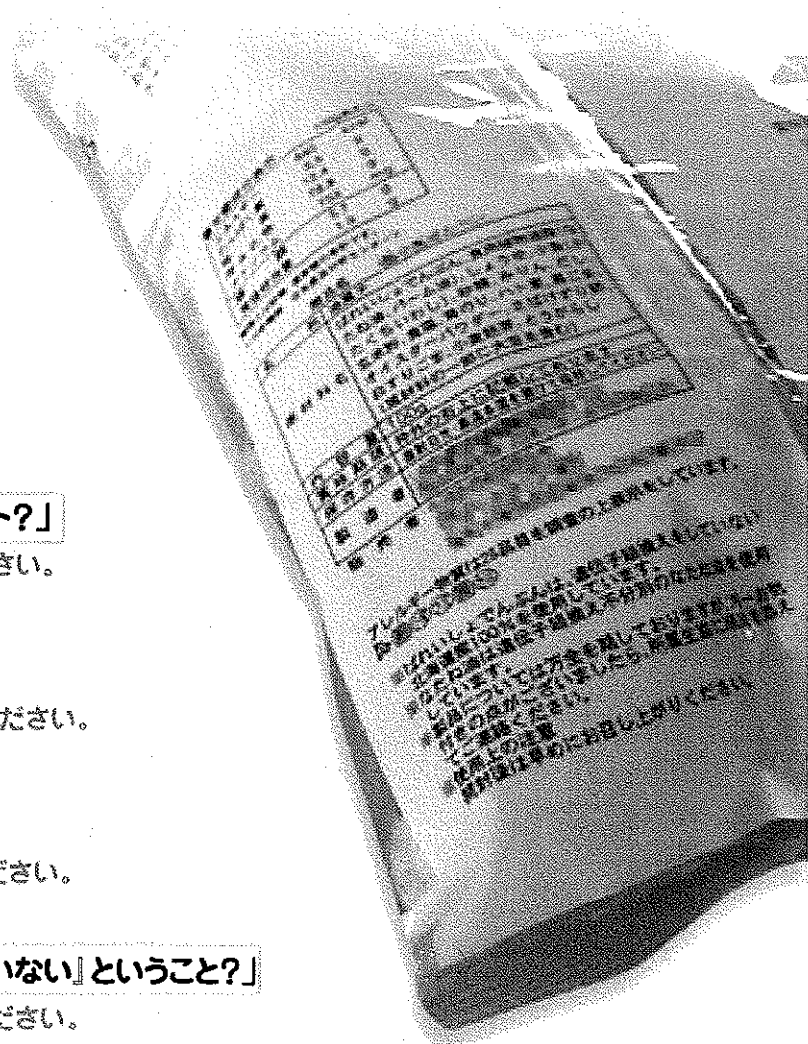
→3ページ【替わりの表記について】をごらんください。

●「乳化剤は牛乳からつくられるの?」

→5ページ【知って安心、まめ知識】をごらんください。

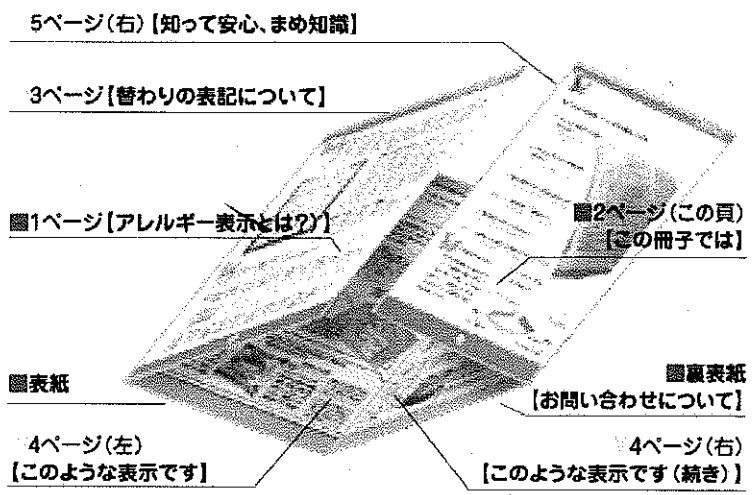
●「『〇〇は使用していません』は『含まれていない』ということ?」

→1ページ【アレルギー表示とは?】をごらんください。



【この冊子のみかた】

■色帯の概要編(表紙・裏表紙含む)と
■色帯の情報案内編にわかれています。詳しい内容について記述のあるページを案内しています。それぞれのページ番号は下部の帯に記されています。



【必ず表示される品目(特定原材料)】

| | 代替表記 | 特定加工食品 | アレルギー表示の対象外食品例 |
|-----|---|---|--|
| | 表示されるアレルギー物質には、別の書き方も認められています。 | 一語に、名称からアレルギー物質が含まれていることが明白なときには、アレルギー物質名表記をしなくてもよいことになっています。 | アレルギー物質と類似している食品の中には、アレルギー物質に含まれない食品があります。 |
| えび | 海老、エビ | | |
| かに | 蟹、カニ | | |
| 卵 | たまご、鶏卵、あひる卵、うずら卵、タマゴ、玉子、エッグ | マヨネーズ、かに玉、親子丼、オムレツ、目玉焼、オムライス | 魚卵、は虫類卵、昆虫卵 |
| 小麦 | こむぎ、コムギ | パン、うどん | 大麦、ライ麦、えん麦、はと麦 |
| そば | ソバ | | |
| 落花生 | ピーナッツ | | |
| 乳 | 生乳、牛乳、特別牛乳、成分調整牛乳、低脂肪牛乳、無脂肪牛乳、加工乳、クリーム(乳製品)、バター、バターオイル、チーズ、濃縮ホエイ(乳製品)アイスクリーム類、濃縮乳、脱脂濃縮乳、無糖れん乳、無糖脱脂れん乳、加糖れん乳、加糖脱脂れん乳、全粉乳、脱脂粉乳、クリームパウダー(乳製品)、ホエイパウダー(乳製品)、タンパク質濃縮ホエイパウダー(乳製品)、バターミルクパウダー、加糖粉乳、調製粉乳、はっ酵乳、乳酸菌飲料、乳飲料 | 生クリーム、ヨーグルト、ミルク、ラクトアイス、アイスマルク、乳糖 ^(※1) | 山羊乳、めん羊乳 |

【表示が勧められている品目(特定原材料に準じるもの)】

| | 代替表記 | 特定加工食品 | アレルギー表示の対象外食品例 |
|--------------------|------------------------|------------------------|-------------------------|
| あわび | アワビ | | とこぶし |
| いか | イカ | するめ | |
| いくら | イクラ、スジコ、すじこ | | |
| オレンジ | | | 温州みかん、夏みかん、レモン、グレープフルーツ |
| キウイフルーツ | キウイ | | |
| 牛肉 ^(※2) | 牛、ぎゅうにく、牛にく、ぎゅう肉、ビーフ | | |
| くるみ | クルミ | | |
| さけ | 鮭、サケ、サーモン、しゃけ、シャケ | | にします、やまめ、いわな |
| さば | 鯖、サバ | | |
| 大豆 | だいず、ダイズ | 醤油、味噌、豆腐、油揚げ、厚揚げ、豆乳、納豆 | |
| 鶏肉 ^(※2) | とりにく、とり肉、鳥肉、鶏、鳥、とり、チキン | | |
| バナナ | ばなな | | |
| 豚肉 ^(※2) | ぶたにく、豚にく、ぶた肉、豚、ポーク | とんかつ | |
| まつたけ | 松茸、マツタケ | | |
| もも | 桃、モモ、ピーチ | | |
| やまいも | ヤマイモ、山芋、山いも | とろろ、ながいも | |
| りんご | リンゴ、アップル | | |
| ゼラチン | | | |

(※1)「乳糖」はタンパクの残留が確認されたため、特定加工食品として扱われます。(※2)内臓、皮、骨は表示の対象ではありません。

■アレルギー物質の表示にはいろいろな場合があります。ここでは、それぞれの場合の例をとりあげて、わかりやすく解説(→3ページ[替わりの表示について]も併せてごらんください)します。

■原材料は、重量割合の多い順に表示されます。

個別で表示される場合



※個別表示でも重複する特定原材料等は省略される場合があります。

■個々の原材料ごとに、アレルギー物質を書く方法で、「～を含む」「～由来」と表示されます。どの原材料に何のアレルギー物質が含まれているかがわかります。

名称:洋菓子
 原材料名:小麦粉、砂糖、ナチュラルチーズ(クリームチーズ)、マーガリン、全卵、植物油、乳糖、転化糖、全粉乳、還元水あめ、チーズパウダー(カマンベールチーズ、チェダーチーズ)、卵黄、水あめ、ココアバター、食塩、でん粉、濃縮レモン果汁、ショートニング、ココアパウダー、ホエイパウダー、乾燥卵白、脱脂粉乳、酒精、膨張剤、ソルビトール、乳化剤(大豆を含む)、香料、アナトー色素、増粘多糖類

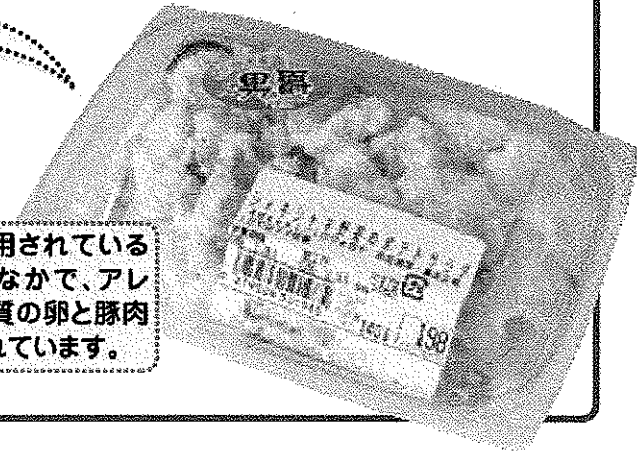
●添加物に含まれるアレルギー物質も表示されています。

名称:ポテトサラダ
 原材料名:じゃがいも、にんじん、ハム(卵・豚肉を含む)、マヨネーズ(大豆油を含む)、レタス、胡瓜、紫玉葱、玉葱、コーン、砂糖、食塩、胡椒、調味料(アミノ酸)、増粘剤(タマリンド)、香辛料、グリシン、酢酸(Na)

●マヨネーズは「特定加工食品」なので、卵が省略されています。

※④「替わりの表示について」を参照ください。

●ハムに使用されている原材料のなかで、アレルギー物質の卵と豚肉が表示されています。



表示が省略される場合

■省略しない表示例

名称:
 ウイナーソーセージ
 原材料名:豚肉、脱脂粉乳、食塩、香辛料(小麦を含む)、砂糖、しょうゆ(小麦を含む)、酵母エキス、調味料(アミノ酸等)



■同ジアレルギー物質名が何度も出てくる場合は、省略されることもあります。

■省略した表示例

名称:
 ウイナーソーセージ
 原材料名:豚肉、脱脂粉乳、食塩、砂糖、香辛料、しょうゆ(小麦を含む)、酵母エキス、調味料(アミノ酸等)

●香辛料にも「小麦」が含まれていますが、しょうゆに(小麦を含む)と表示されているので、香辛料の「小麦」は省略されています。

●しょうゆは「特定加工食品」なので、大豆を省略し「しょうゆ(小麦を含む)」と書いてよいことになっています。「しょうゆ(大豆・小麦を含む)」と表示されるものもあります。

まとめて（一括で）表示される場合



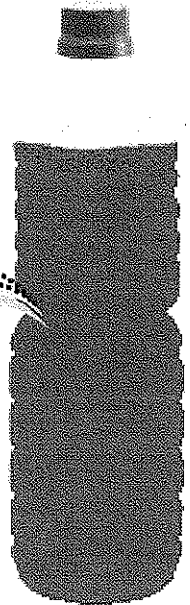
■アレルギー物質を、原材料名の最後にまとめて一括で表示する方法です。
どの原材料に、どのアレルギー物質が含まれているかはわかりません。
詳しく知りたいときには、製造者・販売者に問い合わせましょう。

名称:幕の内弁当

原材料名:ご飯、野菜かき揚げ、鶏唐揚げ、煮物(里芋、人参、ごぼう、その他)、焼鮭、スパゲッティ、エビフライ、ポテトサラダ、メンチカツ、大根刻み漬け、付け合わせ、(その他小麦、卵、大豆、牛肉由来原材料を含む)、調味料(アミノ酸等)、ph調整剤、グリシン、着色料(カラメル、カロチノイド、赤102、赤106、紅花黄)、香料、膨張剤、甘味料(甘草)、保存料(ソルビン酸K)

名称:めんつゆ

原材料名:しょうゆ、風味原料(かつおぶし、かつおエキス、さばぶし、煮干し、昆布)、糖類(砂糖、果糖ブドウ糖液糖)、発酵調味料、みりん、食塩、タンパク加水分解物、酵母エキス、調味料(アミノ酸等)、酸味料、(原材料の一部に小麦、牛肉、豚肉、ゼラチンを含む)



■あくまで例示であり、実際の表示と異なる場合があります。

■実際のアレルギー表示は、囲み線では表示されません。また赤文字で表示されているとは限りません。

■省略しない表示例

名称:シュークリーム
原材料名:フラワーペースト(小麦粉、コーンスターチ、砂糖、大豆油)、卵、牛乳、砂糖、小麦粉、でんぷん(小麦)、食塩



■省略した表示例

名称:シュークリーム
原材料名:卵、牛乳、砂糖、小麦粉、コーンスターチ、でんぷん、大豆油、食塩

●原材料は、重量割合の多い順に表示されます。
●フラワーペーストとでんぷんの「小麦」は省略されています。



注意!

■「卵が入っているかもしれない」「卵が入っている可能性があります」のような『可能性表示』は禁止されています(卵は一例)。

加工食品のラベルに表示されていたり、アレルギーに関する専門用語（一部）の解説です。お役立てください。

●原材料編●

【でんぷん】

多糖類の一種で、水に溶いて加熱すると糊状になります。じゃがいも、葛、とうもろこし、小麦、さつまいも、米、サゴヤシ、キャッサバなどを原料に作られています。

【増粘多糖類】

草木・海藻などから抽出された多糖類。増粘剤・安定剤として使用されます。粘性があり菓子・ドレッシング・練り製品・アイスクリームなどに使われます。グアーガム、カラギーナン、キサンタンガム、ベクチンなどがよく使われています。

【たんぱく加水分解物】

肉・魚・大豆・小麦・とうもろこしなどのタンパク質を、ペプチドからアミノ酸まで分解したもの。「うまみ調味料」として使用されます。酸分解法と酵素分解法があります。

【増粘剤】

食品に粘性を与えたり、粘性の調整に用いられます。ソースや焼肉のたれなど、粘性を増やすために使用されています。

【加工助剤】

加工食品を製造する過程で使用される添加物のことで、最終製品にはほとんど残らず、残ったとしてもそれ自身の働きは失われています。アレルギー表示の対象（例：油を抽出するときに使う溶剤）となります。

【ゼラチン】

タンパク質の一種で、水溶性のコラーゲン。水に溶いて加熱したあと冷やすと固まります。主に牛、豚、鶏などから作られ、ゼリーなどのお菓子の他、ハム、ソーセージの「つなぎ」としても使用されます。

【カゼイン】

牛乳に含まれる、主なタンパク質。熱には凝固しにくい、酸で固まる性質があります。カゼインナトリウムは結着性に優れており、アイスクリームやソーセージ類、お菓子、パンなどに使用されています。

【乳化剤】

混ぜりにくい2つ以上の液体を乳液状、またはクリーム状にする添加物で、卵黄や大豆、牛脂などからつくられます。牛乳からつくられるものではありません。

●用語編●

【副剤】

調味料や添加物などを使いやすくしたり、安定化させるために溶かしたり固めたりするもの。油脂加工品や、でんぷん加工品などがよく使われています。

【コンタミネーション】

食品を製造する際に、機械や器具からアレルギー（アレルギーを起こす原因となる物質）が意図せずに混入すること。

【ホエイ】

牛乳に含まれるタンパク質で、酸や酵素で固めたときに残る液体の部分（乳清）です。牛乳を加熱したときに表面に生じる薄い膜は、このたんぱく質です。

【レシチン】

代表的なリン脂質です。卵黄や大豆からとられ、乳化剤としてよく使われます。

【安定剤】

食の素材感・材質感の保持等に用いられます。アイスクリームの形を保つためなどに使用されています。

【キャリアオーバー】

材料として加工品を用いた場合、それに含まれている添加物のことで、最終製品では、それ自身の働きは失っています。アレルギー表示の対象となります（例：クッキーに使用されたマーガリンに含まれる乳化剤）。

【由来】

食品や原材料を、何からできているかをあらわす言葉です。

- 不安やわからないことなどはそのままにせず、各食品製造会社・販売会社のお客さま相談室、地域の保健所などにたずねましょう。

*加工食品の原材料をくわしく知りたいとき……

※各食品製造会社（メーカー）・販売会社の「お客さま相談室」や、または「アレルギー専門窓口」まで、たずねましょう。

<たずねるときの留意点>>

- 何を知りたいか、はっきり伝えましょう。

※問い合わせの前に質問の内容を書き出して、メモをとっておくとよいでしょう（聞き漏らしを防ぐことができます）。

- 食物アレルギーがある場合には、そのアレルギーについて説明しましょう。

※問い合わせの例……「わたしは●●と申します。▲▲と■■にアレルギーがあります。その症状は……です。」など。

（注意）必ずしもくわしい資料が窓口準備されているとは限りません。そのため、質問に対してすぐに情報が得られない場合も考えられます。その際は、また後日にでも折り返し連絡してもらえよう、こちらの連絡先（住所・電話番号・メールアドレスなど）も伝えましょう。回答を文書でほしい場合には、その旨も伝えましょう。

*「食物アレルギーかな？」と思ったら……

※食物アレルギーの専門医がいる医療機関を受診しましょう。

*アレルギー表示制度についてのお問い合わせは……

- 地域の保健所の食品衛生担当課

<http://idsc.nih.go.jp/hcl/index.html>

- 各都道府県や、保健所を設置している都市（政令指定都市・中核市・保健所政令市）の食品衛生担当課

- 厚生労働省 食品安全部 基準審査課 調査表示係

*アレルギー表示Q&A……

<http://www.mhlw.go.jp/topics/0103/tp0329-2b.html>

【加工食品のアレルギー表示】

平成19年度 厚生労働科学研究「食品に含まれるアレルギー物質の検査法開発に関する研究」研究班 作成

厚生労働省

〒100-8916 東京都千代田区霞が関1-2-2

☎03-5253-1111(代)

<http://www.mhlw.go.jp/>