

食物アレルギーでお悩みの皆さまに朗報!

加工食品に含まれる

# アレルギー 物質の表示

平成14年4月1日以降に製造、加工、輸入された  
加工食品の新しい表示制度が始まります。



厚生労働省

# アレルギー表示って何？

## 食物アレルギーとは

食べ物が、免疫学的機序(多くはIgE抗体)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・眼粘膜症状、咳・ゼーゼー・呼吸困難などの呼吸器症状など、体にとって不利益な症状が起こる疾患です。食中毒や食べ物そのものによる作用(乳糖不耐症など)は除きます。

最も激烈なタイプをアナフィラキシーショックといい、全身発赤、呼吸困難、血圧低下、意識消失などの症状が現われて、対応が遅れるとまれに死にいたる場合があります。

## 何のために表示するの？

近年、乳幼児から成人に至るまで、特定の食物が原因でアレルギー症状を起こす人が増えてきました。アナフィラキシーショックも年々増加しています。そこで食品衛生法関連法令が改正され、平成14年4月から、アレルギーを起こしやすい物質を加工食品に表示することになりました。この表示の目的は、重篤な食物アレルギー症状が起きるのを避けることにあります。これにより表示を見ることで、食べても大丈夫な加工食品を選べるようになります。

## ●表示されるアレルギー物質

特にアレルギーを起こしやすい、次の24品目が表示されます。

必ず表示される 5品目	卵、乳、小麦、そば、落花生
表示が勧められている19品目	あわび、いか、いくら、えび、オレンジ、かに、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

「卵、乳、小麦、そば、落花生」の5品目は、表示が義務化されました。これを「特定原材料」といいます。他の19品目は、可能な限り表示をしましょうと推奨されたもので、「特定原材料に準ずるもの」といいます。なお、表示される原材料は、食物アレルギーの実態に応じて見直されることがあります。

**注意** 表示される原材料は24品目に限られます。それ以外の原材料は、アレルギー表示はされませんので注意が必要です。

## ●表示されるものと、されないものがあります。

### 表示される加工食品

あらかじめ箱や袋で包装されている加工食品や、缶やビンに詰められた加工食品に表示されます。



### 表示されない加工食品

店頭で計り売りされる惣菜・パンなどその場で包装されるものや、注文してから作るお弁当には表示されません。また、面積が30cm<sup>2</sup>以下の小さなものも、表示が免除されています。



## ●どのくらいの量が含まれていれば表示されるの？

5品目は、そのたんぱく質が微量でも含まれている場合は、表示されます。

ただし、加工食品1kgに対して数mg以下の場合には表示されませんのでご注意ください。

## ? こんな疑問にお答えします。

全成分が  
表示されるの？



読者目録 1 アレルギー表示って何？

これだけしか  
使っていないの？



読者目録 4 このような表示になります。

どのおかず  
に入っているの？



読者目録 4 このような表示になります。

ピーナッツは  
落花生なの？



読者目録 3 替わりの表記もあります。

魚卵は  
「卵」なの？



読者目録 3 替わりの表記もあります。

「乳化剤」って  
牛乳から作るの？



読者目録 5 知って安心、豆知識

# 替わりの表記もあります。

義務品目	代替表記	特定加工食品(表記例)	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は、別の書き方も認められています。これを代替表記といえます。	アレルギー物質が含まれていることがわかる時には、アレルギー物質名を表記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、アレルギー物質には含まない食品があります。
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、厚焼玉子、オムライス	魚卵、は虫類卵、昆虫卵等
小麦	こむぎ、コムギ	パン、うどん、小麦粉	大麦、ライ麦、えん麦、はと麦等
そば	ソバ	そば粉、そばぼうろ、そば饅頭	
落花生	ピーナッツ	ピーナッツバター、ピーナッツオイル、ピーナッツクリーム	
乳	生乳、牛乳、特別牛乳、部分脱脂乳、脱脂乳、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)、たんぱく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、調整粉乳、はっ酵乳、乳酸菌飲料、乳飲料	アイスクリーム、生クリーム、ヨーグルト、ミルク、レーズンバター、バターソース、ガーリックバター、ラクトアイス、アイスマイルク、カマンベールチーズ、プロセスチーズ、ブルーチーズ、コーヒータン牛乳、牛乳がゆ、乳糖 <sup>※1</sup>	山羊乳、めん羊乳等

推奨品目	代替表記	特定加工食品(表記例)	アレルギー表示の対象外食品例
あわび	アワビ	煮あわび	とこぶし
いか	イカ	ずるめ	
いくら	イクラ、スジコ、すじこ	いくら醤油漬け	
えび	エビ、海老	さくらえび、えび天ぷら	いせえび、うちわえび、ざりがに(ロブスター)、しゃこ類、あみ類
オレンジ		ネーブルオレンジ、バレンシアオレンジ、オレンジジュース	温州みかん、夏みかん、レモン、グレープフルーツ
かに	蟹、カニ	カニシュウマイ	ざりがに
クワイルーツ	キウイ	キウイジャム	
牛肉 <sup>※2</sup>	牛、ぎゅうにく、牛にく、ぎゅう肉、ビーフ	牛脂、ビーフコロッケ、牛スジ	
くるみ	クルミ	くるみパン	
さけ	鮭、サケ、サーモン、しゃけ、シャケ	鮭フレーク、焼鮭、スモークサーモン	にじます、やまめ、いわな
さば	サバ、鯖	さば寿司、さば節	
大豆	たいず、ダイズ	醤油、みそ、とうふ、油揚げ、厚揚げ、豆乳、納豆	
鶏肉 <sup>※2</sup>	とりにく、とり肉、鳥肉、鶏、鳥、とり、チキン	焼き鳥、ローストチキン、チキンブイヨン、鶏ガラスープ	
豚肉 <sup>※2</sup>	ふたにく、豚にく、ふた肉、豚、ポーク	ポークウィンナー、とんかつ、豚生姜焼き	
まつたけ	松茸、マツタケ	まつたけ土瓶蒸し	
もも	モモ、桃、ピーチ	黄桃、白桃、ピーチペースト	
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	アップルパイ、りんご酢	
ゼラチン		粉ゼラチン、板ゼラチン	

※1「乳糖」は、たんぱく質の残留が確認されたため、特定加工食品として取扱われます。 ※2 内臓、皮、骨は、表示の対象ではありません。