

# このような表示になります。

## 個別で表示される場合


個々の原材料ごとに、アレルギー物質を書く方法です。  
(~を含む)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。

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)、たんぱく加水分解物(牛肉・さけ・さば・ゼラチンを含む)、調味料(アミノ酸)、発色剤(亜硝酸Na)、リン酸Na

名称：洋菓子  
原材料名：小麦粉、砂糖、植物油(大豆油を含む)、鶏卵、アーモンド、バター、異性化液糖、脱脂粉乳、洋酒、でん粉、ソルビトール、膨張剤、香料(乳成分・卵を含む)、乳化剤(大豆由来)、着色料(カラメル、カロチン)、酸化防止剤(ビタミンE、ビタミンC)

アレルギー物質は添加物にも表示されます。

マヨネーズは卵を使用していることがわかるので、卵は省略されます。  
※「 替わりの表記もあります。」を参照。

## 一括で表示される場合

加工食品に使われているアレルギー物質を、原材料名の最後にまとめて書く方法です。どの原材料にどのアレルギー物質が使われているかはわかりませんので、詳しく知りたい時は、製造販売者に問い合わせてください。

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、果糖ぶどう糖液糖)、発酵調味料、みりん、食塩、たんぱく加水分解物、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)

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)

## アレルギー物質の表示は省略される場合もあります。

同じアレルギー物質名が何度も出てくる場合は、二度目以降は省略されることもあります。

### ■省略しない表示例

名称：ウィンナーソーセージ  
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、核酸)

### ■省略した表示例

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

香辛料にも小麦が含まれていますが、しょうゆに「小麦」と表示しているため、香辛料の小麦は省略されています。  
\*しょうゆは大豆を使用していることがわかるので、大豆を省略して「しょうゆ(小麦を含む)」と書いてもよいことになっています。「しょうゆ(大豆・小麦を含む)」と表示しているものもあります。

### ■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(小麦粉)、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、でんぷん、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。

「卵が入っているかもしれません。」  
「卵が入っている場合があります。」  
のような「可能性表示」は禁止されています。(卵は一例)

〈記載の表示例についての注意〉

- 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、囲み線及び赤字では表示されません。



# 知って安心、豆知識

## たんぱく加水分解物

肉、魚、大豆、小麦、とうもろこしなどのたんぱく質を、ペプチドからアミノ酸まで分解したもの。うま味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。

## 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。

## ゼラチン

たんぱく質の一種で、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、ソーセージなどの結着剤としても使用されます。

## カゼイン

牛乳に含まれる主なたんぱく質。熱には凝固しにくいですが、酸で固まる性質があります。カゼインナトリウムは、結着性に優れているので、アイスクリームやソーセージ類、お菓子、パンなどに使われています。

## ホエイ

牛乳に含まれるたんぱく質で、酸や酵素で固めた時に残る液体の部分(乳清)。牛乳を加熱すると表面に生じる薄い膜はこのたんぱく質です。

## 増粘多糖類

草木、海藻などから抽出した多糖類で、増粘剤や安定剤として使われます。粘性があるので、お菓子、ドレッシング、練り製品、アイスクリームなどに使用されます。グアーガム、カラギーナン、キサンタンガム、バクチンなどがよく使われます。

## レシチン

代表的なリン脂質で、卵黄や大豆から取ったレシチンが、乳化剤として使われます。

## 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、牛脂などから作られます。牛乳から作るものではありません。

## 用語手引き

### 〔副剤〕

添加物や調味料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ためのもの。油脂加工品やでんぷん加工品などがよく使われます。

### 〔キャリーオーバー〕

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〕クッキーに使用したマーガリンに含まれる乳化剤

### 〔加工助剤〕

加工食品を製造する過程で使わ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っています。

アレルギー表示の対象となります。

〔例〕油を抽出する時に使う溶剤

### 〔コンタミネーション〕

食品を製造する時に、機械や器具からアレルギー物質を起す原因となる物質が意図せずに混入すること。

### 〔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。

# お問い合わせに関するご案内

## 加工食品の原材料を詳しく知りたい時は？

各食品製造会社、販売会社のお客さま相談室またはアレルギー専門窓口へ、聞いてみましょう。

### 〈たずねる時の留意点〉

#### 1. 自分のアレルギーについて説明しましょう。

「私は〇〇と言います。食物アレルギーがありますので、原材料を教えてください」

「私は、〇〇と△△にアレルギーがあり、少量でも食べるとショックを起こしてしまいます」など。

#### 2. 何を知りたいかを、はっきり伝えましょう。

問い合わせの前に質問内容を書き出して、メモをしておくといいでしょう。そうすれば聞き漏れも防げます。

##### ●一括で表示されている場合

「最後にかっこ書きされているものは、どの原材料に使われていますか？量によっては食べることができますので、どのくらいの量を使っているか教えてください」など。

##### ●個別で表示されている場合

「アレルギー表示を省略している原材料がありましたら教えてください」など。

##### ●混入(コンタミネーション)の可能性を知りたい場合

「微量でも症状がでますので、同じ製造ライン(機械、器具など)で他にどのようなものを作っているかを教えてください」など。

##### ●発症したなどで、原因物質を探したい場合

「アレルギー症状が起きてしまったのですが、原因がわからないので、原材料や使用量について詳しく教えてください」など。

#### 3. 詳しい情報を入手したい場合

問い合わせ窓口にも、原材料や製造工程などに関する資料が、準備されているとは限りません。そのため、質問に対する情報がすぐに得られない場合もあります。折り返し、または後日でも詳しい情報を入手したい場合は、こちらの連絡先も伝えましょう。回答を文書で欲しい場合は、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で診察を受けましょう。

## アレルギー表示制度についての問い合わせ先は？

### ●最寄りの問い合わせ先

地域の保健所食品衛生担当課

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

### ●厚生労働省医薬局食品保健部企画課調査表示係

アレルギー表示Q&A <http://www.mhlw.go.jp/topics/0103/tp0329-2b.html>

アレルギー表示検討会 <http://www.nih.go.jp/eiken/html/hyouji.html>

発行

厚生労働省

〒100-8916 東京都千代田区霞が関1-2-2  
TEL 03-5253-1111(代表)

平成14年3月作成