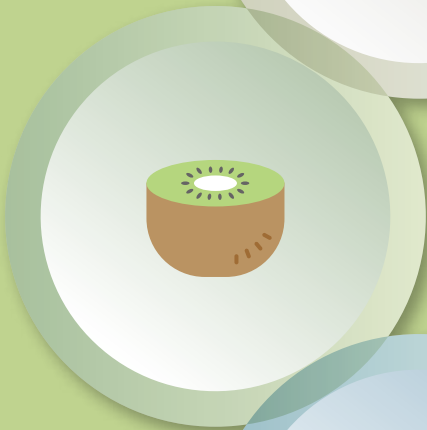
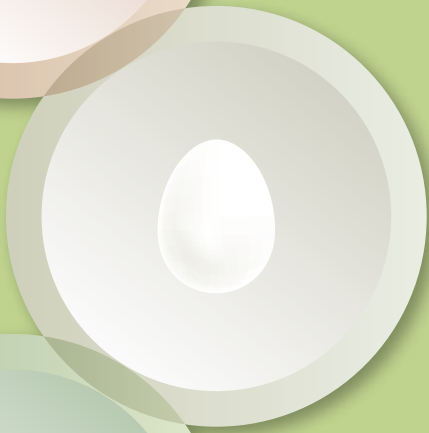


加工食品の アレルギー表示

食物アレルギーでお悩みの皆さまへ！



消費者庁 (平成26年3月改訂版)



以下のような疑問について、各項で解説しています。

① 「アレルギー物質全てが表示されるの？」
→2ページ[アレルギー表示とは?]をごらんください。

② 「どのようにアレルギー物質は表示されるの？」
→3、4ページ[このような表示です]をごらんください。

③ 「表示が省略されることがあるのはホント？」
→3、4ページ[このような表示です]をごらんください。

④ 「ピーナッツは落花生？」「魚卵は卵？」
→5ページ[替わりの表記について]をごらんください。



⑤ 「乳化剤は牛乳からつくられるの？」
→6ページ[知って安心、まめ知識]をごらんください。

⑥ 「『〇〇は使用していません』は『含まれていない』ということ？」
→2ページ[アレルギー表示とは?]をごらんください。



食物アレルギーとは？

食物に含まれるタンパク質等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、平成20年に「えび」「かに」が「特定原材料」に加わり、平成25年9月に「カシューナッツ」「ごま」が「特定原材料に準ずるもの」に加われました。

*必ず表示される7品目

(特定原材料)

卵・乳・小麦・落花生・えび
そば・かに

*表示が勧められている20品目

(特定原材料に準ずるもの)

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

※アレルギー物質の名称は、平成23-24年全国実態調査における発症数の多い順に記載しています。

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27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20品目:いくら、キウイフルーツ、くるみ…)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。

●原材料表示欄外に注意喚起(コンタミネーション)が記載されている食品もあります。

●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。



- 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(→5ページ[替わりの表記について]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:チョコレートケーキ
 原材料名:準チョコレート(パーム油(大豆を含む)、砂糖、全粉乳、ココアパウダー、乳糖、カカオマス、食塩)、小麦粉、ショートニング(牛肉、大豆を含む)、砂糖、卵、コーンシロップ、乳又は乳製品を主要原料とする食品(大豆を含む)、ぶどう糖、麦芽糖、加工油脂(大豆を含む)、カラメルシロップ(乳成分、大豆を含む)、食塩、ソルビトール、酒精、乳化剤(大豆由来)、膨張剤、香料(乳成分・大豆由来)

■「代替表記」又は「特定加工食品」になるので「含む」の表示は省略されています。
 ※「代わりの表記について」を参照してください。

○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:そうざい(ポテトサラダ)
 原材料名:じゃがいも(国産)、マヨネーズ(大豆を含む)、にんにく、玉ねぎ、醸造酢(りんごを含む)、砂糖、食塩、チキンエキスパウダー(大豆、小麦、乳成分を含む)、こしょう、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工でん粉、キサンタン)、pH調整剤、着色料(カロテンノイド)、香辛料抽出物

○チキンエキスパウダーに使用されている原材料の中に含まれているアレルギー物質の大豆、小麦と乳成分が表示されています。

■マヨネーズは卵の「特定加工食品」なので、「卵を含む」が省略されています。
 ※「代わりの表記について」を参照ください。



表示が省略される場合

省略しない表示例

名称:そうざい(チキンナゲット)
 原材料名:鶏肉、小麦粉、植物性たん白(小麦、大豆を含む)、揚げ油(なたね油)、コーンフラワー、でん粉(小麦を含む)、食塩、砂糖、香辛料(小麦を含む)、卵白、ぶどう糖、脱脂粉乳、植物油、加工でん粉、ベーキングパウダー、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、グリシン、カロテン色素、香料(乳成分・大豆由来)、香辛料抽出物



■同じアレルギー物質名が何度も出てくる場合は、省略さ

■省略した表示例

名称:そうざい(チキンナゲット)
 原材料名:鶏肉、小麦粉、植物性たん白(小麦、大豆を含む)、揚げ油(なたね油)、コーンフラワー、でん粉、食塩、砂糖、香辛料、卵白、ぶどう糖、脱脂粉乳、植物油、加工でん粉、ベーキングパウダー、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、グリシン、カロテン色素、香料(乳成分・大豆由来)、香辛料抽出物

○でん粉と香辛料にも小麦が含まれていますが、植物性たん白に小麦を含むことが表示されているので、でん粉と香辛料の「小麦を含む」は省略されています。

○原材料は、「植物油」までが食材、「加工でん粉」以下は添加物が、それぞれ重量割合の多い順に表示されています。



まとめて（一括で）表示される場合



名称:弁当

原材料名:ご飯(国産米)、煮物(かぼちゃ、人参、切干大根、その他)、コロッケ、肉団子、焼そば、鶏唐揚、卵焼、付合せ、加工でん粉、トレハロース、ソルビット、グリシン、増粘剤(加工でん粉、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酸味料、着色料(カラメル色素、野菜色素、カロチノイド)、酢酸Na、リン酸塩(Na)、香料、膨張剤、酒精、甘味料(スクラロース)、V.B₁、香辛料、カゼインNa、凝固剤、酸化防止剤(V.C)、(原材料の一部に小麦、卵、乳、牛肉、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチンを含む)

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、さばがし、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)

■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。



■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、赤文字などで表示されているとは限りません。

れることもあります。

■省略しない表示例

名称:洋菓子

原材料名:小麦粉、砂糖、全卵、卵白、水あめ、なたね油、乳化油脂(乳成分を含む)、食塩、コーンスターチ、乳等を主要原料とする食品、ソルビット、乳化剤(大豆由来)、膨張剤、V.C、着色料(アナトー、ウコン)



■省略した表示例

名称:洋菓子

原材料名:小麦粉、砂糖、全卵、卵白、水あめ、なたね油、乳化油脂、食塩、コーンスターチ、乳等を主要原料とする食品、ソルビット、乳化剤(大豆由来)、膨張剤、V.C、着色料(アナトー、ウコン)

- 「乳等を主要原料とする食品」は乳の「特定加工食品」なので、「乳成分を含む」を省略することができます。
- 「乳等を主要原料とする食品」が表示されていることで、「乳成分を含むことを表しているため、「乳化油脂」に含まれる乳成分についても省略することができます。



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)。



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。	一般に、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。
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
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、調整粉乳、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
小麦	こむぎ、コムギ	パン、うどん	大麦、ライ麦、えん麦、はと麦
落花生	ピーナッツ		
えび	海老、エビ		
そば	ソバ		
かに	蟹、カニ		

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)
いくら	イクラ、スジコ、すじこ		
キウイフルーツ	キウイ		
くるみ	クルミ		
大豆	だいず、ダイズ	醤油、味噌、豆腐、油揚げ、厚揚げ、豆乳、納豆	
バナナ	ばなな		
やまいも	ヤマイモ、山芋、しいも	とろろ、長いも	
カシューナッツ			
もも	桃、モモ、ピーチ		
ごま	ゴマ、胡麻		トウゴマ、エゴマ
さば	鯖、サバ		
さけ	鮭、サケ、サーモン、しゃけ、シャケ		にじます、やまめ、いわな
いか	イカ	するめ	
鶏肉(*2)	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	
りんご	リンゴ、アップル		
まつたけ	松茸、マツタケ		
あわび	アワビ		とこびし
オレンジ			温州みかん、夏みかん、レモン、グレープフルーツ
牛肉(*2)	牛、ぎゅうにく、牛にく、ぎゅう肉、ビーフ		
ゼラチン			
豚肉(*2)	ぶたにく、豚にく、ぶた肉、豚、ポーク	とんかつ	

(*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)内蔵、皮、骨は表示の対象ではありません。



■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、さつまい芋、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】

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ほか、ハム、ソーセージの「つなぎ」としても使用されます。

【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。

【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、ペクチンなどがよく使われています。

【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。また、成形肉の結着にも使用されることがあります。

【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。

【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。

【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。

【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。

【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。

◆ 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。

【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)。

【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。

【コンタミネーション】

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

【アナフィラキシー】

急性アレルギー反応の一つで、呼吸困難、意識障害、血液低下等のショック状態となる重篤な症状のことをいいます。



■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
- 消費者庁 食品表示企画課

* アレルギー表示Q&A……

<http://www.caa.go.jp/foods/index8.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「食品中に含まれるアレルギー物質の検査法に関する研究」研究班 作成

消費者庁

〒100-6178 東京都千代田区永田町2-11-1 山王パークタワー

☎03-3507-8800 <http://www.caa.go.jp>