

食品の表示について(4)

参考：消費者庁「知っておきたい食品の表示」、
政府広報オンライン「安全・健康のため食品を選びやすく！」

博士：さて、食品の表示の勉強もこれで4回目じゃ。だいぶわかってきたんじゃないかな？

Q子：そうですね、加工食品の基本的な項目や期限の表示なども勉強しましたしね。
食品表示マスターと呼んでください。えっへん。

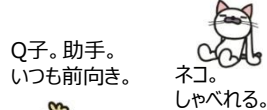
博士：ところで、Q子さんは、食物アレルギーについては何か知っているかな？

Q子：食べ物を食べて、体がかゆくなったりするんですかね・・・食品の表示と何か関係があるのかなあ。

博士：食品表示と大いに関係があるんじゃない。今日はアレルギー表示について、勉強しよう。



博士。
マイパース型。



ネコ。
しゃべれる。



Q子。助手。
いつも前向き。



食物アレルギーとは？

博士：私たちの体には、外から入ってきたウイルスなどの異物から身体を守る「免疫」という働きがあるんじゃない。

食物アレルギーとは、この免疫が食べ物に含まれるタンパク質を異物として間違えて、自分の身体を防御するために過敏な反応を起こすことなんじゃよ。

Q子：過敏な反応ってどんな症状なんですか？

博士：食物アレルギーをもつ人は、原因となる物質（アレルゲン）を食べると、皮膚がかゆくなる、せきが出るなどの症状が出ることもある。さらには意識がなくなる、ショック状態になるなどの重い症状（アナフィラキシーショック）が出ることもあるんじゃない。

Q子：そうになってしまうと大変ですね・・・

博士：アレルゲンが少ない量でも、症状が出ることもあるから注意が必要じゃ。

食物アレルギーは、「好き嫌い」とは違うから、無理に食べてはいけないよ。

【主な症状】

- ・皮膚…じんましん、赤み、かゆみ、むくみ
- ・消化器…下痢、嘔吐、腹痛
- ・呼吸器…せき、くしゃみ、呼吸困難
- ・粘膜…眼の赤み・かゆみ、唇・口の中などの腫れ
- ・神経…頭痛

症状には個人差があるニャ。

なんのために表示するの？

博士：食物アレルギーをもつ人の正確な人数は把握されていないが、全国の人口の1～2%（乳児に限定すると約10%）が何らかの食物アレルギーをもっていると考えられている。

また、重篤なアナフィラキシーショックを起こす人も年々、増加しているんじゃない。

Q子：そうなんですね。食物アレルギーになった場合の対応は、どうするんですか？

博士：食物アレルギーへの対応の基本は、原因となる食べ物を食べないことじゃ。

そこで、食物アレルギーをもつ人がアレルゲンとなる食べ物を避けることができるよう、

平成14年4月から容器包装された加工食品にはアレルゲンを表示することになったんじゃない。



アナフィラキシー対策としては、予防(原因食物を食べない)が第一だが、アナフィラキシーが疑われる場合は、すぐに医療機関を受診することが重要じゃ。

表示されるアレルゲンは？

博士：発生件数が多いものや重い症状を起こす可能性がある7品目（特定原材料）については、表示をすることが義務づけられているよ。また、特定原材料に準ずる20品目については、表示をすることが推奨されているんじゃない。

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



よく知られている食品がアレルゲンになっているんですね。

※特定原材料等の名称は、平成23年～24年全国実態調査における発症数の多い順に記載されています。



アレルギー表示の例

博士：それじゃあ、アレルギーが加工食品にどのように表示されるかを見てみよう。

アレルギーの表示には、個別表示と一括表示の2種類の表示方法があるよ。



個別表示

個々の原材料や添加物ごとにアレルギーが表示されています。

名称 洋菓子

原材料名 小麦粉、砂糖、植物油脂（大豆を含む）、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、乳化剤（大豆由来）、着色料（カラメル、カロテン）、酸化防止剤（ビタミンE、ビタミンC）

アレルギーは、個別表示が原則なんじゃ。



ふむふむ、どの原材料に何のアレルギーが含まれているかがわかりますね。

左の表示例では、原材料の植物油脂には大豆が含まれていることが分かるよね。



あ、乳化剤にも大豆が入っていますね。

そのとおり。乳化剤の後に表示されている「（大豆由来）」の表示は、植物油脂のところで出てきた「大豆」の表示が、繰り返しになっているね。こういった場合、2ヶ所目以降のアレルギー表示は省略される場合があるよ。



一括表示

アレルギーが原材料名等の最後にまとめて表示されています。

名称 洋菓子

原材料名 小麦粉、砂糖、植物油脂、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、乳化剤、着色料（カラメル、カロテン）、酸化防止剤（ビタミンE、ビタミンC）、（一部に小麦・大豆・卵・乳成分を含む）



一括表示は、表示する面積が小さい場合などで使われているよ。



なるほど。最後の一括表示部分を見れば、入っている全てのアレルギーがわかりますね。

備考）個別表示、一括表示の中の下線部は、アレルギーに関するものを示します。実際の表示においては、下線を表示する必要はありません。

Q子：よくわかりました～。食物アレルギーをもつ友だちに、表示の見方を教えなくちゃ。



窒息事故に注意しましょう

参考：消費者庁HP

Q子：クリスマスパーティーに備えて、得意の早食いに磨きをかけようと思ってるんですよ。

博士：ごちそうをたくさん食べたい気持ちは分かるけど・・・（Q子さんはいつも欲張りじゃなあ。）

食べ物は食べやすい大きさにして、よくかんで食べないと！実は、食べものをのどにつまらせて

窒息死する人が毎年4,000人以上いるんじゃ。事故を起こさないよう、食べるときには気をつけよう。



食べ物による窒息事故の予防方法

- 食品を食べやすい大きさに切る。
- 一口の量は無理なく食べられる量に。
- 急いで飲み込まず、ゆっくりとよくかみ砕いてから飲み込む。
- 食事の際は、お茶や水などを飲んでのどを湿らせる。
- 食べ物を口に入れたまま、喋ったりしない。
- 食事中に、驚かせるような行動をしない。



- 食事中は遊ばない、歩きまわらない、寝ころばない。
- 乳幼児の食品に表示されている月齢などは目安であり、発達には個人差があることも考慮して食品を選ぶ。
- ピーナッツなどの豆類は、誤って気管に入りやすいため、3歳頃までは食べさせない。
- 介護を要する方などは、お粥などの流動食に近い食べ物でも、のどに詰まることもあるため、食事の際、目を離さない。

食卓の安全・安心ニュースで知りたいテーマがありましたら、メールかFacebookでお寄せください。
生活衛生課メール：c11222@pref.gifu.lg.jp Facebookページ「岐阜県食品安全推進室」

最後までお読みいただき
ありがとうございました。