

### 食物アレルギーってなに？



Q子。助手。  
いつも前向き。



博士。  
マイペース型。



ネコ。  
しゃべれる。



Q子：この間、友だちと食事に行ったとき、お店の人に「食べられないものはありますか？」と聞かれました。

友だちは「えびが食べられません」って答えていました。プルプルでおいしかったのに、嫌いなのかな？

博士：嫌いなこともあるかもしれませんが、食物アレルギーの可能性もあるぞ。

Q子：食物アレルギー？

博士：ある食べ物に含まれるタンパク質などを体が異物と間違えて「敵」と判断し、攻撃する結果、かゆみやじんましんなどの症状が起きることを「食物アレルギー」というんじや。

Q子：食べ物を敵なんて！！

博士：そうじや、本来は体を守るためのしくみが、逆にマイナスの症状を引き起こしてしまう。

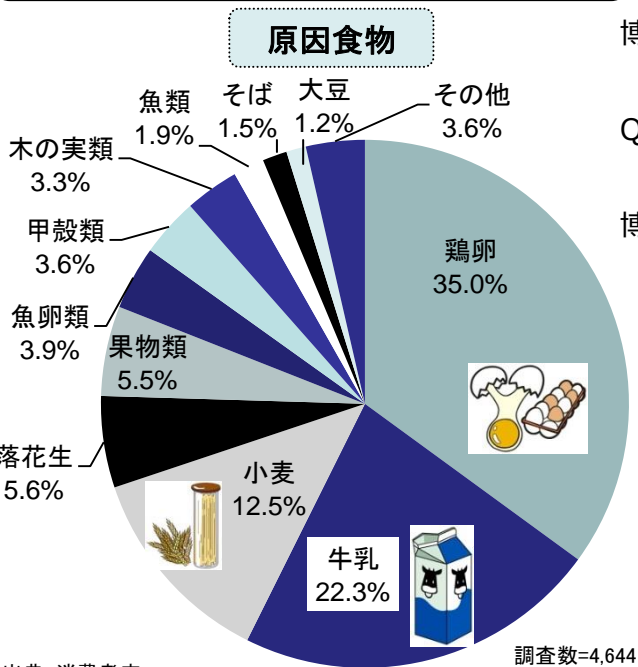
Q子：博士、どんな食べ物でもアレルギーの原因になるんですか？

### 食物アレルギーの原因食物と症状

博士：原因食物は鶏卵が最も多く35.0%、次に牛乳が22.3%、小麦が12.5%で、全体の約7割を占めておる。

Q子：パンや、お菓子などの原材料に使われている身近な食べ物ばかりですね。

博士：食物アレルギーでは、じんましんなどの皮膚の症状や息苦しさなどの呼吸器の症状のほか、嘔吐、腹痛、下痢などが起こることもある。急激に全身症状が出ることによって血圧の低下や意識を失う「アナフィラキシーショック」により死に至ることもあるから注意が必要じや。



出典：消費者庁  
 (即時型食物アレルギーによる健康被害に関する全国実態調査)

#### 食物アレルギーの主な症状

##### 粘膜

目の充血、かゆみ、  
 なみだ目、鼻水、  
 鼻づまり、口の中・  
 くちびる・舌の違和感  
 やはれ、イガイガ感

##### 皮膚

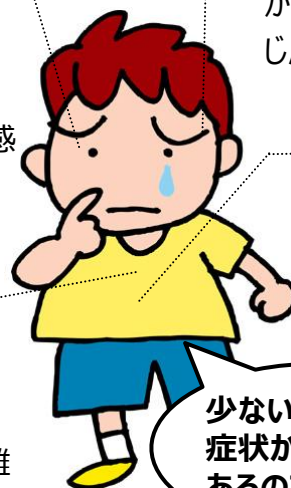
かゆみ、むくみ、  
 じんましん、赤み

##### 消化器

腹痛、吐き気、  
 嘔吐、下痢

##### 呼吸器

せき込み、  
 ヒューヒュー、  
 ゼーゼー、呼吸困難



少ない量でも  
 症状が出るこ  
 とがあるので注意！

Q子：え！死ぬこともあるんですか？

知らないうちに口にしていたなんてことになったら、大変なことになりますよね。

でも、いつもお店で買ってくるチョコレートやせんべいなどに何が使われているか、わかるのですか？

博士：食物アレルギーのある人が適切に食品を選ぶことができるよう食品の表示に「アレルギー表示」があるんじや。





症状には個人差があるニャ〜。食物アレルギーを疑うようなことがあった場合は、自己判断せず、医療機関を受診することが大切だニャ〜。



# アレルギー表示

Q子：食物アレルギーの原因となる食べ物（アレルゲン）はいろいろあったけれど、原因となるすべての食べ物が表示されているのかな？

博士：食物アレルギーの発症件数が多い、または重い症状を起こす可能性がある7品目（特定原材料）を使っていれば必ず表示しなければならん。また、過去に一定の頻度で健康被害が見られた20品目（特定原材料に準ずるもの）も、できるだけ表示することが事業者にも求められているんじや。

<b>表示義務の7品目</b> (特定原材料)	卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに 
<b>表示が推奨される20品目</b> (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、カシューナッツ、バナナ、やまいも、もも、りんご、さば、ごま、さけ、いか、鶏肉、ゼラチン、豚肉、オレンジ、牛肉、あわび、まつたけ 

※アレルギー表示は、個別表示が原則です。例外として一括表示もできます。

## 個別表示

### 原則

- ・個々の原材料や添加物ごとに、カッコ書きでアレルゲンを表示
- ・くり返しになるアレルゲンは省略されることもある

#### 〈表示例〉

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（卵・大豆を含む）、たんぱく質加水分解物（牛肉・さけ・さば・ゼラチンを含む）／調味料（アミノ酸等）

## 一括表示

- ・加工食品に使われるアレルゲンを、原材料名等の最後にまとめて表示

#### 〈表示例〉

名称	ポテトサラダ
原材料名	じゃがいも、にんじん、ハム、マヨネーズ、たんぱく質加水分解物／調味料（アミノ酸等）、（一部に卵・豚肉・大豆・牛肉・さけ・さば・ゼラチンを含む）



個別表示だと、どの原材料に何のアレルゲンが入っているかがわかりますね！



「入っているかもしれない」等の可能性表示は禁止されているんだニャ〜。

Q子：博士、マヨネーズなど卵から作られていることが一般的に知られているような食品は、卵の表示は省略できるんですか？

博士：いやいや、確実に情報が伝わるようにマヨネーズにも（卵を含む）の表示は必要じゃ。

Q子：アレルギー表示は健康被害を出さないための重要な情報源ですね。

博士：そのとおり！

博士：もうひとつ、食物アレルギーは「好き嫌い」とはちがう。アレルギーをきちんと理解し、友だちが食べられないことをわかってあげることも大切なことじゃぞ。

Q子：は〜い！ さっそく、友だちと女子会だ！！

## 岐阜県の

### アレルギーに関する取り組み



#### 立入調査

菓子や麺類などの製造施設に行き、実際に使用されている原材料が適正に表示されているかなどを調査しています。

#### 収去検査

製造の工程で、意図せずにアレルゲンが混入する可能性が考えられる食品の検査をしています。表示にないアレルゲンが検出された場合は、その原因を調べ、混入防止対策やアレルギーの表示を指導しています。

食品の安全・安心のために

いろいろな調査や検査が行われているんだニャ〜。



岐阜県 食品の安全・安心

検索

その他の取組みについて、詳しく知りたい方は岐阜県公式HPをご覧ください。

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](mailto: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。

