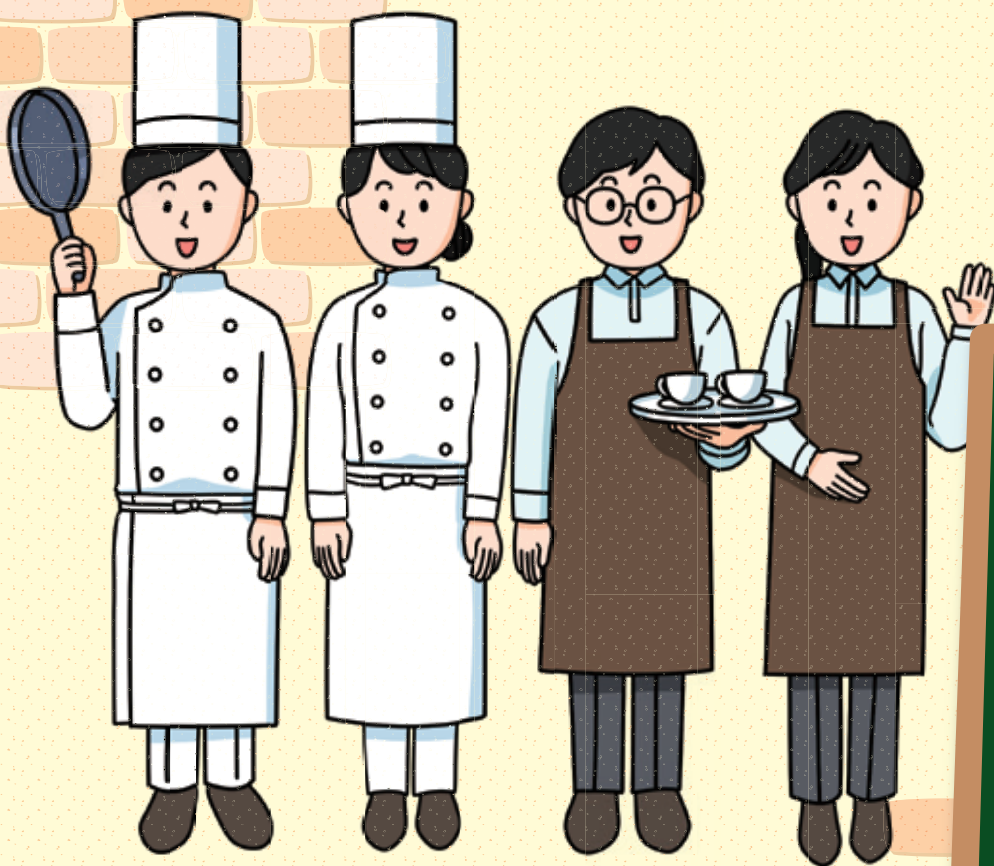


飲食店の皆さま

食物アレルギー対策 に取り組みましょう

食物アレルギーのあるお客様が飲食店を安心して利用できるよう、
飲食店における食物アレルギー対策への取組が求められています。



エビ



カニ



くるみ



小麦



そば



卵



乳



落花生(ピーナッツ)

食物アレルギーの原因となる食品の表示について（食品表示法）

食品表示法では、食物アレルギーの原因食品として 28 品目を指定しています。

そのうち特に、患者数が多い、症状の重篤度が高いなど表示の必要性が高い 8 品目（エビ・カニ・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生（ピーナッツ））を「特定原材料」といい、あらかじめ容器包装に入れられた加工食品に使用されている場合は表示することが義務付けられています（「くるみ」については、令和 7 年 3 月 31 日までの猶予期間が設けられています）。

また、20 品目（アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン）については、可能な限り表示することが推奨されています。

一方で、対面販売や店頭での量り売り、飲食店等で提供される食品には、表示の義務や推奨はありませんが、健康被害防止のために、食物アレルギーのあるお客様に対する情報提供の充実が求められています。

特定原材料



エビ



カニ



くるみ



小麦



そば



卵



乳



落花生(ピーナッツ)

食物アレルギーで起こる症状

食物アレルギーの症状は非常に多彩であり、人によって異なるほか、同じ人でも食べる量によって症状が異なります。中でも、最も多いのは皮膚症状です。

症状は分単位で極めて急速に進行するため、発症時には迅速な対応が求められます。重篤な全身性の症状をアナフィラキシーと呼び、急速に発現し、死に至ることもあります。

皮膚の症状

じんましん、かゆみ、赤くなる

呼吸器の症状

のどが締めつけられる感じ、のどがむくむ感じ、声がれ、咳、ぜん鳴（ゼーゼー、ヒューヒュー）、息苦しさ

粘膜の症状

目：充血、かゆみ、まぶたの腫れ 鼻：くしゃみ、鼻水、鼻づまり
口：口の中や舌の違和感や腫れ、のどのかゆみ

消化器の症状

腹痛、下痢、おう吐

全身の症状

ぐったりする、意識がもうろうとする、意識がなくなる

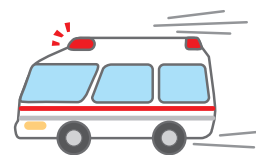
食物アレルギー発症時の対応

お客様が、食物アレルギーと思われる症状を起こしたら、まずは緊急性が高いアレルギー症状があるか判断します。緊急性が高い症状がある場合や、症状が急変した時には、ためらわずに救急車を手配します。

お客様がエピペン®（アドレナリン自己注射薬）を持っている場合は、使用できるように配慮しましょう。

症状が軽ければ、安静にできる場所を提供し、症状の急変に備えましょう。こうした事態を想定して、事前に責任者を決め日頃から訓練を行っておきましょう。

緊急時の対応については、「食物アレルギー緊急時対応マニュアル」を参考にしてください。



「食物アレルギー緊急時対応マニュアル」は、「東京都アレルギー情報navi.」よりダウンロードできます。

東京都 アレルギー 🔍 検索

食物アレルギー事故を防止するために



事前の準備

- ① 店舗のルール（対応できるか、対応食材、混入管理、対応方法等）を決めましょう。
- ② 全ての従業員が、食物アレルギーについて正しく理解し、店舗のルールに基づいて対応しましょう。
- ③ どんな食材を使っているか、最新で詳しい情報を正確に把握しましょう。
- ④ お客様がアレルギー原因食材に関する情報を簡単に誤解なく知ることができるように、メニュー表や掲示、接客方法などを工夫しましょう。
- ⑤ 食材情報の管理や従業員への教育、事故時の対応などを総括する責任者を決めましょう。

接客時・調理時

- ① 店舗の食物アレルギー対応ルールを正確に伝えましょう。あいまい、不正確な対応は重大な事故につながるため、対応ができない場合には、そのことをはっきり伝えましょう。
- ② お客様の食物アレルギーを把握しましょう。
- ③ 質問があった時は、使用食材について最新で正確な情報に基づいた説明をしましょう。情報が最新でない、不正確な可能性がある場合には、「わかりません」と答えるか、責任者が対応しましょう。
- ④ アレルギー原因食材の混入（コンタミネーション）に注意をしましょう。混入の可能性については、メニュー表への記載や口頭説明により必ずお客様に伝えましょう。
- ⑤ 裏面のアレルギーコミュニケーションシートを活用するなどして、お客様と接客係、接客係と調理係とのコミュニケーションを徹底しましょう。



食物アレルギー事故防止の3か条

- ・使用食材について最新で正確な情報を提供する
- ・質問に対してあいまいな回答をしない
- ・アレルゲンの混入に注意し、混入の可能性について必ずお客様に伝える



ウェブサイト「EAT 東京」で、無料で多言語メニューが簡単に作れます。

「EAT 東京」は、都内飲食店の多言語メニュー作成等を支援するために、東京都が開設したウェブサイトです。無料で簡単に多言語メニューが作れます。翻訳言語は12言語あります。

EAT 東京 🔍 検索

裏面の「アレルギーコミュニケーションシート」について

- シートをコピーして、メニューとともに使用することができます。
- 文章は、日本語・英語・中国語（簡体字・繁体字）・韓国語の順に記載してあります。これらの言語を理解できない方もコミュニケーションが取れるよう、ピクトグラム（絵文字）を使用しています。
- お客様にアレルギー食材を記入していただき、間違いのないように確認することができます。
- 該当する食材が含まれていないメニューの紹介や、該当する食材を除去できるメニューについて、文章を指差しすることでお客様に伝えることができます。
- 東京都の食品安全情報サイト「食品衛生の窓」には、英語・中国語（簡体字・繁体字）・韓国語のほかに、タイ語、フランス語、スペイン語、ドイツ語、ロシア語に対応したコミュニケーションシートを掲載しています。

食品衛生の窓 🔍 検索

アレルギーコミュニケーションシート

食物アレルギーをお持ちの方は、このシートをご利用ください。

Please use this sheet if you have any food allergies.

食物過敏の顧客请使用本单。食物過敏者請使用本表單。

음식물 알레르기가 있는 분은 이 시트를 이용해 주십시오.

● **食べられないものにしるしをつけてください。**

Please check the foods you are allergic to.

请在不能吃的項目上作記号。請勾選您不能吃的食材。 알레르기가 있는 것에 체크해 주십시오.



卵 (鶏卵)
egg (chicken egg)
蛋 (鸡蛋) 雞蛋
달걀(계란)



乳
milk
牛奶 牛乳
우유



エビ
shrimp/prawn
虾 蝦子
새우



カニ
crab
蟹 螃蟹
게



小麦
wheat
小麦 小麥
밀



落花生 (ピーナッツ)
peanut
落花生 花生
땅콩(피넛)



そば
buckwheat
荞麥 蕎麥
메밀



くるみ
walnut
核桃 核桃
호두

肉類
meats
肉類
肉類
육류



牛肉
beef
牛肉 牛肉
소고기

魚介類
seafood
海鮮類 海鮮
어패류



いくら
salmon roe
鮭魚籽 鮭魚卵
연어알

さけ
salmon
鮭魚 鮭魚
연어

さば
mackerel
鯖魚 鯖魚
고등어



大豆
soybean
大豆 黃豆
대두



まつたけ
matsutake mushroom
松茸 松茸
송이버섯



やまいも
yamaimo yam
山芋 山藥
마



ごま
sesame
芝麻 芝麻
깨



アーモンド
almond
杏仁 杏仁
아몬드



カシューナッツ
cashew nut
腰果 腰果
캐슈넛



豚肉
pork
猪肉 猪肉
돼지고기



鶏肉
chicken
鸡肉 雞肉
닭고기



あわび
abalone
鮑魚 鮑魚
전복



いか
squid/cuttlefish
魷魚 烏賊
오징어



ゼラチン
gelatin
明膠 明膠
젤라틴



オレンジ
orange
橙子 柳橙
오렌지



キウイフルーツ
kiwi fruit
猕猴桃 奇異果
키위



パナナ
banana
香蕉 香蕉
바나나



もも
peach
桃 桃子
복숭아



りんご
apple
苹果 蘋果
사과

・接客者 ・テーブル番号 ・注文品 (時刻) (:)

お客様に確認する際は、次の文章を指差して使用しましょう。

このメニューには、選択された食材を使用していません。
This menu item does not contain any of the ingredients you have indicated.
本菜单中没有使用您选择的食材。 這道菜沒有用到您勾選的食材。 선택하신 식재료가 들어가지 않은 메뉴입니다.

このメニューには、選択された食材を使用しています。
This menu item contains ingredients you have indicated.
本菜单中使用有您选择的食材。 這道菜有用到您勾選的食材。 선택하신 식재료가 들어간 메뉴입니다.

このメニューには、選択された食材が混入することがあります。
This menu item may sometimes contain ingredients you have indicated.
本菜单中可能混有您选择的食材。 這道菜有可能參雜您勾選的食材。 선택하신 식재료가 섞여 들어갔을 가능성이 있는 메뉴입니다.

このメニューは、選択された食材を除去して提供することができます。
This menu item can be prepared by omitting the ingredients you have indicated.
本菜单可以去除您选择的食材后为您提供菜品。 這道菜可以為您去掉您勾選的食材。 선택하신 식재료를 빼고 주문이 가능한 메뉴입니다.

残念ながら当店では、選択された食材を除いた食事の提供はできません。
We are sorry, but we are unable to offer meals that do not contain the ingredients you have indicated.
非常抱歉本店不能提供去除您选择的食材的餐品。 非常抱歉，本店無法為您去掉您勾選的食材。 죄송합니다만, 저희 점포에서는 선택하신 식재료를 제외한 식사를 제공해 드릴 수 없습니다.