

# 食べもの暦 第2号



東京都多摩府中保健所  
食品衛生担当 府中市宮西町 1-26-1  
TEL 042-362-2334  
武蔵野三鷹地域センター  
食品衛生担当 武蔵野市西久保 3-1-22  
TEL 0422-54-2209

多摩府中保健所ホームページにも掲載中！

多摩府中 食べもの暦

検索

令和5年10月発行

## プラントベース食品

最近、大豆ミートやアーモンドミルク等を見かけることが増えてきました。これらはプラントベース食品と呼ばれます。

### プラントベース食品とは？

- 「プラントベース」は、Plant（植物）と-Based（～を主成分とする）を組み合わせた言葉で、主に植物由来の原材料を使用し、畜産物や水産物に似せて作られた食品のことを指します\*。

※代替食品に限らず、植物由来の原材料を使用した食品全般を指すこともあります。

- これまでに、大豆や小麦などから、肉、卵、魚介類やミルク、バター、チーズなどの代替となる加工食品が製造・販売されています。

また、一部の飲食店においてもメニューとして提供されています。

例) 大豆ミート（ハンバーグ、から揚げ、ミンチなど多種類）、  
アーモンドミルク、豆類から作った卵、こんにゃくで作ったマグロ、  
ココナッツミルクで作ったチーズ、豆乳で作ったアイスなど



### 取り入れる際に注意することは？

- プラントベース食品には、全ての原材料や食品添加物が植物性由来のもの、一部の原材料や食品添加物に動物性由来のものが含まれているものなど、様々なものがあります。

⇒ 特に食物アレルギーをお持ちの方などは、購入する際に商品名やパッケージの写真だけではなく、原材料の表示をよく確認してください。

- 植物性食品のみを摂取し続けると、栄養が偏ってしまう場合があります。

⇒ バランスの良い食事を心がけましょう。



プラントベース食品として、本物に似せた商品が実際に販売されているものは、次のうちどれでしょう？（答えは1つとは限りません。）

- ①スクランブルエッグ ②うなぎ ③ヨーグルト

答えは裏面へ

# 食物アレルギー表示について



～特定原材料に「くるみ」が加わりました～

食物アレルギーをもつ消費者の健康危害発生を防止する観点から、食品表示法では、容器包装されたアレルゲン（食物アレルギーの原因となる物質をいう）を含む加工食品及び添加物について、アレルゲンを含む旨の表示を定めています。表示の対象となるアレルゲンは、「特定原材料」と「特定原材料に準ずるもの」とに分けられます。

## 【特定原材料】

特に、発症数や重篤度から勘案し、表示の必要性が高い品目を「特定原材料」と呼び、表示することが義務づけられています。

令和5年3月に「くるみ」が追加されました。※

NEW !!



えび

かに

小麦

そば

卵

乳

落花生

(ピーナッツ)

くるみ

※容器包装の改版に時間を要すること等を踏まえ、令和7年3月31日までは経過措置期間とされています。

## 【特定原材料に準ずるもの】

以下の20品目は、症例数や重篤症状を呈する者の数は相当数みられますが、特定原材料に比べると少なく、可能な限り表示することが推奨されています。

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

その他、アレルギー情報については、こちらをご参考ください。

東京都アレルギー情報 navi.



東京都アレルギー情報 navi.  
イメージキャラクター  
あいちゃん



正解は①②③全てです。

プラントベース食品市場は、この10年間で世界的にも急成長しています。植物性食品を加工する技術も進歩してきており、様々なプラントベース食品が販売されています。