



たべもの安全情報

第51号

令和8年6月発行

東京都西多摩保健所 生活環境安全課
食品衛生第一担当 (0428 - 22 - 6141)
食品衛生第二担当 (042 - 596 - 3113)

食物アレルギーに気を付けましょう！

これからの季節は休暇等でお出かけの機会が増え、普段会わない人と会ったり、普段と違う食事をしたりするなど、食物アレルギーを持つ方にとっては気をつけたい時期です。アレルギー事故を起こさないためにも、食物アレルギーと表示について知っておきましょう。

食物アレルギーとは？

食物に含まれる特定のタンパク質を「異物」として認識し、体内で過剰な防御反応が起こり、体に不利益な症状を引き起こすことを食物アレルギーといいます。

- 全身性 : アナフィラキシー
- 粘膜 : 目やのどのかゆみ、腫れ
- 呼吸器 : せき、呼吸困難
- 皮膚 : かゆみ、じんましん
- 消化器 : 下痢、おう吐

食物アレルギーの症状の程度は、軽症から重症まで人によって様々です。食物アレルギーと同様の症状が出た場合は、自己判断で済まず、医療機関を受診しましょう。



ヒヤリハット事例

卵を調理した鍋を洗わなかったための混入



事例内容

旅行先で、卵が入っていない料理を頼んであったにもかかわらず、食事中にアナフィラキシーを起こしました。直ちに救急車で病院へ行き、治療を受けました。確認したところ、卵料理に使用した鍋を十分洗わずに使用していたことがわかりました。

解説対策

調理器具に残った極少量の卵でも重篤なアナフィラキシーを起こす症例もあります。アレルギーがついた調理器具はしっかり洗浄するか、調理器具を分けるようにしましょう。

選んだのは「糖質制限」ケーキでした



事例内容

祖父母の家に子供を預けた時、祖父がスーパーで購入した小麦不使用ケーキではなく、糖質制限ケーキを買って与えてしまったようです。食べてすぐにじんましんや咳込みが始まり、慌てて病院を受診し、そのまま入院になりました。

解説対策

祖父は「糖質制限」を「小麦不使用」と勘違いしてしまったようです。普段一緒に暮らしていない親戚に預ける場合、間違えてアレルギー含有食品を買い与えてしまうリスクが少なからずあります。食物アレルギーについてしっかり情報共有し、おやつを持参させる、安全に食べられる加工品の一覧を持たせるなどの対策が有効です。また、購入する時は食品表示をしっかりと確認するようにしましょう。



裏面で食物アレルギーの表示について解説します！

令和8年4月から「カシューナッツ」が特定原材料（表示義務品目）、 「ピスタチオ」が特定原材料に準ずるもの（表示推奨品目）に追加

表示されるアレルギー物質

表示の義務があるもの

（特定原材料） **9品目**



表示が推奨されているもの

（特定原材料に準ずるもの） **20品目**

義務ではありませんが、なるべく表示するよう勧められています。

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、**ピスタチオ**

追加!



令和10年3月31日までは移行期間のため、改正前の表示と新しい表示が混在します。ご心配な方は、原材料表示をよく確認し、ご不明な点がある場合は、販売店やメーカーにご確認ください。

アレルギー表示方法（主なルール 概要）



原材料の直後に書いてある場合（個別表示）と原材料の最後一括で表示する場合（一括表示）という2通りの方法で表示されています。個別表示が原則で、スペースが狭い場合等は一括表示も認められています。

（個別表示例）

原材料名	白いんげん豆、小麦粉、砂糖、栗甘露煮、卵黄（卵を含む）／炭酸水素Na、カゼインナトリウム（乳由来）、着色料（黄4）
------	---

（一括表示例）

原材料名	白いんげん豆、小麦粉、砂糖、栗甘露煮、卵黄／炭酸水素Na、カゼインナトリウム、着色料（黄4）、（一部に小麦・卵・乳成分を含む）
------	---



限られたスペースにアレルギー表示を行うために、**代替表記**や**拡大表記**が認められています。

代替表記：特定原材料等と同じものであることが理解できる表記
拡大表記：特定原材料等または代替表記を含んでいて、特定原材料等を使用していることが理解できる表記

（例）

	代替表記	拡大表記
卵	玉子、たまご、タマゴ、エッグ、鶏卵、あひる卵、うずら卵	厚焼き玉子、ハムエッグ
乳	ミルク、バター、チーズ、アイスクリーム	乳糖、牛乳、調製粉乳、濃縮乳、プロセスチーズ



エッグ



うずら卵



ハムエッグ



厚焼き玉子



食品製造の際、特定原材料等が意図せず混入してしまうことがあります。意図しない混入の可能性を排除できない場合は、以下のような注意喚起表示が認められています。

- 注意喚起表示例**
- 「本製品の製造ラインでは、落花生を使用した製品も製造しています。」
 - 「本製品で使用しているしらすは、かきが混ざる漁法で捕獲しています。」
 - × 「本製品には小麦が入っている場合があります。」

可能性表示は認められていません。

アレルギーやアレルギー表示に関する詳細は、ホームページもご覧ください！

- 東京都アレルギー情報 navi. アレルギー全般に関する情報
https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/allergy/search_allergy.html
- 消費者庁 HP アレルギー表示についての情報
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy/