

飲食店での

食物アレルギー対策について

食物アレルギーの概要

食物アレルギーとは？

アレルゲン：花粉、カビ、ダニ、食物など



食物によってアレルギー反応が
引き起こされるもの

食物アレルギーの患者は増加傾向

食物アレルギーのある消費者が安心して
飲食店などを利用できるようにアレルギー対策を！

食物アレルギーの原因となる食物

新規発症の原因食物は年齢によって大きく異なります



南多摩保健所
健康づくりキャラクター
みなみん

◆ 乳幼児期では



鶏卵



乳製品



小麦

が多い

- ◆ 幼児期には木の実類、魚卵、落花生が増加し、小学校以上では果物類、甲殻類（えび、かに）などが増える
- ◆ 最近では、**木の実類（特にクルミ、カシューナッツ）**の増加が著しい

食物アレルギーで起こる症状

食物アレルギーの症状はとても多様です

鼻の症状（10.7%）

- ・ くしゃみ
- ・ 鼻水、鼻づまり

口の症状（25.4%）

- ・ 口の中の違和感
- ・ 唇の腫れ

皮膚の症状（93.1%）

- ・ かゆみ
- ・ じんましん
- ・ 赤くなる

ショック症状（12.2%）

- ・ 意識がない
- ・ ぐったり
- ・ 唇や爪が青白い

目の症状（30.2%）

- ・ 目のかゆみ
- ・ 目の充血
- ・ まぶたの腫れ

呼吸器の症状（17.5%）

- ・ 声がかすれる
- ・ ゼーゼー
- ・ ヒューヒュー
- ・ 咳
- ・ 息がしにくい

消化器の症状（29.4%）

- ・ 腹痛
- ・ 吐き気
- ・ おう吐
- ・ 下痢

死亡例あり

「アレルギー疾患に関する3歳児全都調査」
令和元年度東京都健康安全研究センター

タイプの異なる食物アレルギー

食物依存性運動誘発アナフィラキシー

特定の食べ物を食べた後、2時間程度以内に運動 ➡ アナフィラキシー

- ・ 特定の食べ物と運動の組み合わせで**必ず生じるわけではない**
- ・ 生活環境や体調、ストレスなどの変化も関与

口腔アレルギー症候群

ある特定の果物や野菜などを食べる

➡ 口周囲の発赤や口腔内の腫れ、のどの痛みや違和感

- ・ 多くは食後しばらくすると自然に軽快
- ・ 花粉症やラテックスアレルギーのある人に起こりやすい

アレルギー表示 ～食品表示法～

表示の義務がある9品目（特定原材料）

患者数が多い



えび



カシューナッツ



かに



小麦



卵



乳



くるみ

症状の重篤度が高い



そば



落花生 (ピーナッツ)

令和8年4月 新たに追加

表示が推奨されている20品目（特定原材料に準ずるもの）

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・ピスタチオ・
豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

令和8年（2026年）4月現在のものです

アレルギー表示 ～食品表示法～

飲食店でアレルギー表示は？

全ての飲食店での対応は困難

 義務付けられていない

食物アレルギーの方が安心して外食できるように、

**飲食店の自主的なアレルギー情報の提供が
期待されています！**

食物アレルギー事故を防止するために

(1) 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）を決める。
- 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する。
- 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**する。
- ④ **メニュー表や掲示、接客方法**などを工夫する。
- 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**を決める。

食物アレルギー事故を防止するために

(2) 接客時・調理時

- ① 店舗の食物アレルギー対応ルールを**正確に伝える**。

あいまい、不正確な対応は重大な事故に！

 **対応ができない場合は、はっきり伝える。**

- ② お客様の食物アレルギーを正確に**把握する**。

- 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**に基づいた説明をする。

- ④ **アレルギーの原因食材の混入（コンタミネーション）**に注意する。
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る。

- ⑤ 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する
(**伝達ミスをなくす**)。

食物アレルギー発症時の対応

緊急性が高いアレルギー症状かどうか

- ◆ 緊急性が高い症状がある場合
- ◆ 症状が急変した場合



救急車

エピペンを持っている場合



エピペン®

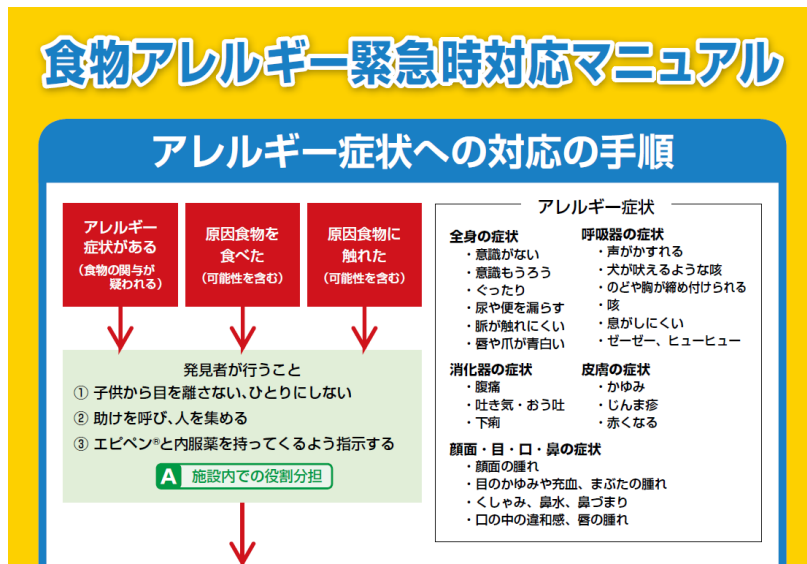


使用しやすい環境を整えるなど配慮する

症状が軽い場合

- ◆ 安静にできる場所を提供し、症状の急変に備える

食物アレルギー緊急時対応マニュアル



- 食物アレルギー緊急時対応マニュアルを、東京都保健医療局の「東京都アレルギー情報navi.」に掲載しています。
- 学校や保育園向けに作成されたものですが、飲食店の方も緊急時対応の参考にしてください。



食物アレルギー事故防止 三か条

一 使用食材について最新で**正確な情報**を提供する

二 質問に対して**あいまいな回答**をしない

三 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