

食物アレルギー表示を確認しましょう



ご自身やご家族に食物アレルギーでお悩みの方もいらっしゃると思います。加工食品には食物アレルギーの原因となる物質の表記がされていますが、内容を正しく理解しないと知らぬ事故につながる可能性があります。そこで、アレルギーとその表示についての注意事項をまとめてみました。

食物アレルギーとは



人間の体内に、細菌やウイルスなどの異物が入ってきたときに、それらから身を守ろうとする働きを「免疫」と言います。この免疫が過剰に反応してしまうことをアレルギーと言います。花粉に反応する「花粉症」や金属に反応する「金属アレルギー」などもアレルギーの一種です。

食物アレルギーは、食物の中のタンパク質に対して過剰な免疫反応が起こるものです。アレルギー体質の人は、ある特定のタンパク質に対して免疫反応を起こしやすいとされています。症状はじんま疹など皮膚に現れるもの、下痢やおう吐など消化器系に現れるもの、せきや呼吸困難など呼吸器に現れるもの、鼻や目など粘膜に現れるものなど、症状は様々ですが、場合によっては血圧低下や意識消失などの重篤な症状（アナフィラキシーショックと言います）が現れる場合もあります。



ちなみに、似たような症状が出るものでも、アレルギーとは呼ばないものもあります。微生物などの毒性物質が原因で起こるものは「食中毒」、食物中の特定の物質を消化できずに起こるものを「食物不耐症」（牛乳中の乳糖を消化できずにおなかゴロゴロする乳糖不耐症など）と呼びます。

アレルギー表示が必要とされている食品とは？

アレルギーを引き起こすと考えられる原材料を使用した加工食品には、アレルギー表示がされています。アレルギー表示は原材料名の表示の欄に記載されています。対象となる原材料は、表示が義務付けられている「特定原材料」と、表示が推奨される「特定原材料に準ずるもの」に分かれています。これは過去の発症例や症状の、重篤度を考慮して選定されています。食物アレルギーの原因となる物質は時代の変化と共に変わっていくことが予想されるため、適時見直しが行われています。

特定原材料(7品目)	卵、乳、小麦、そば、落花生（ピーナッツ）、えび、かに
特定原材料に準ずるもの（21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、くるみ、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

上記、28品目は、製造の段階で原材料に使用していなくても、原材料に含まれていれば表示の対象となります。たとえば、「めんつゆ」に上記28品目を原材料として使用していなくても、原材料に「しょうゆ」を使用して、その「しょうゆ」が「小麦」を原材料として製造されていた場合、「めんつゆ」にも「小麦」の表示が義務付けられることとなります。

アレルギー表示を見る際の注意事項

アレルギー表示にはいくつか気をつけなければならない場合があります。

① 表示は 28 品目に限られる

特定原材料の 7 品目には表示の

義務がありますが、特定原材料に準ずるもの 21 品目は義務ではありませんので表示されていないことがあります。また、アレルギーの原因となる物質は 28 品目以外にもあるため、28 品目以外にアレルギーがある人は表示がされていないため注意が必要です。

② 表示がされていない食品がある

次の場合はアレルギー表示がされていない場合があります。

- 店頭で量り売りされている惣菜や、店内で調理される弁当やパンなど
- 店頭で注文をしてから作られる弁当
- 酒類



また、アレルギーを起こす可能性が極めて少ないと判断される量（1 キログラム中に数ミリグラム程度）以下の量であれば、表示を省略することも可能となっています。

③ 違う表現で書かれている場合がある

例えば、「卵」であれば、「玉子」や「鶏卵」の表現がされている場合があります。また、「卵」が含まれていると分かる加工食品には「卵」の表記を改めてする必要がないとされています。その例としては、「厚焼玉子」、「ハムエッグ」などがあります。

「乳」に関しては「バター」、「チーズ」、「アイスクリーム」などの表現が認められる一方、「ココナッツミルク」、「カカオバター」、「乳化剤」など乳を含まない食品や添加物もあることから注意が必要です。



④ 「使用しておりません」の表記は「入っていません」ではない

商品の特性を謳ったものに「〇〇〇は使用しておりません」という表記をする商品が存在する可能性があります。しかし製造過程において意図しない混入が起こる場合もあり「〇〇〇は入っていません」という意味ではないことに注意しましょう。「本製品製造工場では〇〇〇を含む商品を製造しています」などの注意喚起表示がされている場合がありますので、表示をよく確認するようにしましょう。



それまで何もなかった人が突然食物アレルギーを発症してしまうことがあるかもしれません。少しでもおかしいと思われたら、メーカーへ問い合わせをして正しい情報を得て、自己判断せずに専門の医師の診察を受けて早期の治療を受けるようにしましょう。