

健やかな食生活のために



加工食品に含まれる アレルギー表示の

知 識 と 見 方

さいたま市保健所





アレルギー表示 って なに?

●食物アレルギーとは?

食物に含まれるタンパク質の免疫学的機序を介して、じんま疹・湿疹などの皮膚症状、下痢・嘔吐・腹痛などの消化器症状、鼻・目粘膜症状、咳・呼吸困難などの呼吸器症状など、身体にとって不利益ないわゆるアレルギー症状が起こる疾患です(食中毒や乳糖不耐症など食物そのものによる作用は除きます)。

アナフィラキシーショックを起こす人もおり、全身発赤、呼吸困難、血圧低下、意識消失など重篤な症状が現れます。



●何のために表示をするの?

近年、乳幼児から成人に至るまで、食物アレルギーの症状を起こす人が増え、重篤なアナフィラキシーショック症状を起こし、対応の遅れから死に至る人もいます。そこで、食品による健康被害を防止することを目的に食品衛生法関連法令が改正され、平成14年4月以降に製造・加工・輸入された加工食品にアレルギー症状を引き起こす物質(以下アレルギー物質)を表示する制度が始まりました。この表示の目的は、アレルギー物質に関する情報提示をすることにより、アレルギー症状が起こるのを避けることです。



●必ず表示される7つのアレルギー物質とは?



これら7品目は「**特定原材料**」といって**表示が義務化**されています。

★平成20年6月から「えび」「かに」が追加になりました。

★卵、小麦、乳、えび、かには、アレルギーを持つ人が多いので表示の対象となっています。 よっては生命の危険に陥ることがあるので表示の対象となっています。

★そばと落花生は、アレルギーを持つ人の数は少ないですが、症状が重く、場合に

●表示が勧められている18品目



これらの18品目は、可能な限り表示をしましょうと推奨されたもので、「**特定原材料に準ずるもの**」といえます。

★表示される原材料は、食物アレルギーの実態に応じて見直されることがあります。

★表示される原材料は25品目に限られます。それ以外の原材料は、アレルギー表示はされませんので、心配な方は、食品メーカーの「お客さま相談室」や「アレルギー専門窓口」に問い合わせましょう。

★表示が勧められている18品目(特定原材料に準ずるもの)については、表示が義務付けられていないため、表示されていない場合があります。

実際の表示はどうなっているの？



《記載の表示例についての注意》
★実際の表示と異なる場合があります。
★実際のアレルギー表示は、囲み線及び赤文字では表示されません。

個別で表示される場合

個々の原材料ごとに、アレルギー物質を書く方法です。(～を含む)、(～由来)と表示されます。どの原材料に何のアレルギー物質が含まれているかがわかります。

ハムに使用されている原材料のなかで、アレルギー物質の卵と豚肉が表示されます。

名称：ポテトサラダ
原材料名：じゃがいも、にんじん、ハム(卵・豚肉を含む)、マヨネーズ(大豆油を含む)、たんぱく加水分解物(牛肉・さけ・さば・ゼラチンを含む)、調味料(アミノ酸)、発色剤(亜硝酸Na)、リン酸Na

マヨネーズは卵を使用していることがわかるので、卵は省略されますが、大豆が使われているとは一般的に理解しづらいので「大豆」の表示は省略されていません。

アレルギー物質は添加物にも表示されます。

名称：洋菓子
原材料名：小麦粉、砂糖、植物油(大豆油を含む)、鶏卵、アーモンド、バター、異性化液糖、脱脂粉乳、洋酒、でん粉、ソルビトール、膨張剤、香料(乳成分・卵を含む)、乳化剤(大豆由来)、着色料(カラメル、カロチン)、酸化防止剤(ビタミンE、ビタミンC)

一括で表示される場合

加工食品に使われているアレルギー物質を、原材料名の最後にまとめて書く方法です。どの原材料にどのアレルギー物質が使われているかはわかりませんので、詳しく知りたい時は、製造者・販売者に問い合わせてください。

名称：めんつゆ
原材料名：しょうゆ、風味原料(かつおぶし、かつおエキス、さばぶし、煮干し、昆布)、糖類(砂糖、果糖ぶどう糖液糖)、発酵調味料、みりん、食塩、たんぱく加水分解物、酵母エキス、調味料(アミノ酸等)、酸味料、(原材料の一部に小麦、牛肉、豚肉、ゼラチンを含む)

名称：幕の内弁当
原材料名：ご飯、野菜かき揚げ、鶏唐揚げ、煮物(里芋、人参、ごぼう、その他)、焼鮭、スパゲッティ、エビフライ、ポテトサラダ、メンチカツ、大根刻み漬け、付け合せ(その他小麦、卵、大豆、牛肉由来原材料を含む)、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、グリシン、着色料(カラメル、カロチノイド、赤102、赤106、紅花黄)、香料、膨張剤、甘味料(甘草)、保存料(ソルビン酸K)

アレルギー物質の表示は省略される場合もあります

同じアレルギー物質名が何度も出てくる場合は、二度目以降は省略されることもあります。



■省略しない表示例

名称：ウィンナーソーセージ
原材料名：豚肉、脱脂粉乳、食塩、香辛料(小麦を含む)、砂糖、しょうゆ(小麦を含む)、酵母エキス、調味料(アミノ酸、核酸)

しょうゆは大豆を使用していることがわかるので、大豆を省略して「しょうゆ(小麦を含む)」と書いてもよいことになっています。「しょうゆ(大豆・小麦を含む)」と表示しているものもあります。

■省略した表示例

名称：ウィンナーソーセージ
原材料名：豚肉、脱脂粉乳、食塩、香辛料、砂糖、しょうゆ(小麦を含む)、酵母エキス、調味料(アミノ酸、核酸)

香辛料にも小麦が含まれていますが、しょうゆに「小麦」と表示しているので、香辛料の小麦は省略されています。

■省略しない表示例

名称：シュークリーム
原材料名：フラワーペースト(小麦粉、コーンスターチ、砂糖、大豆油等)、卵、牛乳、砂糖、小麦粉、でん粉(小麦粉)、食塩

■省略した表示例

名称：シュークリーム
原材料名：卵、牛乳、砂糖、小麦粉、コーンスターチ、でん粉、大豆油等、食塩

原材料は、重量割合の多い順に表示されます。フラワーペーストとでん粉の「小麦」は省略されます。

替わりの表記もあります



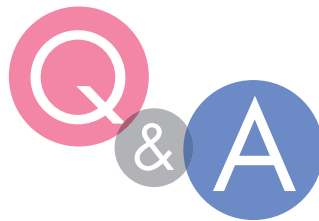
義務 品目	代替表記	特定加工食品(表記例)	アレルギー表示の 対象外食品例
卵	たまご、鶏卵、あひる卵、うずら卵、タマゴ、玉子、エッグ	マヨネーズ、かに玉、親子丼、オムレツ、目玉焼、厚焼玉子、オムライス	アレルギー物質と類似している食品の中に、アレルギー物質には含まれない食品があります。
小麦	こむぎ、コムギ	パン、うどん、小麦粉	魚卵、は虫類卵、昆虫卵等
そば	ソバ	そば粉、そばぼうろ、そば饅頭	大麦、ライ麦、えん麦、はと麦等
落花生	ピーナッツ	ピーナッツバター、ピーナッツオイル、ピーナッツクリーム	
乳	生乳、牛乳、特別牛乳、部分脱脂乳、脱脂乳、加工乳、クリーム(乳製品)、バター、バターオイル、チーズ、濃縮ホエイ(乳製品)、アイスクリーム類、濃縮乳、脱脂濃縮乳、無糖れん乳、無糖脱脂れん乳、加糖れん乳、加糖脱脂れん乳、全粉乳、脱脂粉乳、クリームパウダー(乳製品)、ホエイパウダー(乳製品)、たんぱく質濃縮ホエイパウダー(乳製品)、バターミルクパウダー、加糖粉乳、調整粉乳、はつ酵乳、乳酸菌飲料、乳飲料	アイスクリーム、生クリーム、ヨーグルト、ミルク、レーズンバター、バターソース、ガーリックバター、ラクトアイス、アイスマイルク、カマンベールチーズ、プロセスチーズ、ブルーチーズ、コーヒー牛乳、牛乳がゆ、乳糖※1	山羊乳、めん羊乳等
えび	エビ、海老	さくらえび、えび天ぷら	いせえび、うちわえび、ざりがに(ロブスター)、しゃこ類、あみ類
かに	蟹、カニ	カニシュウマイ	ざりがに

推奨 品目	代替表記	特定加工食品(表記例)	アレルギー表示の 対象外食品例
あわび	アワビ	煮あわび	とこぶし
いか	イカ	するめ	
いくら	イクラ、スジコ、すじこ	いくら醤油漬	
さけ	鮭、サケ、サーモン、しゃけ、シャケ	鮭フレーク、焼鮭、スモークサーモン	にじます、やまめ、いわな
さば	サバ、鯖	さば寿司、さば節	
オレンジ		ネーブルオレンジ、バレンシアオレンジ、オレンジジュース	温州みかん、夏みかん、レモン、グレープフルーツ
りんご	キウイ	キウイジャム	
バナナ	リンゴ、アップル	アップルパイ、りんご酢	
もも	ばなな		
くるみ	モモ、桃、ピーチ	黄桃、白桃、ピーチペースト	
大豆	クルミ	くるみパン	
まつたけ	だいず、ダイズ	醤油、みそ、とうふ、油揚げ、厚揚げ、豆乳、納豆	
やまいも	松茸、マツタケ	まつたけ土瓶蒸し	
牛肉※2	ヤマイモ、山芋、山いも	とろろ、ながいも	
鶏肉※2	牛、ぎゅうにく、牛にく、ぎゅう肉、ビーフ	牛脂、ビーフコロッケ、牛スジ	
豚肉※2	とりにく、とり肉、鳥肉、鶏、鳥、とり、チキン	焼き鳥、ローストチキン、チキンピヨン、鶏ガラスープ	
ゼラチン	ぶたにく、豚にく、ぶた肉、豚、ポーク	ポークウイナー、とんかつ、豚生姜焼き	
		粉ゼラチン、板ゼラチン	

※1 「乳糖」は、たんぱく質の残留が確認されたため、特定加工食品として取り扱われます。

※2 内臓、皮、骨は、表示の対象ではありません。

加工食品に含まれる アレルギー表示



Q 表示はどのようにされている？

A 食品を製造するときに使われた原材料は、加工食品の表示のルールによって表示されます。アレルギーをもっている方は、原材料表示を見て食品を選択でき、食物アレルギーの予防に役立てることができます。食物アレルギーは、人によっては極微量のアレルギー物質(タンパク質)によっても発症します。そのため、特定原材料(卵、小麦、そば、落花生、乳、えび、かに)は、そのタンパク質が微量でも含まれている場合は表示されます。

(詳しい表示方法はP2を参照してください)

例

名称：ポテトサラダ
原材料名：じゃがいも、にんじん、ハム(卵・豚肉を含む)、マヨネーズ(大豆油を含む)、たんぱく加水分解物(牛肉・さけ・さば・ゼラチンを含む)、調味料(アミノ酸)、発色剤(亜硝酸Na)、リン酸Na

Q 食品を購入する際、表示の見方で気をつけることは？

A 1 表示されるものと、されないものがあります。

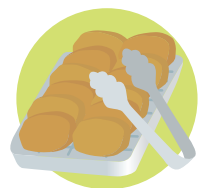
■表示される加工食品

あらかじめ箱や袋で包装されている加工食品や、缶やビンに詰められた加工食品に表示されます。



■表示されない加工食品

店頭で量り売りされる惣菜・パンなどその場で包装されるものや、注文してから作るお弁当、レストランのような飲食店のメニューやお品書きなどには必ずしも表示されとはかぎりません。また、容器包装の表示面積が30cm²以下の小さなものも、表示が免除されています。



★原材料を知りたいときは、お店の人に確認しましょう。

2 別名称(代替表記)で表示される食品も。

特定原材料と表記方法や言葉が違うだけで同一のものであることがわかるもの。

(詳しい表示方法はP3を参照してください)

例 卵 → たまご、鶏卵、エッグ 落花生 → ピーナッツ

3 特定加工食品による表示

マヨネーズのように原材料に卵が使用されていることが一般的に知られているものについては、アレルギー物質名を表示しなくてもよいことになっています。

例 マヨネーズを使った食品の場合
原材料：マヨネーズ(卵) → 原材料：マヨネーズ

Q 注意喚起表示とは？

A 製造ラインの共有などによって、アレルギーの原因となる食品の混入(コンタミネーション)の可能性がある場合は、「本品製造工場では○○を含む製品を製造しています」などといった「注意喚起」が原材料表示欄外に記載されることがあります。また、「卵が入っているかもしれません」「卵が入っている場合があります」のような「可能性表示」は、禁止されています。(※卵は一例)





知っておきたい 食品添加物用語

たんぱく加水分解物

肉、魚、大豆、小麦、とうもろこしなどのたんぱく質を、ペプチドからアミノ酸まで分解したもの。うま味調味料として使用されます。酸分解法と酵素分解法があります。

でんぷん

多糖類の一種で、水に溶いて加熱すると糊状になります。じゃがいも、葛、とうもろこし、小麦、さつまいも、米、サゴヤシ、キャッサバなどを原料に作られています。

ゼラチン

たんぱく質の一種で、水溶性のコラーゲン。水に溶いて加熱したあと冷やすと固まります。主に牛、豚、鶏などから作られ、ゼリーなどのお菓子の他、ハム、ソーセージなどの結着剤としても使用されます。

カゼイン

牛乳に含まれる主なたんぱく質。熱には凝固しにくいですが、酸で固まる性質があります。カゼインナトリウムは、結着性に優れているので、アイスクリームやソーセージ類、お菓子、パンなどに使われています。

副剤

添加物や調味料などを使いやすくしたり、安定化させるために、溶かしたり固めたりするもの。油脂加工品やでんぷん加工品などがよく使われます。

加工助剤

加工食品を製造する過程で使われる添加物のことで、最終製品にはほとんど残らず、残ったとしてもそれ自身の働きは失っています。アレルギー表示の対象となります。(例)油を抽出する時に使う溶剤

ホエイ

牛乳に含まれるたんぱく質で、酸や酵素で固めた時に残る液体の部分(乳清)。牛乳を加熱すると表面に生じる薄い膜はこのたんぱく質です。

増粘多糖類

草木、海藻などから抽出した多糖類で、増粘剤や安定剤として使われます。粘性があるので、お菓子、ドレッシング、練り製品、アイスクリームなどに使用されます。グアーガム、カラギーナン、キサンタンガム、ベクチンなどがよく使われます。

レシチン

代表的なリン脂質で、卵黄や大豆から取ったレシチンが、乳化剤として使われます。

乳化剤

混ざりにくい2つ以上の液体を乳液状またはクリーム状にする添加物で、卵黄や大豆、牛脂などから作られます。牛乳から作るものではありません。

解説用語

キャリーオーバー

材料として加工品を用いた場合、それに含まれている添加物のことで、最終製品では、それ自身の働きは失っています。アレルギー表示の対象となります。(例)クッキーに使用したマーガリンに含まれる乳化剤

コンタミネーション

食品を製造する時に、機械や器具からアレルギー(アレルギーをおこす原因となる物質)が意図せずに混入すること。

お問い合わせ先

さいたま市保健所 食品衛生課

〒338-0013 さいたま市中央区鈴谷7-5-12

TEL.048-840-2226



さいたま市