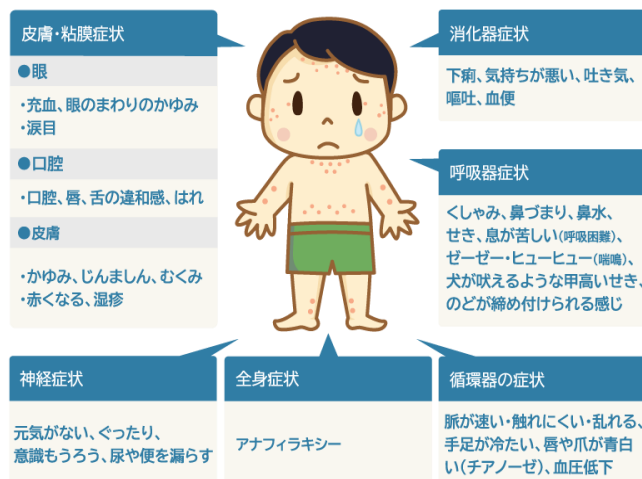


# 「食物アレルギー」を知ろう

## ◆ 食物アレルギー

食物アレルギーは、食物中のある特定の成分が抗原(アレルゲン)によって、アレルギー反応がでることをいいます。アレルゲンの成分は、おもに食品中のタンパク質です。

時には、全身にアレルギー症状を引き起こし、生命に危機を与える過敏反応を、アナフィラキシーといいます。



## ◆ 食事療法

皮膚テストや特異的 IgE 抗体の測定などにより、食物アレルギーの原因となるものを調べ、食品中に含まれるその成分を除いて食べる除去食があります。

最近では、「除去する食物」、「どれだけの量なら食べられるか」など、医師の指導のもと管理栄養士と共に、食べさせていく食事療法が行われています。過剰反応や自己判断は禁物です。

### <除去食の留意点>

- (1) 除去が過剰とならないように、必要最小限を心がける
- (2) 十分な誤食防止対策をとる
- (3) 除去した食物により不足する可能性のある栄養素を他の食品で補う
- (4) 個々の症状、家族環境に応じた相談をする



## ◆ 食物アレルギー物質の表示

食品の安全性については、「食品衛生法」・「健康増進法」は厚生労働省、「JAS 法」は農林水産省により定められており、アレルギー表示は「食品衛生法」により定められています。しかし、食の安全や国民の健康のために、平成27年に「食品表示法」が施行され、消費者庁が管轄することとなりました。食品表示の基準には、名称・アレルゲン・保存方法・期限・原材料・添加物量・栄養成分の量および熱量・原産地などが含まれます。

## ◆ アレルゲン表示

表示対象は、「特定原材料」と「特定原材料に準ずるもの」に大別されます(⇨図)。

### (1) 特定原材料

食物アレルギー症状を引き起こすことが明らかになった食品のうち、特に発症数、重篤度から勘案して表示する必要性の高いものです。

食品表示基準において、「特定原材料」として卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かきの7品目の表示を義務付けています。

### (2) 特定原材料に準ずるもの

食物アレルギー症状を引き起こすことが明らかになった食品のうち、症例数や重篤な症状を呈する者の数が継続して相当数みられるが、特定原材料に比べると少ないものです。

「特定原材料に準ずるもの」として大豆・いか・りんご・豚肉・ゼラチンなどの21品目を定めています。これらを原材料として含む加工食品については、当該食品を原材料として含む旨を可能な限り表示するよう努めることとされています。

⇨図

#### ▼ 特定原材料 7品目 表示義務

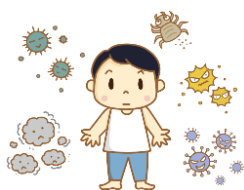


#### ▼ 特定原材料に準ずるもの 推奨21品目



## ◆ その他の注意

表示義務のある「特定原材料」が含まれていても、店頭で計り売りされる総菜やパン類、アルコールなどは、表示されない場合があるので注意が必要です。



参考資料：消費者庁

公益財団法人ニッポンハム食の未来財団

「食物アレルギー教育用イラスト集」

担当：地域活動協議会