

札幌市保健所からのお知らせ

Kitchen Mail No.41

食品衛生コース キッチンメール

安全・安心な食のまちさっぽろをめざして

特集 食物アレルギー

食物アレルギーはどうして起きるの？
アレルゲンピクトグラムってなに？

ご自由にお持ちください

TAKE FREE

もつとあんぜんに

食べたい、
食べさせたい
人のための情報誌。

令和6年改訂版



SAPPORO

令和6年1月現在のものであり、最新情報につきましては、消費者庁等のホームページをご参照下さい。

食物アレルギーってなあに？

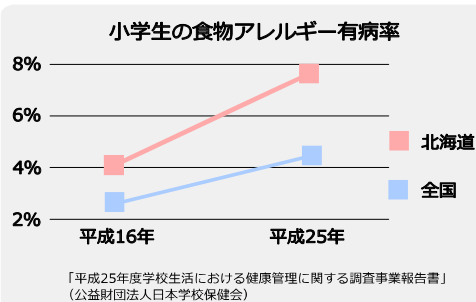
特定の食べ物が原因で発症する食物アレルギー。
聞いたことがある方は多いと思いますが、くわしく知っていますか？
まずは食物アレルギーの基礎を学びましょう。

原因となる食品の種類や量は人により様々です

食物アレルギーは、食品中のタンパク質などを体が異物と認識してしまうことで発症します。原因となるタンパク質など（アレルゲン）の種類は、人によって異なり、卵や小麦、乳などがアレルゲンとなる場合が多いです。
また、発症してしまう摂取量も人によって異なり、ごく微量で発症する人もいれば、加熱することで少し食べられる人もいます。

食物アレルギーの人が増えています

正確な患者数は把握されていませんが、近年、食物アレルギーの人が増えていると推定されており、特に乳幼児や子どもの患者の増加が報告されています。また、北海道は全国と比べて有病率が高いとの報告もあります。



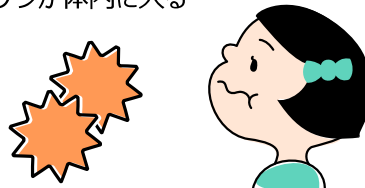
ちなみに

食物アレルギーと食中毒は違います

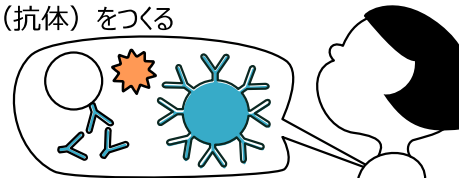
どちらも食品により様々な症状がでますが、原因や予防方法は異なります。
食中毒の主な原因は、本来食品に残っているべきではない菌やウイルスなどです。
手洗いや食品の十分な加熱などで予防できます。
一方、食物アレルギーの原因は、食品にもともと含まれているタンパク質などに体が過剰に反応してしまうことです。原因となるタンパク質などが含まれる食品を食べないことが基本的な予防方法です。

食物アレルギーがおきるワケ

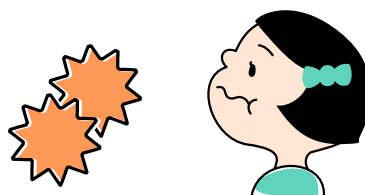
アレルゲンが体内に入る



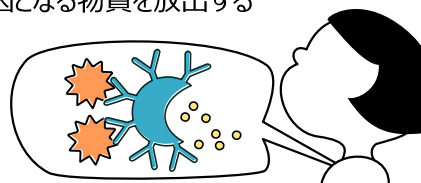
体が異物と認識し、対抗する物質（抗体）をつくる



アレルゲンが体内に入る



抗体が反応し、アレルギー症状の原因となる物質を放出する



アレルギー症状が起きる



食物アレルギーの主な症状

発症までの時間

通常、食事後から2時間以内

症状

じん麻疹や湿疹
下痢
咳やゼーゼーした呼吸 など

アナフィラキシー

上記の症状が複数同時かつ急激に全身性に起こった状態

アナフィラキシーショック

アナフィラキシーに血圧低下や意識障害を伴い、生死にかかわる状態

食物アレルギーかも？と思ったら

医療機関を受診することが大切

インターネットなどから様々な情報を入手できますが、中には科学的根拠のない誤った情報もあります。そのため、自己判断によって症状を悪化させてしまうかもしれません。また、症状の原因が食物アレルギーではない可能性もあります。症状の原因や治療方法などは医療機関に相談しましょう。

食品表示を見てみよう

食品表示にはアレルギーについての情報が記載されています。

アレルギー表示の対象は28品目

アレルギーを引き起こしやすいとされる食品のうち、表示が義務付けられているアレルギーと表示が推奨されているアレルギーがあります。

表示が義務付けられている8品目

使用しているイラストは札幌市オリジナルのアレルギーピクトグラムです。(6ページ)



表示が推奨されている20品目



表示が義務付け（または推奨）されているアレルギーは、全国実態調査の結果等を踏まえて追加・削除されています。アレルギーの最新情報はこちらをご覧ください。

<https://www.city.sapporo.jp/hokenjo/shoku/hyoji/allergy-2.html>

※くるみは令和7年3月

アレルギー表示が見直されました！

平成27年4月から「食品表示法」がスタートし、より分かりやすい表示となりました。

「特定加工食品」廃止

特定加工食品（一般的にアレルギーが含まれることが明らかな食品）は、アレルギー表示を省略できました。しかし、アレルギーに気付かず食べてしまう事例が発生していたこともあり、アレルギー表示が必要となりました。

マヨネーズ（大豆を含む）
ヨーグルト

卵を省略

乳成分を省略

見直し後

マヨネーズ（大豆・卵を含む）
ヨーグルト（乳成分を含む）

一括表示はアレルギーを全て記載

一括表示をする場合は、前部分にアレルギーが出てきても、含まれる全てのアレルギーを必ず最後にも記載することとなりました。

名称	ロールケーキ
原材料名	小麦粉、砂糖、卵、クリーム（乳製品）、全粉乳、カラメルシロップ、ショートニング、乳化剤、膨張剤、香料（原材料の一部に牛肉、大豆を含む）

見直し後

名称	ロールケーキ
原材料名	小麦粉（国内製造）、砂糖、卵、クリーム（乳製品）、全粉乳、カラメルシロップ、ショートニング／乳化剤、膨張剤、香料、（一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆を含む）

アレルギー表示の見かた解説

アレルギー表示の方法には、個別表示と一括表示の2種類があります。

個別表示

原材料ごとにアレルギーを表示する方法です。原材料は「～を含む」、添加物は「～由来」と表示されます。

名称	ロールケーキ
原材料名	小麦粉（国内製造）、砂糖、卵、クリーム（乳製品）、全粉乳、カラメルシロップ（乳成分・大豆を含む）、ショートニング（牛肉を含む）／乳化剤（大豆由来）、膨張剤、香料

同じアレルギーが何度も出てくる場合は、一部が省略される場合があります。

例えば、上記の場合「カラメルシロップ（乳成分、大豆を含む）」が「カラメルシロップ」と記載されることもあります。

一括表示

原材料名の最後にまとめてアレルギーを表示する方法です。

名称	ロールケーキ
原材料名	小麦粉（国内製造）、砂糖、卵、クリーム（乳製品）、全粉乳、カラメルシロップ、ショートニング／乳化剤、膨張剤、香料、（一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆を含む）

一括表示

ちょっと注意

ピーナッツ＝落花生です

表記方法がアレルギーと異なっていますが、一般に理解できる場合は、別の表記（代替表記）が認められています。

＜アレルギー＞ ＜別の書き方＞

卵 = 玉子 エッグ

乳 = ミルク アイスクリーム
チーズ バターオイル

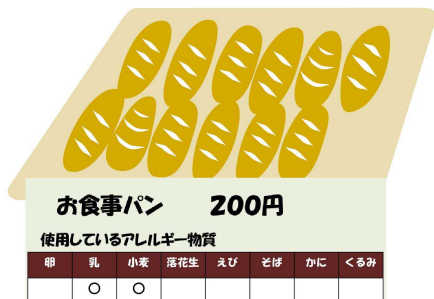
「米粉パン」は小麦成分なし？

米粉パンなどの米粉製品にも、グルテンなどの小麦を含む原材料を使用している場合があります。アレルギー事故を防ぐためには、食品表示をしっかりと確認することや、お店の人に聞いてみるのが大切です。



この商品に小麦成分は含まれていますか？

食物アレルギーへの対応が進んでいます



POPによるお知らせ

セルフ形式(未包装)で売られているパンやケーキ、惣菜などには、アレルギーの表示義務がありません。
しかし、購入者に分かりやすい情報提供を行うため、食品に含まれるアレルギーをPOPに表示するお店が増えています。

アレルギー混入への注意喚起

商品そのものにアレルギーを含む食品を使用していなくても、製造過程で意図せずアレルギーが混入してしまうことがあります。
食物アレルギーは、ごく微量のアレルギーの摂取で発症する恐れがあるため、注意喚起を行っている商品もあります。



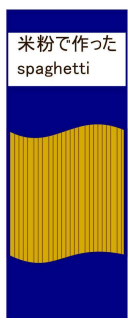
注意喚起表示は食品表示枠外に記載されていることもあるよ！

札幌市アレルギーピクトグラム

子どもや外国人の方にも、食品に含まれるアレルギーを一目で理解してもらうためのツールとして、札幌市オリジナルのアレルギーピクトグラムがあります。
店頭販売のPOPや、飲食店のメニューなどに活用されています。



このお店のシュークリームには小麦・乳・卵が、フランスパンには小麦が使われているんだ！ピクトグラムがあると分かりやすいね！



アレルギーを使用しない代替食品

特定のアレルギーを使用していない代替食品も増えてきています。卵を使用していないマヨネーズ、小麦を使用していないパスタや醤油などがあります。
このような代替食品を活用することも、食物アレルギーの発症を防ぐ方法の一つです。

上記8品目を含む全28品目のピクトグラムがあります。他のピクトグラムや使用方法などは、札幌市ホームページ「アレルギー原因食品(アレルギー)ピクトグラム」より、ご確認ください。



QRコードからもアクセスできるよ！

札幌市 ピクト 検索

食の安全・安心 おもてなしの店

札幌市は、食品衛生が優良なお店を対象に、さらに一歩進んだ食の安全・安心に取り組むお店を「食の安全・安心おもてなしの店」として登録しています。

メニューなどにアレルギー情報を表示しているお店も対象です。



スズランをモチーフにしたPRボード。取組が多いほどスズランマークが増えます。



登録店舗はここから検索

食品衛生に関する相談窓口

保健所、保健センターの連絡先はこちらからご覧ください。
<https://www.city.sapporo.jp/hokenjo/shoku/sodan.html>