

# 食物アレルギーの子どものための 食事の基礎知識

## 【解説】加工食品のアレルギー表示の読み方

あらかじめ箱や袋で包装されたり、缶やビンに詰められている加工食品には、原材料として使用した特定原材料を表示することが、食品表示法で定められています。ここでは、その読み方として3つのポイントを示します。

<https://www.erca.go.jp/yobou/zensoku/allergy/recipe/knowledge/processfood.html>

The screenshot shows the ERCA website interface. At the top left is the ERCA logo and name: 独立行政法人 環境再生保全機構 (Environmental Restoration and Conservation Agency). To the right are navigation links: サイトマップ | 交通アクセス | お問い合わせ | English. Below this is a search bar with 'サイト内検索' and 'Google カスタム検索' buttons, and a '検索' button. A text size adjustment section shows '文字サイズ変更' with buttons for '小', '中', and '大'. A blue navigation bar contains several menu items: 機構ホーム, アスベスト(石綿)健康被害の救済, 汚染負荷量賦課金申告のご案内, 大気環境・ぜん息などの情報館 (highlighted), 環境研究総合推進費, 地球環境基金の情報館, PCB廃棄物処理助成業務, and 最終処分場維持管理積立金管理業務. Below the navigation bar is a breadcrumb trail: 機構ホーム > 大気環境・ぜん息などの情報館 > ぜん息などの情報館 > その他のアレルギー > 食物アレルギーの子どものためのレシピ集 > 食物アレルギーの子どものための 食事の基礎知識 > 【解説】加工食品のアレルギー表示の読み方. A promotional banner for '食物アレルギーの子どものためのレシピ集' (Recipe Book for Children with Food Allergies) features the text 'みんなで一緒に楽しくおいしく!' and '卵・乳・小麦不使用!' (No Eggs, Milk, or Wheat). The main content area shows the page title '食物アレルギーの子どものための 食事の基礎知識' and the sub-page title '【解説】加工食品のアレルギー表示の読み方'. On the right side, there is a sidebar menu titled 'ぜん息などの情報館' with items: ぜん息基礎知識, その他のアレルギー (with a sub-item '食物アレルギーの子どものためのレシピ集'), and 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) 基礎知識.

### 3. 食物アレルギーの子どものための 食事の基礎知識

#### ▶ 1. 食事療法の基本

▶ 【解説】加工食品のアレルギー表示の読み方

#### ▶ 2. 原因食物別 除去のポイント

▶ 卵

▶ 生乳

▶ 小麦

▶ その他（そば、落花生（ピーナッツ）、ナッツ類、甲殻類・軟体類・貝類、大豆、魚類、肉類、ごま、魚卵、果物・野菜、米、ゼラチン）

#### ▶ 3. 献立の考え方

#### ▶ 4. 米粉調理のポイント

## Point 1 表示の義務があるアレルゲン（特定原材料）、表示が推奨されているアレルゲン（特定原材料に準ずるもの）があります。

食物アレルギーの頻度が高かったり重い症状が出やすい7品目（特定原材料）は、表示義務があります。義務ではないものの、表示が推奨されている20品目（特定原材料に準ずるもの）もあります。

特定原材料は、使用されている場合には必ず表示されますが、特定原材料に準ずるものは表示されない場合があるので、注意が必要です。

### 表示の義務があるもの（特定原材料7品目）

卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに

食物アレルギーの頻度が高かったり、重い症状が出やすいため表示義務がある。

- ▶ 表示されるのは、加工食品中のアレルゲンのタンパク質濃度が数 $\mu\text{g/g}$ 以上のものです。したがって、これ以下のタンパク質濃度では表示されません。ただしその場合でも、1食分摂取するとアナフィラキシー反応を起こす量に達し、症状が出る場合もあるので注意が必要です。

### 表示の推奨されているもの（特定原材料に準ずるもの20品目）

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、ゼラチン、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご

義務ではないため、表示されない場合がある。

## Point 2 アレルギー表示対象品目名が別の名称で表示されることがあります。

例えば、「卵」→「たまご」、「落花生」→「ピーナッツ」のように、異なった表記でも特定原材料と同一であることが理解できる場合には、別の名称で表記することが認められています。

	代替表記：表記方法や言葉が違うが、特定原材料と同一であるということが理解できる表記	拡大表記：特定原材料名または代替表記を含んでいるため、これらを用いた食品であると理解できる表記例
卵	玉子、たまご、タマゴ、エッグ、鶏卵、あひる卵、うずら卵	厚焼玉子、ハムエッグ
乳	ミルク、バター、バターオイル、チーズ、アイスクリーム	アイスマイルク、ガーリックバター、プロセスチーズ、乳糖、乳たんぱく、生乳、牛乳、濃縮乳、加糖れん乳、調製粉乳
小麦	こむぎ、コムギ	小麦粉、こむぎ胚芽
えび	海老、エビ	えび天ぷら、サクラエビ
かに	蟹、カニ	上海がに、カニシューマイ、マツバガニ
そば	ソバ	そばがき、そば粉
落花生	ピーナッツ	ピーナッツバター、ピーナッツクリーム

Point 3 原則は「個別表示」ですが、含まれているすべてのアレルゲンをまとめて表示する「一括表示」も認められています。

食品表示には、個々の原材料ごとにアレルゲンを表示する「個別表示」と、アレルゲンをまとめて一括で表示する「一括表示」があります（原材料名は重量の多い順に表示されます）。

市販のお弁当の例

個別表示の場合

どの原材料に、何のアレルゲンが含まれているのか、確認することができます。

原材料名	ご飯、野菜かき揚げ（ <u>小麦、卵を含む</u> ）、鶏唐揚げ（ <u>小麦、大豆を含む</u> ）、煮物（里芋、人参、ごぼう、その他）、焼鮭、スパゲッティ（ <u>小麦、卵を含む</u> ）、エビフライ（ <u>小麦、卵を含む</u> ）、ポテトサラダ（ <u>卵を含む</u> ）、メンチカツ（ <u>牛肉、大豆、小麦、卵を含む</u> ）、大根刻み漬け、調味料（アミノ酸等）
添加物	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）

一括表示の場合

どの原材料に、何のアレルゲンが含まれているのか、わかりません。

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、調味料（アミノ酸等）（ <u>一部に小麦、卵、大豆、牛肉を含む</u> ） <sup>(注1)</sup>
添加物	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）

(注1) 原材料名に特定原材料が含まれている場合でも、一括表示にもまとめて表示されます。一括表示のアレルギー物質が最後に表示されているからといって、個別表示に比べて含有量が少ないわけではありません。

● ただし、個別表示でも「省略」に注意しましょう

個別表示でも、一度記載したアレルゲンがほかの原材料にも含まれている場合、二度目以降の記載は省略が認められています。

● ポテトチップスの例

省略されない場合

原材料名	ばれいしょ(国産)、植物油、食塩、砂糖、香辛料、ぶどう糖、たんぱく加水分解物(大豆を含む)、チキンエキスパウダー、でん粉、粉末しょうゆ(大豆・小麦を含む)、オニオンエキスパウダー、香味油(大豆・小麦を含む)、調味料(アミノ酸等)
添加物	香料(大豆・小麦・りんご由来)、パプリカ色素(大豆由来)、甘味料(ステビア)、酸味料、香辛料抽出物



青で示した大豆や小麦は、複数回出てくるため二回目以降は、省略されています。

省略された場合

原材料名	ばれいしょ(国産)、植物油、食塩、砂糖、香辛料、ぶどう糖、たんぱく加水分解物(大豆を含む)、チキンエキスパウダー、でん粉、粉末しょうゆ(小麦を含む)、オニオンエキスパウダー、香味油、調味料(アミノ酸等)
添加物	香料(りんご由来)、パプリカ色素、甘味料(ステビア)、酸味料、香辛料抽出物

表示が省略された場合には、アレルゲンが含まれている原材料が複数あっても、確認することができません。

## 添加物について

添加物	解説（赤字は、その食品・添加物に含まれているアレルゲンです）
タンパク加水分解物	<u>肉、大豆、小麦、魚</u> 、とうもろこしなどのタンパク質を原料としており、「うまみ調味料」として使用されます。
結着剤（結着材料）	食品の形状を保ったり食感をよくするために加えられる材料のことで、リン酸塩や <u>カゼインナトリウム（乳由来）</u> 、 <u>卵</u> 、 <u>ゼラチン</u> などが結着剤として使用されます。
増粘多糖類	草木・海藻などから抽出された天然由来の多糖類のことで、増粘剤・安定剤として使用されます。粘性があり菓子・ドレッシング・練り製品・アイスクリームなどに使われます。グアーガム、カラギーナン、キサンタンガム、ペクチンなどが原料になります。
増粘剤	食品に粘性を与えたり、粘性の調整に用いられます。ソースや焼肉のたれなど、粘性を増やすために使用されています。 <u>ゼラチン</u> や上記の増粘多糖類が原料になります。
安定剤	食の素材感・材質感の保持等に用いられ、アイスクリームの形を保つためなどに使用されています。天然由来の多糖類（上記の増粘多糖類）が原料になります。

（注）特定原材料が含まれている場合は必ず（〇〇由来）などと併記されます。

## 知っておくと役立つ 食品表示の専門用語

キャリアオーバー	材料として使われた加工品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が、アレルギー表示の対象となります。 (例) クッキーをつくる時に使用されたマーガリンに含まれる「乳化剤」の原料として、卵が使われていた場合、アレルギー表示の対象となります。
コンタミネーション	食品を製造する際に、機械や器具からアレルゲンが意図せずに混入すること。
由来	食品や原材料が何からできているかをあらわす言葉。

参考：「知っておきたい食品の表示」消費者庁（平成27年11月版）／厚生労働省科学研究班による「食物アレルギーの栄養指導の手引き2011」／「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」厚生労働省（平成23年3月）