

食物アレルギー



かのやの
食べて育む
知恵袋
2023.2

食物アレルギーは、特定の食物を食べたときに、体を守る免疫のシステムが過敏に働き、アレルギー症状が起きることです。

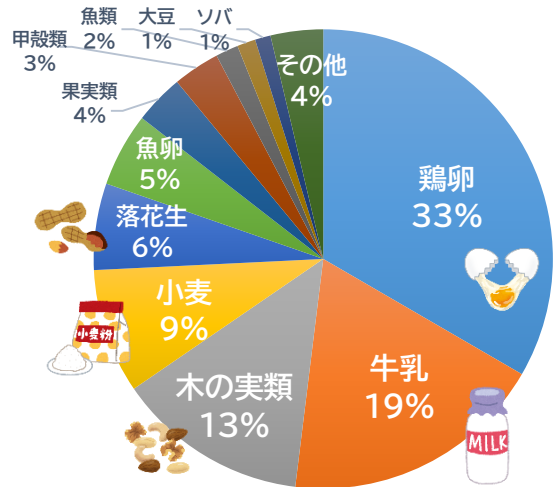
食物アレルギーの原因食物 上位3品目に変化が！

平成30年(2017年)の調査では、原因食物の上位3品目は鶏卵、牛乳、小麦でした。

令和3年度(2022年)の調査では木の实類の割合が13.5%に増加し(前回8.2%、4位)小麦を抜いて**主要3大原因食物の一つ**になりました。

原因食物の内訳

(対象は食物摂取後60分以内に症状が出現し、かつ医療機関を受診した患者)



出展:令和3年度食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書「即時型食物アレルギーによる健康被害に関する全国実態調査」を基に作成

アレルギー表示について

特定原材料等

	特定原材料等の名称	表示の義務
特定原材料 (7品目)	えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ) ※ 2025年4月からくるみの特定原材料表示が義務化されます。	表示義務
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	表示を推奨

アレルゲン表示の具体的な表示例

加工食品の食品表示欄には原則としてアレルゲンが含まれている原材料ひとつひとつの後に(〇〇を含む)と表示されています。「個別表示」

表示するスペースが小さいなどの理由がある場合は、使用されているすべてのアレルゲンが最後にまとめて表示されることもあります。「一括表示」

個別表示

原材料名	白いんげん豆、小麦粉、砂糖、栗甘露煮、卵黄(卵を含む)／炭酸水素Na、カゼインナトリウム(乳由来)、着色料(黄4)
------	-----------------------------------------------------------

一括表示

※一括表示のアレルゲン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。

原材料名	白いんげん豆、小麦粉、砂糖、栗甘露煮、卵黄／炭酸水素Na、カゼインナトリウム、着色料(黄4)、(一部に小麦・卵・乳成分を含む)
------	-----------------------------------------------------------------

アレルギー症状は皮膚症状をはじめ様々な症状がでますが、中には命にかかわる危険な状況になることもあります。食物アレルギーがない人も食物アレルギーについて知り、安全と一緒に食事を楽しむことができる食生活を心がけましょう。

