

# 原因食物別の対応法



## 鶏卵

食品表示  
ここに注意!

- 鶏卵を除去しても、他食品中の動物性・植物性タンパク質による栄養面での代替が容易です。  
\*肉や魚、牛乳、大豆製品などを食べましょう。
- 市販のクッキーやビスケット、ケーキミックスなどでも鶏卵を含まない製品があります。食品表示の確認をしましょう。
- 加熱により、アレルゲン性は大きく低下します。ただし、調理条件によって低下の度合いが異なるので、注意が必要です。
- 鶏卵は、多くの加工食品に使われているので、アレルギー表示に注意してください。

● 鶏卵50g中のタンパク質5.7g (アミノ酸組成による)代替の目安

食品	目安となる量	備考
牛肉(赤肉)	30g	
豚肉(赤肉)	30g	
鶏肉(むね皮なし)	30g	
魚	30g	ぶり身1/3~1/2割
牛乳	180mL	
木綿豆腐	90g	
絹ごし豆腐	120g	
凍り豆腐(乾)	12g(3/4枚)	

〔日本食品標準成分表2020年版(八訂)〕をもとに作成

- 卵殻カルシウム 鶏卵の殻が原料です。高温処理されていない未焼成の卵殻カルシウムを含む食品には、表示義務濃度を少し上回る程度の鶏卵タンパク質が検出されるため表示されます。ただし、多くの場合使用量が少なく、鶏卵アレルギーの方でも食べることができる程度の量なので、主治医に相談しましょう。
- レシチン(卵由来) 乳化剤です。レシチン(卵由来)と表示されている場合、卵黄が含まれているので、注意が必要です。レシチン(大豆由来)あるいはレシチンとのみ記載されている場合は、鶏卵は使用されていません。
- 魚卵 タンパク質の種類が異なるため、鶏卵アレルギーの原因にはなりません。



## 牛乳

食品表示  
ここに注意!

- タンパク質源としての代替は容易ですが、カルシウム源としての代替が必要です。低年齢児では牛乳アレルギー除去調製乳(牛乳アレルギー用ミルク)による代替をします。
- 加熱してもアレルゲン性が低下しにくいいため、注意が必要です。
- 乳製品に関する加工食品のアレルギー表示は複雑です。正しく理解しておきましょう。

● 普通牛乳90mL中のカルシウム(100mg)代替の目安

食品	目安となる量	備考
牛乳(アレルギー除去調製乳)	180mL	
調製豆乳	300mL	
木綿豆腐*	107g	約1/4丁
絹ごし豆腐*	133g	約1/3丁
凍り豆腐(乾)	16g	1枚
ししゃも(生干し)	30g	1.5尾
桜エビ(生干し)	5g	
しらす干し(半乾製品)	20g	
ほしひじき(乾)	10g	3食分
切り干し大根(乾)	20g	2食分
小松菜(生)	60g	

\*製法によりカルシウム量は大きく変わるので注意。大きさも様々である。  
〔日本食品標準成分表2020年版(八訂)〕をもとに作成

- 乳糖 乳糖には牛乳タンパク質が混入しているため拡大表記に指定されており、食品表示欄に表示されます。ただし、乳糖の使用量が少ない場合には食べられることが多いので、主治医に相談しましょう。
- ホエイ、カゼイン 牛乳タンパク質が含まれているので、注意が必要です。ホエイパウダー、カゼインナトリウムなど表示にはいろいろありますが、「○○(乳由来)」と表示されます。
- 乳化剤 「乳」という文字が入りますが、卵黄、大豆、牛脂などから作られているので、牛乳アレルギーの原因にはなりません。
- 乳酸カルシウム、乳酸ナトリウム 「乳」という文字が入りますが、化学物質であり、牛乳アレルギーの原因にはなりません。
- 乳酸菌 菌の名前であり、牛乳成分ではないため、牛乳アレルギーの原因にはなりません。漬物などにも含まれていることがあります。ただし、「乳酸菌飲料」は乳製品で牛乳タンパク質が含まれているので、注意が必要です。
- 牛以外の動物の「乳」 牛以外の動物の乳(山羊乳、めん羊乳など)は、アレルギー表示の対象外です。山羊乳は牛乳とタンパク質がよく似ている(交差抗原性が高い)といわれており、山羊乳を含む食品を食べると症状を起こすおそれがあるので、主治医に相談しましょう。



## 小麦

食品表示  
ここに注意!

- しょう油中の小麦タンパク質は醸造の過程で分解されるため、ほとんどの場合、安全に使えます。
- 小麦アレルギー患者は主食を米飯にすることで栄養面での代替ができます。また、小麦の代わりに、米粉や雑穀を使っためんやパンも使えます。  
\*米粉パンは小麦グルテンを使っている製品が多いので、アレルギー表示に注意しましょう(下記参照)。

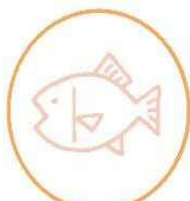
- しょう油、酢 製品に残存している小麦タンパク質が微量であるため、多くの小麦アレルギーの方が食べられます。特に大豆、小麦、塩のみを原材料とするしょう油中には小麦タンパク質であるグリアジンは検出されません。これらの調味料が使用できれば、生活の質は大きく向上するので、主治医に相談しましょう。
- グルテン 小麦タンパク質そのものです。米粉パンなどに使用されることがありますので注意が必要です。グルテン(小麦由来)などと表示されます。
- 麦芽糖 主にとらもろこしでん粉が原料であるため、小麦アレルギーの原因にはなりません。小麦からつくられる麦芽糖は「麦芽糖(小麦を含む)」などと表示されます。
- 小麦以外の麦類 小麦以外の麦類はアレルギー表示の対象外です。小麦アレルギーの方は他の麦類(大麦、ライ麦、えん麦、はと麦など)や製品(麦ご飯等)と交差抗原性があるために、食べると症状を起こす可能性があります。麦茶は飲めることが多いですが、麦ご飯では症状を起こすことがあるので、主治医に相談しましょう。

(資料⑥ 裏面)



## 大豆

- 醸造過程で大部分の大豆タンパク質が分解されるしょう油やみそは、**食べられる場合が多いです。**  
\*しょう油やみそも除去する必要がある場合は、米や雑穀などから作られる代替調味料を利用することもできます。
- **大豆油はほとんどの場合、使えます。**精製され大豆タンパク質はほとんど残っていません。
- 大豆アレルギーでも、**他の豆類は食べられる人が多いです。**  
\*ほかの豆類も除去する必要があるかどうかは、医師に確認しましょう。
- 花粉との交差反応性により花粉-食物アレルギー症候群 (PFAS) が発生した場合、大豆 (特に豆乳) ではアナフィラキシーショックなど重篤な全身症状を呈することがあります。



## 魚類

- **全ての魚が食べられないことはまれです。**  
多くの場合、**食べられる魚を見つけることができます。**  
\*全ての魚が食べられない場合、ビタミンDが不足します。  
卵黄やキノコ類、牛乳アレルギー用ミルクなどで補いましょう。
- \*魚に多く含まれる EPA (エイコサペンタエン酸) や DHA (ドコサヘキサエン酸) は、アレルギー炎症を抑えるのに役立ちます。
- \*食べられる/食べられない魚の種類は、医師のもとで確認しましょう。
- **かつお、いりこ等によるだしは、ほとんどの場合、使用できます。**  
\*魚のだしを除去する必要がある場合は、シイタケ、昆布、肉などのだしを利用します。



安全性の確保に欠かせない

# 容器包装された加工食品のアレルギー表示

加工食品のアレルギー表示には、限られたスペースの中で正しい情報を伝えるためのさまざまなルールが設けられています。

## Point 1

表示されるのは特定原材料7品目と特定原材料に準ずるもの21品目の28品目に限られます。

### 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(ピーナッツ)、えび、かに

● 食物アレルギーの頻度が高かったり、重い症状が現れやすい7品目は、表示義務があります(特定原材料)。

### 表示が推奨されているもの(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

加工食品による食物アレルギー症状を起こす被害を防ぐため、あらかじめ箱や袋で包装されているもの、缶やビンに詰められた食品には、アレルギーを表示する制度があります。現在は7品目が表示義務とされ、21品目の表示が推奨されています。

● 義務ではないものの、表示が推奨されている21品目もあります(特定原材料に準ずるもの)。  
\*義務ではないので、表示されないこともあります。

## Point 2

表示の対象は、あらかじめ容器包装されているもの、缶やビンに詰められた加工食品です。

● 飲食店(レストラン、ファーストフード店など)、量り売りのお惣菜、店内で調理する(加熱も含む)お弁当やパンなどは、店頭で直接原材料を確認することが可能という理由でアレルギー表示の対象外です。

## Point 3

表示の義務はアレルギーのタンパク質濃度を基準に定められています。

- 表示義務があるのは加工食品中のアレルギーのタンパク質濃度が数 $\mu\text{g/g}$ 以上のものに限られます。
- 加工食品中のアレルギー濃度が、表示義務濃度以下であっても、1食分を摂取すると症状が誘発されることがあります。

## Point 4

代替表記、拡大表記についても理解しましょう。

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)。また、「卵」→「厚焼玉子」、「落花生」→「ピーナッツバター」など、特定原材料名または代替表記を含み、これらを用いた食品であると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(拡大表記)。

**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(下表に掲載されたものに限定)

**拡大表記例：**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(下表に掲載されているのは例示)

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

「加工食品の食物アレルギー表示ハンドブック」(消費者庁 令和3年3月作成)より一部改変して引用

## Point 5

アレルギーが一括表示されていたり、省略されていることがあります。

食品表示には、個々の原材料ごとにアレルギーを表示する「個別表示」、アレルギーをまとめて一括で表示する「一括表示」があります。ただし、個別表示と一括表示を併用することはできません。

「個別表示」の場合、同じアレルギーが何度も出てくる場合は、省略が認められます。

### ●一括表示例(市販のお弁当)

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)、横巻、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、付け合せ、調味料(アミノ酸等)/pH調整剤、グリシン、着色料(カラメル)、甘味料(甘草)、保存料(ソルビン酸K)  
(一部に小麦、卵、大豆、牛肉を含む)

どの原材料に何のアレルギーが含まれているかわかりません。

一括表示される場合は、含まれるアレルギーがすべて別記されます。

### ●個別表示例(ポテトチップス)

【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)/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、複数出てくるため二度目以降は、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)/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、アレルギー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。

## Point 6

注意喚起表示は認められています。

「同じ製造場所で〇〇を含む製品を生産しています」という注意喚起表示は認められていますが、義務ではありません。「〇〇が入っているかもしれません」という可能性表示は認められていません。