

IV-2

食物アレルギー

毎日の食事に注意が必要な方がおられます。食物アレルギーをお持ちの方です。食物アレルギーは、食品に含まれるたんぱく質などを異物として身体が認識して、過剰な防御反応を示すことです。食物アレルギーの主な症状は、「かゆみ・じんましん」「唇の腫れ」「まぶたの腫れ」「嘔吐」「咳・ぜん息（ゼイゼイ・ヒュウヒュウ）」などで、「意識がなくなる」「血圧が低下してショック状態になる」などの重篤な症状を示すこともあり、最悪の場合は死に至ることもあります。買い物で食品を選ぶ際の大切な情報である食物アレルギーの食品表示についてまとめました。

■食品表示と食物アレルギーの表示

店頭で販売されている食品には、食品表示基準に従った表示がされており、食品を選ぶ際に内容を正しく理解し、選択し、食べる際の安全性を確保するための大切な内容が記載されています。

食物アレルギーを起こす成分はアレルギー物質（アレルゲン）と呼ばれていますが、人によってその反応を起こす成分や量は、異なります。また、食物アレルギーに

ついては、治療方法の検討はされていますが、有効な方法はなく、原因となるアレルゲンを食べないようにすることで発症を防ぐことが大切です。食物アレルギーを持つ方にとっては、食品に書かれている成分の表示がとても重要な情報となります。また、これまで症状が無い方でも突然発症することもあり、原因を究明するためにも食べた食品の食品表示が手掛かりとなることも考えられます。

アレルゲンを含む食品には、その品目を表示することが義務付けられています。表示の根拠、用語、品目が表1のように分類されています。表示が義務とされている「特定原材料」8品目と、表示が推奨されている「特定原材料に準ずるもの」20品目があります。なお、令和5年3月9日の消費者庁食品表示企画課の事務連絡により、「くるみ」は「特定原材料に準ずるもの」から「特定原材料」に変更されました。「特定原材料」の8品目については表示が義務とされていますので、記載に誤りがあれば対象の食品は回収が命じられます。

【表 1 アレルゲンを含む食品の表示】

	表示義務	表示推奨
用語	特定原材料 8 品目	特定原材料に準ずるもの 20 品目
品目	えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生（ピーナッツ）・くるみ	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・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



■食物アレルギーとうまく付き合うには

食物アレルギーを防ぐには、その食品を食べないようにするしかありません。食品表示がその頼りとなり、製品を購入する場合は表示で確認することができます。しかしながら、注意が必要なのは、外での食事やテイクアウトの食品です。今後は、品目の表示についても徐々に広まることにはなりますが、心配な場合は、提供されるお店の人に原材料の確認を行うなどして注意し

ましょう。

また、自分の体がどの原材料に食物アレルギーを持っているのかを良く知っておくことが重要です。かかりつけ医などによく相談し、あらかじめ症状が出たときの対処方法なども相談しておきましょう。本人だけでなく、家族や周囲の人も普段から対処方法を知っておくことが大切です。