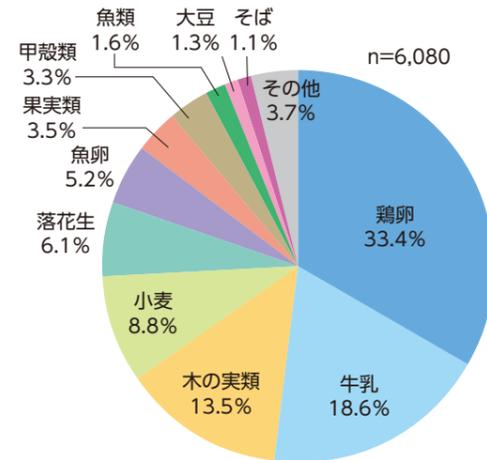


主な原因食物

日本人を対象とした調査のデータになりますが、原因食物は鶏卵が最も多く33.4%を占めています。以下、牛乳が18.6%、木の実類（クルミ、カシューナッツなど）が13.5%と続きます。

一方、初めて発症するときの主な原因食物は、年齢によって違います。乳児期（0歳）では鶏卵、牛乳が多く、幼児期（1～6歳）になると木の実類、魚卵、落花生が増えます。大人で多いのは、小麦、甲殻類（えび・かに）、果実類などです。

図 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（消費者庁）
（https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy）より作成



食物アレルギー ガイド



日本語版



食物アレルギーかもしれないと思ったら

まずは、かかりつけ医に相談しましょう。

自己判断による食事制限は、成長期の子どもが栄養不足になるおそれがあります。

医療機関で原因を調べ、医師の指導にしたがって対応しましょう。



食物アレルギーコミュニケーションシートを活用しましょう

消費者庁

（スマートフォン向け）食物アレルギーコミュニケーションシート掲載ページ URL・QRコード、
各言語コミュニケーションシート QRコード

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/information/pamphlets/#generally



掲載ページ



日本語



英語



中文



韓国語

食物アレルギーってなに？

私たちの体には、ウイルスや細菌などの異物を排除して健康を守る「免疫」というしくみがあります。この免疫が、特定の食品に対して過剰にはたらいて起こる症状を「食物アレルギー」と言います。食べるだけでなく、さわったり、吸い込んだりして症状が現れることもあります。

主な症状

多くの場合、原因食品を食べてから2時間以内に、右のような症状が1つあるいは複数現れます。

このうち、皮膚の症状は90%以上の人に現れます。

神経の症状

頭痛、元気がない、意識障害、尿や便をもらす

口・のどの症状

違和感、イガイガ感、くちびる・舌のはれ

皮膚の症状

かゆみ、赤み、発疹（じんましん、湿疹）

消化器の症状

腹痛、おう吐、下痢

目の症状

充血、かゆみ、まぶたのはれ

鼻の症状

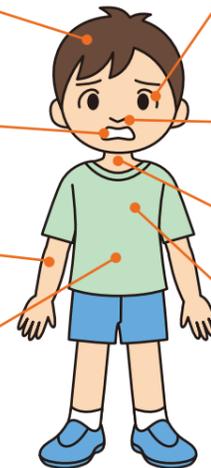
くしゃみ、鼻みず、鼻づまり

呼吸器の症状

せき、呼吸困難

循環器の症状

脈が速い、血圧低下



命に関わる「アナフィラキシーショック」が起こることもあります！

「アナフィラキシー」とは、全身のアレルギー反応で、皮膚、呼吸器、循環器、消化器などで様々な症状を起こします。重篤な場合は、意識障害や血圧低下など生命に危険を及ぼす可能性のあるショック症状（アナフィラキシーショック）を起こすことがあります。迅速な救急対応が必要です。

医療監修：社会福祉法人希望の家附属北関東アレルギー研究所 所長 荒川 浩一
公益社団法人群馬県医師会

発行：群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課
〒371-8570 群馬県前橋市大手町1-1-1
☎027-226-2424 ✉shokuseika@pref.gunma.lg.jp

令和5年1月 発行

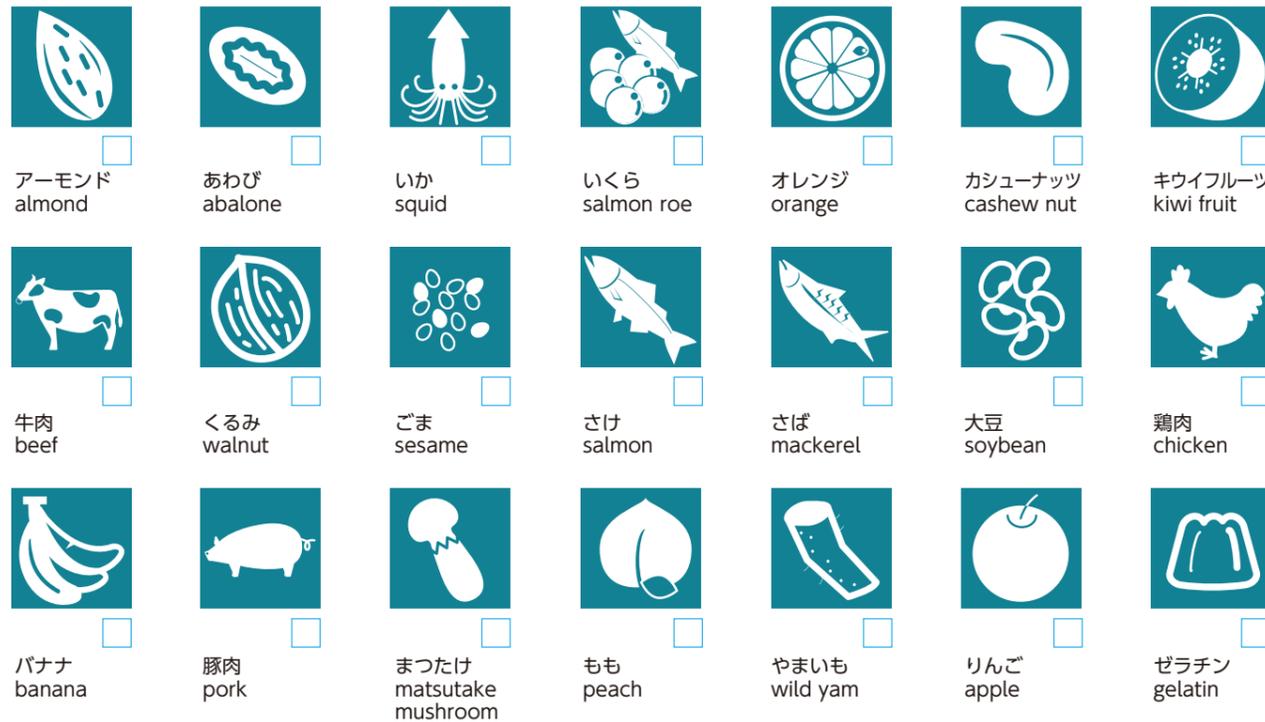
群馬県

日本のアレルギー表示のルール

必ず表示されるアレルギー



表示が勧められているアレルギー (表示されない場合もあります)



- ・日本と海外では表示されるアレルギーが一致しないことがあります。
- ・アルコール飲料にはアレルギーの表示が義務づけられていません。

次の表示にも注意しましょう

原材料にアレルギー表示がなくても、製造工程でアレルギーが混入している場合があります。

- うどんの例** 本製品の製造ラインでは、「そば」を製造しています。
- しらす干しの例** 本製品のしらすは、「かに」が混ざる漁法で採取しています。
- スナック菓子の例** 本製品の製造施設では、卵、乳、落花生を含む製品を製造しています。

包装された加工食品のアレルギー表示の例

①原材料ごとに個別で表示される場合

名称	ビスケット
原材料名	小麦粉、砂糖、マーガリン、生クリーム (乳成分を含む)、植物油脂 (大豆を含む)、食塩/膨張剤、香料、乳化剤 (卵由来)

アレルギーそのものが表示されています。

原材料名の直後にカッコ書きで (〇〇を含む)、
 添加物名の直後にカッコ書きで (〇〇由来) と表示されます。

②最後にまとめて表示される場合

名称	ビスケット
原材料名	小麦粉、砂糖、マーガリン、生クリーム、植物油脂、食塩/膨張剤、香料、乳化剤、(一部に小麦・乳成分・卵・大豆を含む)

原材料名の最後にまとめてカッコ書きで (一部に〇〇・〇〇を含む) と表示されます。

アレルギー表示の義務がない場合があります

外食メニューやお店で作ったそうざいやパン、菓子など、包装されずに販売されている食品は、表示義務がありません。

お店の人に直接聞いて、原材料等を確認しましょう。

