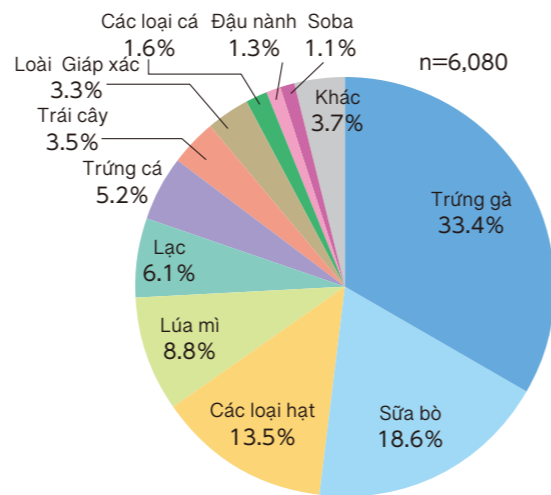


Các loại thực phẩm dị ứng chính

Theo số liệu từ cuộc khảo sát của người dân Nhật Bản, trứng gà chiếm 33,4% trong số thực phẩm gây dị ứng. Tiếp theo là sữa với 18,6% và các loại hạt (quả óc chó, hạt điều, v.v.) với 13,5%.

Mặt khác, Thời điểm khởi phát đối với các loại thực phẩm dị ứng khác là khác nhau tùy thuộc vào độ tuổi. Trứng và sữa bò phổ biến ở trẻ sơ sinh (0 tuổi), ở trẻ nhỏ (từ 1 ~ 6 tuổi) dị ứng với các loại hạt, trứng cá, lạc .v.v tăng lên. Lúa mì, loài giáp xác (tôm cua) và trái cây thường gặp ở người lớn.



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

HƯỚNG DẪN VỀ DỊ ỨNG THỰC PHẨM

Tiếng Việt



Nếu nghi ngờ có thể bị dị ứng thực phẩm

Đầu tiên hãy thảo luận với bác sĩ của mình

Nếu tự phán đoán và hạn chế ăn uống thì có thể gây ra thiếu hụt dinh dưỡng cho trẻ giai đoạn phát triển.

Tìm hiểu nguyên nhân tại cơ sở y tế và điều trị theo hướng dẫn của bác sĩ



Hãy sử dụng trang thông tin về dị ứng thực phẩm

消費者庁 (Consumer Affairs Agency)

(Dành cho điện thoại thông minh) Trang đăng tải bảng thông tin dị ứng thực phẩm URL / mã QR, Mã QR cho từng ngôn ngữ

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



Trang đăng tải



Tiếng Nhật



Tiếng Anh



Tiếng Trung



Tiếng Hàn

Giám sát y tế: Ông Aragawa Koichi Trưởng viện nghiên cứu dị ứng khu vực Bắc Kanto trực thuộc trung tâm phúc lợi xã hội KIBO NO IE Hiệp hội y tế tỉnh Gunma

Phát hành: Sở Y tế và Phúc lợi Tỉnh Gunma Phòng Vệ sinh và Thực phẩm 〒 371-8570 1-1-1 Otemachi, thành phố Maebashi, tỉnh Gunma ☎ 027-226-2424 ✉ shokuseika@pref.gunma.lg.jp

Phát hành tháng 1 năm 2023

Dị ứng thực phẩm là gì?

Trong cơ thể của chúng ta có hệ thống "miễn dịch" giúp loại bỏ các vật thể lạ như vi rút, vi khuẩn để bảo vệ sức khỏe. Các triệu chứng xảy ra khi hệ thống miễn dịch này phản ứng một cách thái quá với một số thực phẩm cụ thể nào đó thì được gọi là "dị ứng thực phẩm". Triệu chứng có thể xuất hiện không chỉ do ăn uống mà còn có thể do chạm vào hay hít phải thực phẩm đó.

Các triệu chứng thường gặp

Nhiều trường hợp, trong vòng 2 tiếng sau khi ăn phải thực phẩm gây dị ứng, sẽ xuất hiện 1 hoặc nhiều triệu chứng như hình bên phải.

Trong số này, các triệu chứng về da xuất hiện ở hơn 90% số người bệnh.

Triệu chứng về thần kinh

Đau đầu, cảm thấy không khỏe, rối loạn ý thức, đại tiểu tiện không tự chủ

Triệu chứng miệng, họng

Khó chịu, cảm giác rát họng, sưng miệng và lưỡi

Triệu chứng về da

Ngứa, mẩn đỏ, phát ban (nổi mề đay, chàm)

Triệu chứng về tiêu hóa

Đau bụng, nôn, tiêu chảy

Triệu chứng về mắt

Xung huyết, ngứa, sưng mí mắt

Triệu chứng về mũi

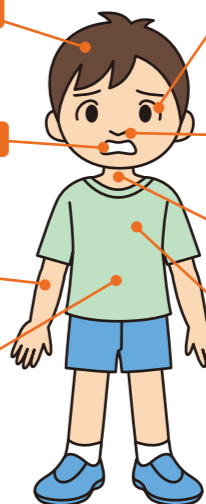
Hắt hơi, sổ mũi, nghẹt mũi

Triệu chứng về hô hấp

Ho, khó thở

Triệu chứng tuần hoàn

Mạch nhanh, hạ huyết áp



Có thể có triệu chứng "sốc phản vệ" gây nguy hiểm đến tính mạng

"sốc phản vệ" là một phản ứng dị ứng toàn thân gây ra các triệu chứng khác nhau ở da, hệ hô hấp, hệ tuần hoàn, hệ tiêu hóa, v.v.

Trường hợp nghiêm trọng có thể xảy ra các triệu chứng sốc(sốc phản vệ) đe dọa đến tính mạng như suy giảm ý thức, hạ huyết áp, cần phải được cấp cứu kịp thời.

このパンフレットは、ベトナム語を話される方のために作成しました。

群馬県

Quy tắc biểu thị dị ứng ở Nhật

Thành phần dị ứng bắt buộc phải biểu thị



Chất gây dị ứng nên biểu thị (cũng có trường hợp không được biểu thị)



- Các chất gây dị ứng được biểu thị ở Nhật Bản và nước ngoài có thể không giống nhau.
- Đồ uống có cồn không bắt buộc phải ghi chất gây dị ứng.

Hãy chú ý thêm về các biểu thị sau

Dù trên nhãn biểu thị nguyên liệu không có ghi thành phần gây dị ứng, nhưng chất gây dị ứng có thể bị lẫn vào trong quá trình sản xuất.

Ví dụ mì Udon

本製品の製造ラインでは、「そば」を製造しています。
Trên dây chuyền sản xuất ra sản phẩm này đang sản xuất "soba".

Ví dụ về cá cơm phơi

本製品のしらすは、「かに」が混ざる漁法で採取しています。
Đánh bắt cá cơm có trộn lẫn cả "cua".

Ví dụ về bánh kẹo, đồ ăn vặt

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。
Cơ sở sản xuất sản xuất ra sản phẩm này đang được dùng để sản xuất các thực phẩm có chứa trứng, sữa, lạc.

Ví dụ biểu thị dị ứng với thực phẩm gia công đã đóng gói

① Trường hợp biểu thị riêng đối với từng nguyên liệu

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)

Chất gây dị ứng được biểu thị

Biểu thị nội dung (〇〇を含む) trong dấu ngoặc ngay sau tên nguyên liệu, (〇〇由来) trong ngoặc đơn ngay sau tên chất phụ gia.

② Trường hợp tập hợp lại và biểu thị cùng nhau ở cuối cùng.

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)

Tập hợp lại và biểu thị trong dấu ngoặc (一部に〇〇・〇〇を含む) ở cuối tên của các nguyên liệu.

Trường hợp không bắt buộc biểu thị dị ứng

Không bắt buộc phải biểu thị đối với thực phẩm được bán mà không đóng gói bao bì, như các món ăn sẵn trong nhà hàng, bánh mì và đồ ngọt được sản xuất tại cửa hàng. Hãy hỏi trực tiếp nhân viên cửa hàng để xác nhận thành phần.

