

一旦出现食物过敏症状…

如出现紧急症状，请立即呼叫救护车³⁾ 4)。

高度紧急的过敏症状

【全身症状】

- ☐ 浑身乏力
- ☐ 意识朦胧
- ☐ 漏尿或漏便
- ☐ 难以摸到脉搏
或脉搏不规律
- ☐ 嘴唇或指甲发白

【呼吸道症状】

- ☐ 喉咙或胸部发紧
- ☐ 声音嘶哑
- ☐ 犬吠样咳嗽
- ☐ 呼吸困难
- ☐ 持续剧烈咳嗽
- ☐ 呼吸急促

(包含无法与哮喘发作加以区别的情况)

【消化道症状】

- ☐ 持续强烈
(难以忍受的) 腹痛
- ☐ 反复不断呕吐

如符合其中任一种情况

1. 立即使用 EpiPen®

2. 呼叫救护车 (拨打 119)

3. 就地休息

4. 就地等待急救

5. 如条件允许服用内服药

◆如使用EpiPen®10-15分钟后症状仍未改善，再使用一支EpiPen®
(如有两支以上时)

◆如呼吸或心跳停止，使用自动体外除颤器 (AED) 或进行心肺复苏。

〈日本 EpiPen® 处方〉
分为 0.3mg 及 0.15mg 两种配方。



图：0.3mg 配方

※EpiPen®：自行注射式肾上腺素，用于过敏性休克等。

监修：社会福祉法人希望之家附属北关过敏研究所 所长 荒川浩一
公益社团法人群馬县医师会

发行：群馬县健康福祉部 食品・生活卫生课 (2025 年 2 月)
371-8570 群馬县前桥市大手町 1-1-1
☎027-226-2424 shokuseika@pref.gunma.lg.jp

出处：1) “外出就餐或购买预制食品时的应注意事项 (2023 年 3 月)” (消费者厅)
(https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy)
2) “食物过敏宣传页” (消费者厅)
(https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/information/pamphlets)
3) “在与食物过敏的顾客交谈时是否曾感到困惑?” (2023 年 3 月)” (消费者厅)
(https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy)
4) “食物过敏应急手册” (东京都)
(<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/allergy/pdf/zenbun1.pdf>)

专为食物过敏患者及其家人提供的 外出就餐或购买 预制食品时的 预防过敏指南 中文版

食物过敏患者外出就餐或购买预制食品※时 发生意外 (误食) 的情况时有发生!

※店内当面出售的无包装便当或菜品等

外出就餐或购买预制食品，有时难以获得与食物过敏相关的完整信息。由于信息错误或信息不充分等原因，可能误食含有致敏食物 (过敏原) 的食品，此类事故时有发生。有时甚至会导致严重的过敏性休克。

本指南将介绍外出就餐或购买预制食品时的应注意事项。

误食案例¹⁾

外表看不出来 …

(过敏食物：鸡蛋、牛奶)

父母给孩子吃了一
口点好的食物后，孩
子出现过敏症状。

酱汁中使用了黄
油和鸡蛋。下单时，包
括家庭菜肴，没有事
先确认食物中是否用
了过敏原。

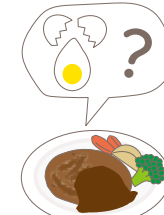


即使是同一家连锁店 …

(过敏食物：鸡蛋)

听朋友说，某家连锁店
出售适合过敏体质孩子食
用的汉堡，于是在该连锁
店的另一家餐厅买给孩子
吃，结果孩子出现过敏症
状。

每家餐厅的预防过敏菜
单各不相同，没有向店员
确认就下了单。



このパンフレットは、中国語を話される方のために作成しました。

群馬県

请提前告知食物过敏的情况

如您患有食物过敏症，请在外出就餐或购买预制食品时在以下相应的象形图案中标注出，或在口内打勾☑，以便告知店内工作人员您的食物过敏情况²⁾。

私は食物アレルギーです。

我有食物过敏。

この食品には下のアレルギーを含んでいますか？

这种食物中是否含有以下过敏原？

8 种特定原材料



えび ☐かに ☐くるみ ☐小麦 ☐そば ☐卵 ☐乳 ☐落花生 ☐
虾 蟹 核桃 小麦 荞麦 鸡蛋 牛奶 花生

20 种准特定原材料



アーモンド ☐あわび ☐いか ☐いくら ☐オレンジ ☐カシュー ☐キウイ ☐牛肉 ☐
杏仁 鲍鱼 鱿鱼 鲑鱼子 橙子 腰果 猕猴桃 牛羊肉



ごま ☐さけ ☐さば ☐大豆 ☐鶏肉 ☐バナナ ☐豚肉 ☐マカダミア ☐
芝麻 三文鱼 青花鱼 黄豆 鸡肉 香蕉 猪肉 夏威夷坚果



もも ☐やまいも ☐りんご ☐ゼラチン ☐その他 ☐
桃子 山药 苹果 明胶 其他

具体的に
详情

UCDA 認証ピクトグラム
みんなのピクト®

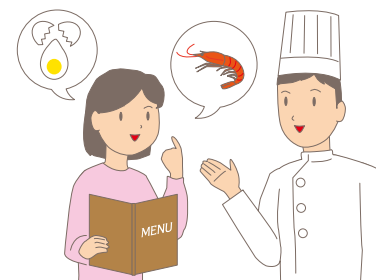
※ 上述之外的过敏原也可能导致食物过敏。

外出就餐或购买预制食品时，供应方不具有提供食物过敏相关信息的义务。部分门店会主动提供此类信息，但应注意的是，门店提供的信息并不总是正确、最新的¹⁾。

外出就餐或购买预制食品时的注意事项

☑ 向熟悉食物过敏的负责人确认相关信息

☑ 享用在外就餐及预制食品时，要有自己对误食负责的清晰意识。



注意无意中混入的致敏食物！

在同时准备数道菜时，致敏食物（过敏原）可能会无意中混入本应适合过敏体质的菜品中。

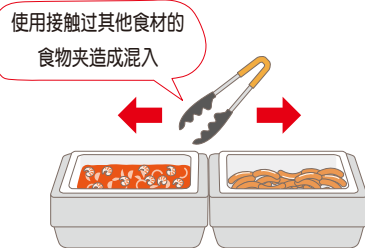
即使是微量的混入也可能造成严重的症状，因此要确保对烹调用具、食物夹等的区分使用或彻底清洗。

无意中造成混入的例子¹⁾



附着在砧板上微量的
虾混入其他食物

共用砧板或刀具



使用接触过其他食材的
食物夹造成混入

共用餐勺或食物夹



之前装过的
牛奶饮料
混入果汁

饮料的喷嘴



粉末
混入

荞麦粉或小麦粉飞扬造成的混入