

食物アレルギーの対応

～食事で気を付けることは？～



茨城県立こども病院
森山 理恵

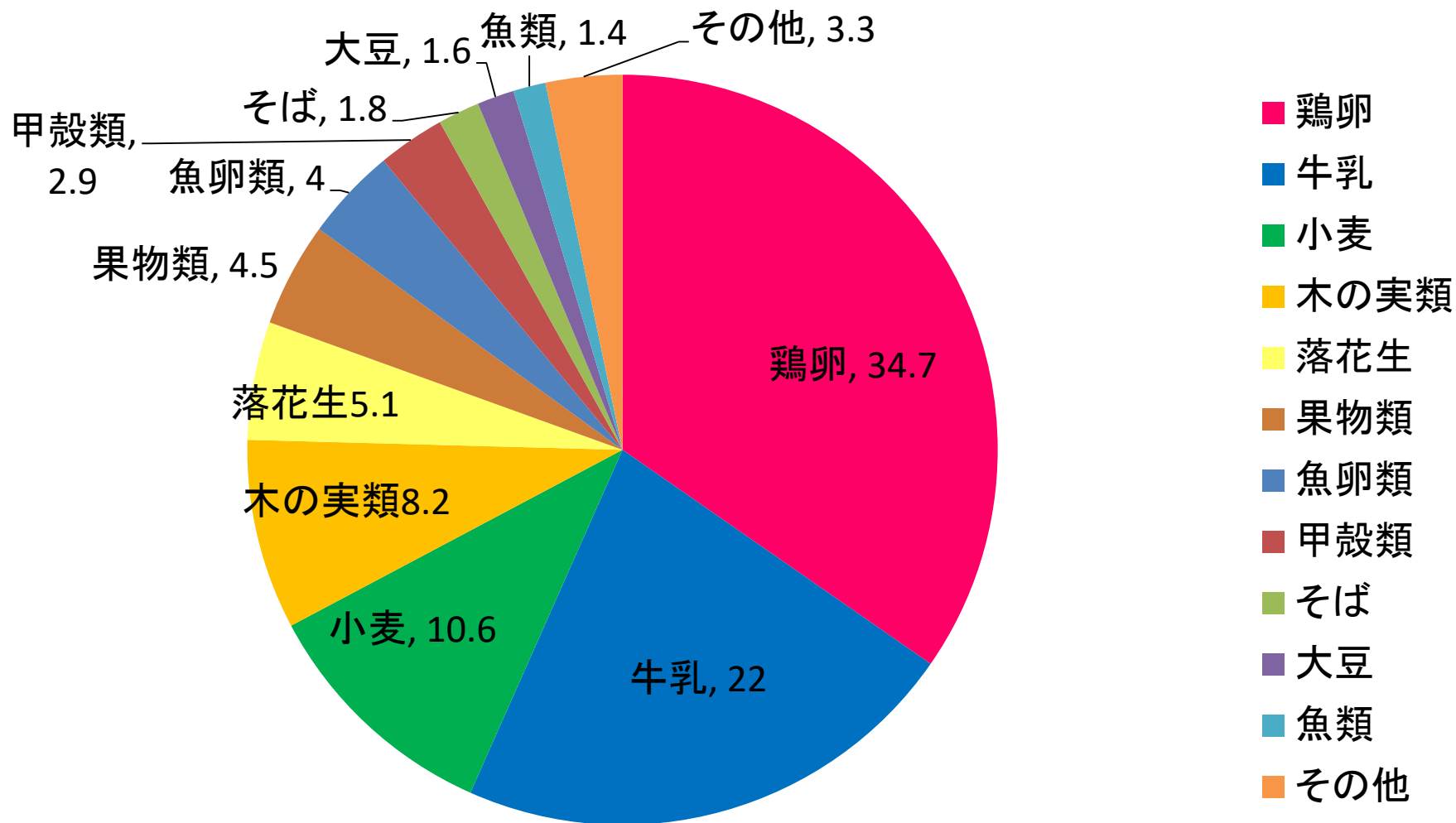
食物アレルギーとは



定義

「食物によって引き起こされる
抗原特異的な免疫学的機序を介して
生体にとって不利益な症状が
惹起される現象」

食物アレルギーの原因食物



新規発症の原因食物

	0歳	1.2歳	3-6歳	7-17歳	18歳以上
第1位	鶏卵 55.6%	鶏卵 34.5%	木の実類 32.5%	果物類 21.5%	甲殻類 17.1%
第2位	牛乳 57.3%	魚卵類 14.5%	魚卵類 14.9%	甲殻類 15.9%	小麦 16.2%
第3位	小麦 12.2%	木の実類 13.8%	落花生 12.7%	木の実類 14.6%	魚類 14.5%
第4位	—	牛乳 8.7%	果物類 9.8%	小麦 8.9%	果物類 12.8%
第5位	—	果物類 6.7%	鶏卵 6.0%	鶏卵 5.3%	大豆 9.4%

アレルゲンを含む食品に関する表示

3. 食物アレルギーによる即時型症例・ショック症例の件数の推移



○即時型症例数の推移

年度	上段:原因食物(症例数の順位)、下段:件数																			
24年度	鶏卵	牛乳	小麦	落花生	イクラ	エビ	ソバ	キウイ	クルミ	大豆	バナナ	ヤマイモ	カニ	カシューナッツ	モモ	ゴマ	サバ	サケ	イカ	鶏肉
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(11)	(13)	(14)	(15)	(16)	(17)	(18)	(18)	(20)
	1153	645	347	151	104	80	65	41	40	28	24	24	19	18	13	12	11	10	10	7
27年度	鶏卵	牛乳	小麦	落花生	イクラ	エビ	キウイ	クルミ	ソバ	大豆	カシューナッツ	バナナ	カニ	ヤマイモ	モモ	リンゴ	サバ	ゴマ	サケ	アーモンド
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)	(17)	(17)	(19)	(20)
	1626	1034	581	260	180	134	95	74	71	55	50	37	35	33	27	25	19	19	15	14
30年度	鶏卵	牛乳	小麦	クルミ	落花生	イクラ	エビ	ソバ	カシューナッツ	ダイズ	キウイフルーツ	バナナ	ゴマ	モモ	ヤマイモ	アーモンド	カニ	マカダミアナッツ	サケ	イカ
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)	(17)	(18)	(19)	(20)
	1681	1067	512	251	247	184	121	85	82	80	77	38	28	24	22	21	20	15	14	13

○ショック症例数の推移

年度	上段:原因食物(症例数の順位)、下段:件数																			
24 年度	鶏卵	牛乳	小麦	落花生	エビ	イクラ	ソバ	バナナ	カシュー ナッツ	クルミ	カニ	大豆	キウイ	リンゴ	コメ	サバ	イカ	15品目		
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(8)	(10)	(11)	(11)	(11)	(11)	(11)	(11)	(11)	(18)		
	77	66	64	20	14	12	11	5	5	4	2	2	2	2	2	2	2	1		
27 年度	鶏卵	牛乳	小麦	落花生	エビ	カシュー ナッツ	イクラ	キウイ	クルミ	ソバ	カニ	大豆	アーモ ンド	サバ	バナナ	モモ	ヤマ イモ	豚肉	27品目	
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(8)	(10)	(11)	(12)	(12)	(14)	(14)	(14)	(14)	(18)	(19)	
	136	124	94	27	15	10	9	7	7	6	5	4	4	3	3	3	3	2	1	
30 年度	鶏卵	牛乳	小麦	クルミ	落花生	エビ	カシュー ナッツ	そば	イクラ	キウイ フルーツ	大豆	カカオ	バナナ	オオム ギ	ココ ナッツ	ブリ	マカ ミア ナッツ	マグロ	アーモンドを 含む27品目	
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(13)	(13)	(13)	(13)	(13)	(19)	
	125	118	87	42	38	18	15	14	12	8	5	3	2	2	2	2	2	2	1	

※ 即時型症例数は、上位20品目に限る。

令和元年7月5日開催
消費者委員会 食品表示部会資料を一部改編

アレルギーを含む食品に関する表示



食物アレルギーの表示に関する変遷



- | | |
|----------|--|
| 平成13年3月 | アレルギー物質を含む食品の表示制度を創設
○食品衛生法に基づく厚生労働省令を改正
(平成13年3月15日公布、同年4月1日施行(14年3月31日まで経過措置))
・特定原材料(義務) 5品目(乳、卵、小麦、そば、落花生)
○特定原材料に準ずるもの(推奨) 19品目を通知で規定 |
| 平成16年12月 | 特定原材料に準ずるものに「バナナ」を追加 《義務5品目・推奨20品目》 |
| 平成20年6月 | 特定原材料に準ずるものであった「えび」、「かに」を義務表示である特定原材料に移行 《義務7品目・推奨18品目》 |
| 平成21年9月 | 消費者庁設置 |
| 平成25年9月 | 特定原材料に準ずるものに「カシューナッツ」、「ゴマ」を追加 《義務7品目・推奨20品目》 |
| 平成27年4月 | 食品表示法施行 |
| 令和元年9月 | 特定原材料に準ずるものに「アーモンド」を追加 《義務7品目・推奨21品目》 |
| 令和5年3月 | 特定原材料に「くるみ」を追加 《義務8品目・推奨20品目》
<small>※経過措置期間:2025年(令和7年)3月31日まで</small> |

アレルギーを含む食品に関する表示

特定原材料（義務8品目）

えび、かに、**くるみ**、小麦、そば、卵、乳、落花生

特定原材料に準ずるもの（推奨20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、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

アレルギーを含む食品に関する表示（情報提供）



全国実態調査におけるカシューナッツの動向



○即時型症例数の推移

食物アレルギーによる即時型症例・ショック症例数の推移 ※消費者庁において、過去の全国実態調査より作成

年度	上段：原因食物（症例数の順位）、中段：件数、下段：調査年における割合																			
平成24年度 解析対象2,954 件	鶏卵 (1)	牛乳 (2)	小麦 (3)	落花生 (4)	イクラ (5)	エビ (6)	ソバ (7)	キウイ (8)	くるみ (9)	大豆 (10)	バナナ (11)	ヤマイモ (12)	カニ (13)	カシューナッツ (14)	モモ (15)	ゴマ (16)	サバ (17)	サケ (18)	イカ (19)	鶏肉 (20)
	1153	645	347	151	104	80	65	41	40	28	24	24	19	18	13	12	11	10	10	7
	39.0	21.8	11.7	5.1	3.5	2.7	2.2	1.4	1.4	0.9	0.8	0.8	0.6	0.6	0.4	0.4	0.4	0.3	0.3	0.2
平成27年度 解析対象4,044 件	鶏卵 (1)	牛乳 (2)	小麦 (3)	落花生 (4)	イクラ (5)	エビ (6)	キウイ (7)	くるみ (8)	ソバ (9)	大豆 (10)	カシューナッツ (11)	バナナ (12)	カニ (13)	ヤマイモ (14)	モモ (15)	リンゴ (16)	サバ (17)	ゴマ (18)	サケ (19)	アーモンド (20)
	1626	1034	581	260	180	134	95	74	71	55	50	37	35	33	27	25	19	19	15	14
	35.0	22.3	12.5	5.6	3.9	2.9	2.0	1.6	1.5	1.2	1.1	0.8	0.8	0.7	0.6	0.5	0.4	0.4	0.3	0.3
平成30年度 解析対象4,851 件	鶏卵 (1)	牛乳 (2)	小麦 (3)	くるみ (4)	落花生 (5)	イクラ (6)	エビ (7)	ソバ (8)	カシューナッツ (9)	大豆 (10)	キウイフルーツ (11)	バナナ (12)	ゴマ (13)	モモ (14)	ヤマイモ (15)	アーモンド (16)	カニ (17)	カシューナッツ (18)	サケ (19)	イカ (20)
	1681	1067	512	251	247	184	121	85	82	80	77	38	28	24	22	21	20	15	14	13
	34.7	22.0	10.6	5.2	5.1	3.8	2.5	1.8	1.7	1.6	1.6	0.8	0.6	0.5	0.5	0.4	0.4	0.3	0.3	0.3
令和3年度 解析対象6,080 件	鶏卵 (1)	牛乳 (2)	小麦 (3)	くるみ (4)	落花生 (5)	イクラ (6)	カシューナッツ (7)	エビ (8)	キウイフルーツ (9)	大豆 (10)	ソバ (11)	ヤマイモ (12)	カニ (13)	カニ (14)	アーモンド (15)	木の实類※ (16)	ゴマ (17)	バナナ (18)	魚類 (19)	ビスタチオ (20)
	2028	1131	533	463	370	300	174	152	87	79	69	48	45	42	34	34	33	29	28	22
	33.4	18.6	8.8	7.6	6.1	4.9	2.9	2.5	1.4	1.3	1.1	0.8	0.7	0.7	0.6	0.6	0.5	0.5	0.5	0.4

○ショック症例数の推移

年度	上段：原因食物（症例数の順位）、中段：件数、下段：調査年における割合																			
平成24 年度 解析対象2,954 件	鶏卵 (1)	牛乳 (2)	小麦 (3)	落花生 (4)	エビ (5)	イクラ (6)	ソバ (7)	バナナ (8)	カシューナッツ (8)	くるみ (10)	カニ (11)	大豆 (11)	キウイ (11)	リンゴ (11)	コメ (11)	サバ (11)	イカ (11)	15品目 (18)		
	77	66	64	20	14	12	11	5	5	4	2	2	2	2	2	2	2	1		
	25.1	21.5	20.8	6.5	4.6	3.9	3.6	1.6	1.6	1.3	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.3		
平成27 年度 解析対象4,644 件	鶏卵 (1)	牛乳 (2)	小麦 (3)	落花生 (4)	エビ (5)	カシューナッツ (6)	イクラ (7)	キウイ (8)	くるみ (8)	ソバ (10)	カニ (11)	大豆 (12)	アーモンド (12)	サバ (14)	バナナ (14)	モモ (14)	ヤマイモ (14)	豚肉 (18)	27品目 (19)	
	136	124	94	27	15	10	9	7	7	6	5	4	4	3	3	3	3	2	1	
	27.8	25.4	19.2	5.5	3.1	2.0	1.8	1.4	1.4	1.2	1.0	0.8	0.8	0.6	0.6	0.6	0.6	0.4	0.2	
平成30 年度 解析対象4,851 件	鶏卵 (1)	牛乳 (2)	小麦 (3)	くるみ (4)	落花生 (5)	エビ (6)	カシューナッツ (7)	そば (8)	イクラ (9)	キウイフルーツ (10)	大豆 (11)	カカオ (12)	バナナ (13)	オオムギ (13)	ココナッツ (13)	ブリ (13)	カシューナッツ (13)	マグロ (13)	アーモンドを含む27品目 (19)	
	125	118	87	42	38	18	15	14	12	8	5	3	2	2	2	2	2	2	1	
	23.9	22.5	16.6	8.0	7.3	3.4	2.9	2.7	2.3	1.5	1.0	0.6	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.2	
令和3 年度 解析対象6,080 件	鶏卵 (1)	牛乳 (2)	小麦 (3)	くるみ (4)	落花生 (5)	カシューナッツ (6)	イクラ (7)	エビ (8)	ソバ (9)	大豆 (9)	キウイフルーツ (11)	アーモンド (11)	ビスタチオ (13)	木の实類※ (13)	カシューナッツ (15)	ヤマイモ (16)	ゴマ (16)	ペカンナッツ (18)	ホタテ (18)	
	156	144	98	58	46	30	20	13	8	8	7	7	6	6	5	4	4	3	3	
	23.6	21.8	14.8	8.8	7.0	4.5	3.0	2.0	1.2	1.2	1.1	1.1	0.9	0.9	0.8	0.6	0.6	0.5	0.5	

24

※木の实類の分類は不明

アレルギーを含む食品に関する表示（情報提供）

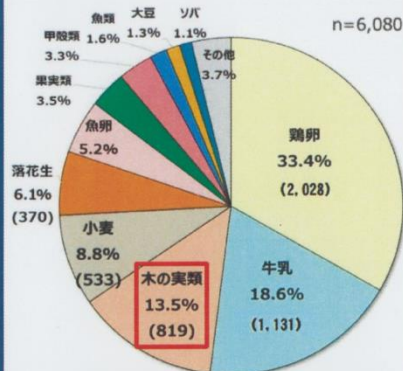


カシューナッツの特定原材料への追加に向けて



【ポイント】

- 令和3年度全国実態調査の結果において、木の実類の割合が増加。
- 木の実類のうち、「くるみ」の特定原材料への追加を行ったところであるが、「カシューナッツ」においても、従前より症例数等が増加したことを受けて、追加に向けた検討に着手することとした。
- 加工食品中のカシューナッツを検出するための公定検査法の開発について、令和5年度より国衛研及び日本食品衛生協会に依頼し、令和7年度までの開発を目指す。
- 公定検査法の開発状況及び令和6年度全国実態調査の結果を踏まえ、令和7年度以降に食品表示基準の改正に向けた手続きを行う予定。

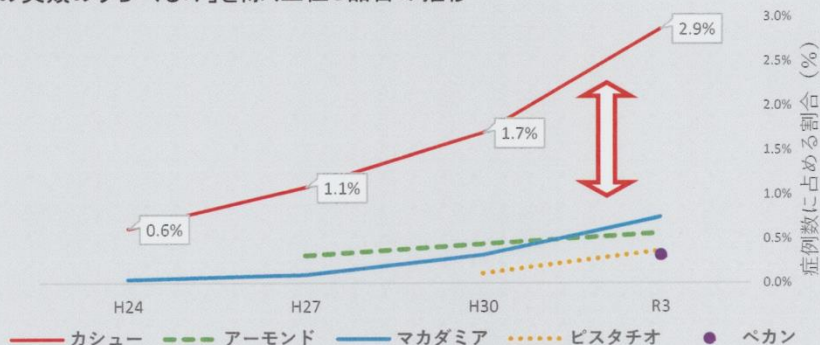


即時型食物アレルギーの原因食物

出典：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「即時型食物アレルギーによる健康被害」に関する全国実態調査より

現在の表示	種類	n	全体に対する%
義務	くるみ	463	7.6%
推奨	カシューナッツ	174	2.9%
—	マカダミアナッツ	45	0.7%
推奨	アーモンド	34	0.6%
—	ピスタチオ	22	0.4%
—	ペカンナッツ	19	0.3%
—	ヘーゼルナッツ	17	0.3%
—	ココナッツ	8	0.1%
—	カカオ	1	0.0%
—	クリ	1	0.0%
—	松の実	1	0.0%
—	ミックス・分類不明	34	0.6%
合計		819	

令和3年度の全国実態調査の結果における
木の実類のうち「くるみ」を除く上位5品目の推移



「カシューナッツ」は、木の実類の中で
症例数に占める割合が特に増加して
いる。

どのようなことに気を付ければいいのか？



自宅では

- 食品購入時は原材料表示を確認
- 調理の順番
- 料理後は見分けがつくよう食器や印を工夫
- 食事中の食べこぼしに注意
- 食べ残しやごみの後片付けにも注意

どのようなことに気を付ければいいのか？



自宅では

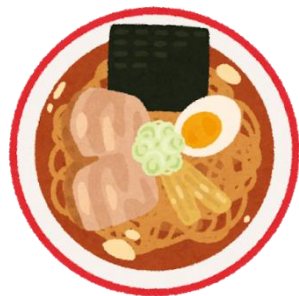
●食品購入時は**原材料表示**を確認

- 調理の順番
- 料理後は見分けがつくよう食器や印を工夫
- 食事中の食べこぼしに注意
- 食べ残しやごみの後片付けにも注意



原材料表示（アレルギー物質の表示）

卵を含む料理や加工食品



表示される名称はひとつではない！

表記例・・・卵、玉子、たまご、タマゴ、
エッグ、鶏卵、うずら卵

その他の表記例・・・ハムエッグ、厚焼き玉子

表示を読むときの注意



紛らわしい
表示

- 卵殻カルシウム・・・ほとんどの場合、除去の
必要なし（主治医に確認）
- 魚卵・・・除去の必要なし
- 鶏肉・・・除去の必要なし

原材料表示（アレルギー物質の表示）

乳を含む料理や加工食品



表示される名称はひとつではない！

表記例・・・ミルク、バター、チーズ、
アイスクリーム、加糖練乳など

表示を読むときの注意

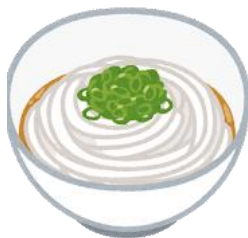
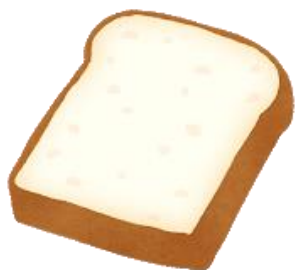


紛らわしい
表示

- 乳化剤・・・除去の必要なし
- 乳酸カルシウム、乳酸ナトリウム
・・・除去の必要なし
- 乳酸菌・・・除去の必要なし
※乳酸菌飲料は乳製品

原材料表示（アレルギー物質の表示）

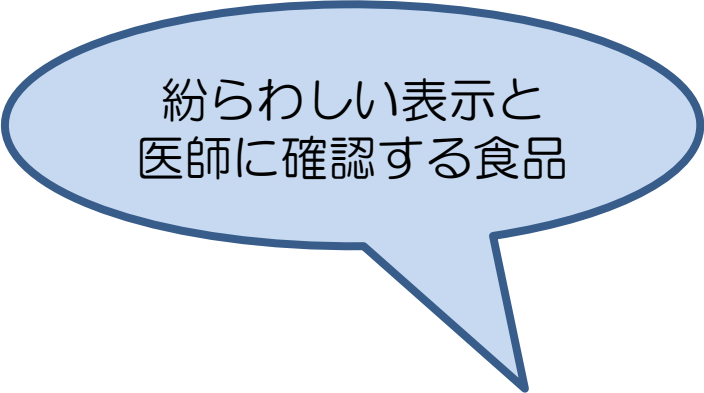
小麦を含む料理や加工食品



表示される名称はひとつではない！

表記例・・・小麦、こむぎ、コムギ
小麦粉、こむぎ胚芽 など

表示を読むときの注意



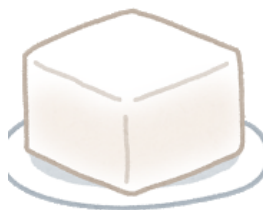
紛らわしい表示と
医師に確認する食品

- 麦芽糖・・・除去の必要なし
- しょうゆ・・・医師に確認
- 大麦、麦茶・・・医師に確認

大豆を含む料理や加工食品



えだまめ



とうふ



くろまめ



なっとう



いなりずし

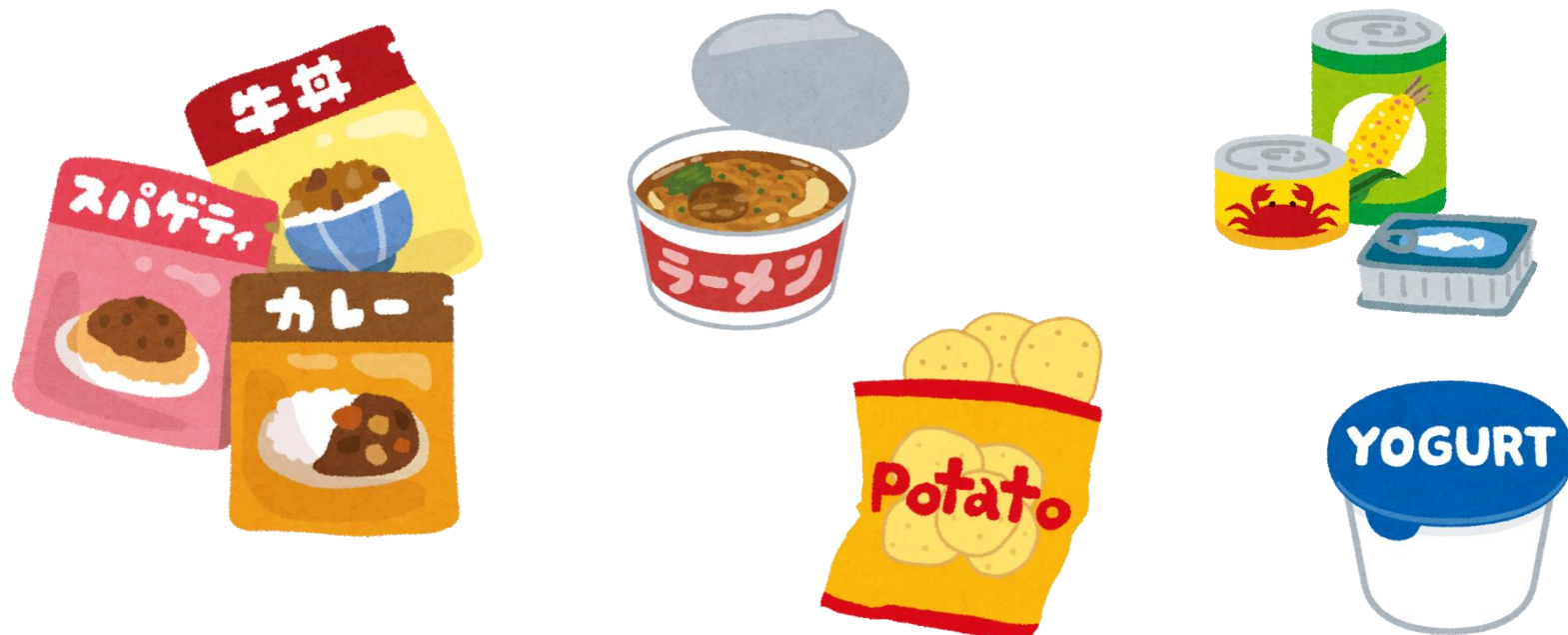
大豆は
表示義務では
ない！

ほかに医師に確認する食品は？

- 小豆やいんげん豆など・・・医師に確認
- しょうゆ、みそ・・・医師に確認
- 大豆油・・・医師に確認

表示の対象

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



表示の決まり：個別表示と一括表示

市販のお弁当の例

個別表示

原材料名	ご飯、野菜かき揚げ（小麦、卵を含む）、鶏唐揚げ（小麦、大豆を含む）、煮物（里芋、人参、ごぼう、その他）、焼鮭、スパゲティ（小麦、卵を含む）、エビフライ（小麦、卵を含む）、ポテトサラダ（卵を含む）、メンチカツ（牛肉、大豆、小麦、卵を含む）、大根刻み漬け、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、グリシン、着色料（カラメル、カロチノイド、赤102、赤106、紅花黄）、香料、膨張剤、甘味料（甘草）、保存料（ソルビン酸K）
------	---

一括表示（省略）

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）、焼鮭、スパゲティ、エビフライ、ポテトサラダ、メンチカツ、大根刻み漬け、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、グリシン、着色料（カラメル、カロチノイド、赤102、赤106、紅花黄）、香料、膨張剤、甘味料（甘草）、保存料（ソルビン酸K）（その他小麦、卵、大豆、牛肉を含む）
------	---

どのようなことに気を付ければいいのか？



自宅では

- 食品購入時は原材料表示を確認
- 調理の順番
- 料理後は見分けがつくよう食器や印を工夫
- 食事中の食べこぼしに注意
- 食べ残しやごみの後片付けにも注意

調理の順番、盛り付けの工夫



- 先に食物アレルギーに対応した料理を作る
- 本人専用の器に盛り付けておくことが望ましい
- はずれるおそれのあるものは目印にしない



どのようなことに気を付ければいいのか？



自宅では

- 食品購入時は原材料表示を確認
- 調理の順番
- 料理後は見分けがつくよう食器や印を工夫
- 食事中の食べこぼしに注意
- 食べ残しやごみの後片付けにも注意

食事中の食べこぼしに注意



食べ残しやごみの後片付けにも注意



どのようなことに気を付ければいいのか？



外食、親戚・友人宅等では

- 食物アレルギーであることを伝える
- 事前にメニューの原材料を確認する
- 原材料が分からない食品は食べさせない
(原材料表示がない加工食品があります)
- 内服薬、注射薬等の緊急時薬を持たせる
- 事前に緊急時の対応を確認する

どのようなことに気を付ければいいのか？



外食、親戚・友人宅等では

- 食物アレルギーであることを伝える
- 事前にメニューの原材料を確認する
- 原材料が分からない食品は食べさせない
(原材料表示がない加工食品があります)
- 内服薬、注射薬等の緊急時薬を持たせる
- 事前に緊急時の対応を確認する

どのようなことに気を付ければいいのか？



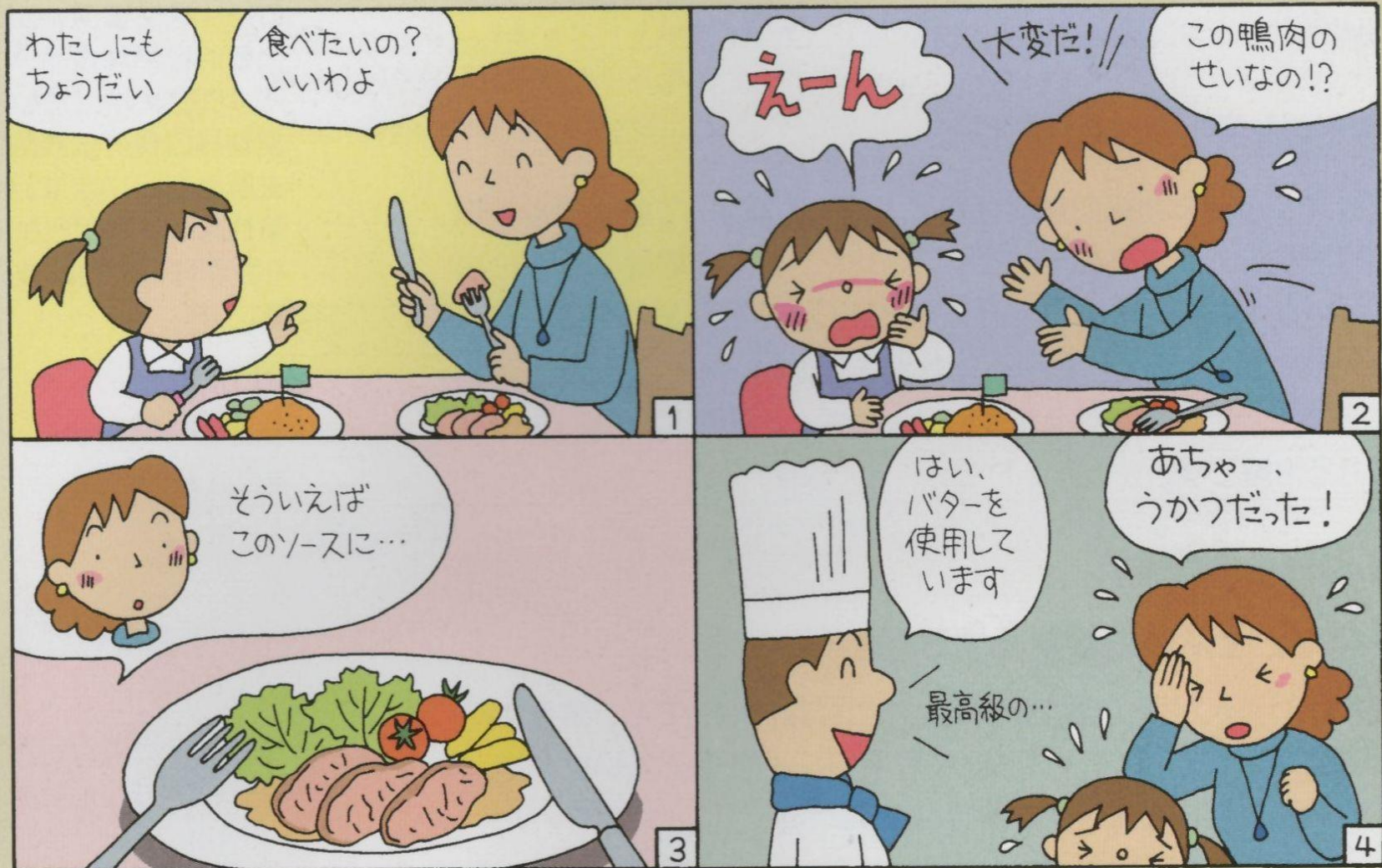
外食、親戚・友人宅等では

- 食物アレルギーであることを伝える
- 事前にメニューの原材料を確認する
- 原材料が分からない食品は食べさせない
(原材料表示がない加工食品があります)
- 内服薬、注射薬等の緊急時薬を持たせる
- 事前に緊急時の対応を確認する

食物アレルギーであることを伝えていても・・・



レストランで



どのようなことに気を付ければいいのか？



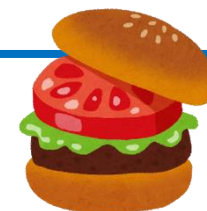
外食、親戚・友人宅等では

- 食物アレルギーであることを伝える
- 事前にメニューの原材料を確認する
- 原材料が分からない食品は食べさせない
(原材料表示がない加工食品があります)
- 内服薬、注射薬等の緊急時薬を持たせる
- 事前に緊急時の対応を確認する

原材料が分からない食品は食べさせない

表示対象外

レストランやファーストフード店



量り売りのお惣菜



店内で調理するお弁当やパン



習い事で



ジュースの自動販売機で



どのようなことに気を付ければいいのか？



外食、親戚・友人宅等では

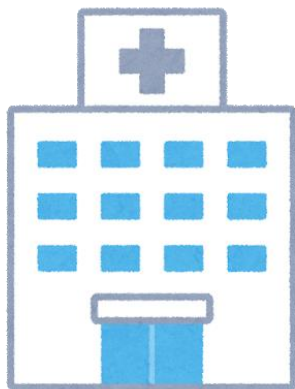
- 食物アレルギーであることを伝える
- 事前にメニューの原材料を確認する
- 原材料が分からない食品は食べさせない
(原材料表示がない加工食品があります)
- 内服薬、注射薬等の緊急時薬を持たせる
- 事前に緊急時の対応を確認する

緊急時に備えて

- 内服薬や注射薬を持たせておきましょう



- 救急病院の有無を確認しておく





ご静聴
ありがとうございました！