

第1章 食物アレルギーの基礎知識

1. アレルギー疾患とは

アレルギーとは、本来人間の体にとって有益な反応である免疫反応が、逆に体にとって好ましくない反応を引き起こすときに用いられる言葉です。

最も頻度が多いのがIgE抗体（免疫グロブリンの一種）によるアレルギー反応です。いわゆる「アレルギー体質」の人は、花粉や食べ物など本来無害なもの（これらがアレルギーの原因になるときアレルゲンと呼ばれます）に対してIgE抗体を作ってしまいます。そして、そのアレルゲンが体の中に入ってくると、皮膚や粘膜にあるマスト細胞というアレルギーを起こす細胞の上にくっついていてIgE抗体と反応して、マスト細胞から体にとって有害な症状をもたらすヒスタミンなどの物質が出て、じんましんやかゆみ、くしゃみや鼻水などのアレルギー反応を起こしてしまうのです。

児童生徒等のアレルギー疾患は、食物アレルギー、アナフィラキシー、気管支ぜん息、アトピー性皮膚炎、アレルギー性結膜炎、アレルギー性鼻炎、などがありますが、病気のメカニズムとしては共通な部分が多く、反応の起きている場所の違いが疾患の違いになっていると考えられることもできます。メカニズムが共通であることから、いくつかのアレルギー疾患を一緒にもっている（合併）児童生徒等が多いことにも気をつけなければなりません。

「アレルギー」と「アレルゲン」

アレルギーは、食べ物のほか、花粉、ほこり、ダニなどに免疫が過剰に反応することで発症する症状をいいます。アレルゲンは、食品表示法において、食物アレルギーの原因となる物質と定義しています。

2. 食物アレルギー

(1) 定義

特定の食物を摂取することによって、皮膚・呼吸器・消化器あるいは全身に生じるアレルギー反応のことをいいます。

(2) 原因

通常、食物中のたんぱく質は胃や腸で消化され、アミノ酸に分解されます。しかし、乳幼児など消化機能が未熟な場合に、たんぱく質が十分に分解されず、大きな分子の状態で吸収されてしまうことがあります。アレルギー体質の場合には、このように吸収されたたんぱく質がアレルゲンとなり、IgE抗体がつくられます。食物アレルギーには、IgE依存性アレルギーとIgE非依存性アレルギーがあり、ほとんどはIgE抗体に反応する即時型の食物アレルギーです。

全年齢のうちで多い原因食物は、鶏卵、牛乳、小麦です。原因食物の多い順は年齢ごとに異なり、幼児期は木の実類、魚卵類、学童期になると、甲殻類、果物類などが新たな原因となっています。

また、近年、木の実類の増加が著しく、特にくるみによる食物アレルギーの増加が報告されています。

(3) 症状

皮膚症状が最も多く、次いで呼吸器症状、粘膜症状、消化器症状、中にはショック症状と多岐にわたります。

皮膚	あかみ、じんましん、腫れ、かゆみ、しゃく熱感、湿疹	
粘膜	眼症状	白目の充血・腫れ、かゆみ、涙、まぶたの腫れ
	鼻症状	鼻水、鼻づまり、くしゃみ、
	口腔咽頭症状	唇や舌の腫れ、口の中の刺激感や違和感
呼吸器	のどの違和感・かゆみ・締め付けられる感じ、声がかすれる、 飲み込みにくい、咳、「ゼーゼー」「ヒューヒュー」、 胸が締め付けられる感じ、息苦しい、唇や爪が青白い（チアノーゼ）	
消化器	気持ちが悪くなる、嘔吐、腹痛、下痢、血便	
神経	頭痛、元気がない、ぐったり、不機嫌、意識もうろう、 尿や便を漏らす（失禁）	
循環器	血圧低下、脈が速い、脈が触れにくい、脈が不規則、手足が冷たい、 顔色・唇や爪が白い（末梢循環不全）	

参考：食物アレルギーの栄養食事指導の手引き 2022

食物アレルギーと間違えやすい症状

食物不耐症や食中毒のように、免疫反応を介さない場合でも、食物アレルギーと間違えやすい症状もあるため、専門の医師による正確な診断が必要となります。

◆食物不耐症（乳糖不耐症、ヒスタミン食中毒など）

・乳糖不耐症

牛乳などに含まれている乳糖を消化する酵素の働きが十分でないため、腹痛や下痢などの症状が現れます。

・ヒスタミン食中毒

鮮度の落ちた魚などに含まれる「ヒスタミン」という物質が作用して、食べるとじんましん、湿疹などの症状が現れます。

◆食中毒

食品中に含まれていた病原体や自然毒、化学物質などにより発症します。

- 【例】
- ・ふぐの卵巣に多いテトロドトキシンなどの動物性自然毒
 - ・じゃがいもの芽にあるソラニンなどの植物毒

（４）食物アレルギー病型

児童生徒等に見られる食物アレルギーは大きく３つの病型に分類されます。食物アレルギーの病型を知ることにより、万一の時に、どのような症状を示すかをある程度予測することが出来ます。

① 即時型

食物アレルギーの最も典型的な病型です。原因物質を食べて２時間以内に症状が出現し、その症状はじんましんのような軽い症状から、生命の危険も伴うアナフィラキシーショックに進行するものまでさまざまです。ほとんどはIgE抗体が関係します。

② 口腔アレルギー症候群

口腔アレルギー症候群はIgE抗体が関係する口腔粘膜のみのアレルギー症状を指しますが、**花粉—食物アレルギー症候群**のことがほとんどです。

シラカバやハンノキやブタクサなどの花粉のアレルギーがある児童生徒等がそれらの花粉抗原と構造が似た物質を含む生の果物や野菜を食べたときに、食後５分以内に口腔内（口の中）の症状（のどのかゆみ、ヒリヒリするイガイガする、腫れぼったいなど）が誘発されます（交差反応といいます）。多くは局所の症状だけで治療も不要ですが、全身的な症状の初期症状として口腔内の症状が出ている場合も紛れ込んでいることがあるため注意が必要です。焼きリンゴやジャムなど加熱された果物では反応しないことがほとんどです。

主な花粉と交差反応性が証明されている果物・野菜など

花粉	果物・野菜など
カバノキ科 シラカバ ハンノキ オオバヤシャブシ	バラ科（リンゴ、モモ、サクラナボ、ナシ、アンズ、アーモンド）、 マメ科（大豆、ピーナッツ、緑豆もやし）、 マタタビ科（キウイフルーツ）、カバノキ科（ヘーゼルナッツ） など
ヒノキ科 スギ	ナス科（トマト）
イネ科 カモガヤ オオアワガエリ	ウリ科（メロン、スイカ）、ナス科（トマト）、 マタタビ科（キウイフルーツ）、マメ科（ピーナッツ） など
キク科 ブタクサ	ウリ科（メロン、スイカ、ズッキーニ、キュウリ）、 バショウ科（バナナ） など
キク科 ヨモギ	セリ科（セロリ、ニンジン、スパイス類：クミン、コリアンダー、フェンネルなど）、ウルシ科（マンゴー） など

参考：学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン（令和元年度改訂）

③ 食物依存性運動誘発アナフィラキシー

特定の食物を食べた後にと運動することによってアナフィラキシーが誘発される病型です。IgE 抗体が関係します。原因食物には、小麦、甲殻類が多く、このような症状を経験する頻度はまれです。しかし、発症した場合には、じんましんから始まり、呼吸困難やショック症状のような重篤な症状に至ることがあり、注意が必要です。原因食物の摂取と運動の組み合わせで発症するため、食べただけ、運動しただけでは症状は起きません。何度も同じ症状を繰り返しながら原因の食物の診断が難しい例も見られます。

IgE 依存性食物アレルギーの臨床型分類

臨床型	発症年齢	頻度の高い食品	耐性獲得（寛解）	アナフィラキシーショックの可能性	食物アレルギーの機序
即時型症状 （じんましん、 アナフィラキシーなど）	乳児期～ 幼児期	鶏卵、牛乳、 小麦、ピーナッツ、 木の実類、魚卵 など	鶏卵、牛乳、 小麦 は 寛解しやすい その他は 寛解しにくい	（++）	IgE 依存性
	学童期～ 成人期	甲殻類、魚類、 小麦、果物類、 木の実類 など			
口腔アレルギー 症候群	幼児期～ 成人期	果物、野菜、 大豆など	寛解しにくい	（±）	IgE 依存性
食物依存性運動誘発 アナフィラキシー	学童期～ 成人期	小麦、えび、 果物など	寛解しにくい	（+++）	IgE 依存性

食物アレルギーの診療の手引き 2020 より一部改変

3. アナフィラキシー

(1) 定義

アレルギー反応により、じんましんなどの皮膚症状、腹痛や嘔吐などの消化器症状、咳、呼吸困難などの呼吸器症状が、複数同時にかつ急激に出現した状態をアナフィラキシーといいます。その中でも、血圧が低下して意識の低下や脱力を来すような場合を、特にアナフィラキシーショックと呼び、直ちに対応しないと生命にかかわる重篤な状態であることを意味します。

また、アナフィラキシーには、アレルギー反応によらず運動や身体的な要因（低温・高温など）によって起こる場合があることも知られています。

(2) 原因

児童生徒等にかかるアナフィラキシーの原因のほとんどは食物ですが、それ以外に昆虫刺傷（蜂など）、医薬品、ラテックス（天然ゴム）などが原因となります。中にはまれに運動だけで起きることはあります。

(3) 症状

皮膚が赤くなったり、息苦しくなったり、激しい嘔吐などの症状が複数同時にかつ急激に見られますが、もっとも注意すべき症状は、血圧が下がり意識の低下が見られるなどのアナフィラキシーショックの状態です。迅速に対応しないと命にかかわることがあります。

即時型症状の臨床所見と重症度分類

		グレード1 (軽症)	グレード2 (中等症)	グレード3 (重症)
皮膚・ 粘膜症状	紅斑・蕁麻疹・膨疹	部分的	全身性	←
	瘙痒	軽い瘙痒(自制内)	強い瘙痒(自制外)	←
	口唇、眼瞼腫脹	部分的	顔全体の腫れ	←
消化器症状	口腔内、咽頭違和感	口、のどの痒み、違和感	咽頭痛	←
	腹痛	弱い腹痛	強い腹痛(自制内)	持続する強い腹痛(自制外)
	嘔吐・下痢	嘔気、単回の嘔吐・下痢	複数回の嘔吐・下痢	繰り返す嘔吐・便失禁
呼吸器症状	咳嗽、鼻汁、鼻閉、くしゃみ	間欠的な咳嗽、鼻汁、鼻閉、くしゃみ	断続的な咳嗽	持続する強い咳き込み、犬吠様咳嗽
	喘鳴、呼吸困難	—	聴診上の喘鳴、軽い息苦しさ	明らかな喘鳴、呼吸困難、チアノーゼ、呼吸停止、SpO ₂ ≤92%、締めつけられる感覚、嚔声、嚔下困難
循環器症状	脈拍、血圧	—	頻脈(+15回/分)、血圧軽度低下*1、蒼白	不整脈、血圧低下*2、重度徐脈、心停止
神経症状	意識状態	元気がない	眠気、軽度頭痛、恐怖感	ぐったり、不穏、失禁、意識消失

*1：血圧軽度低下：1歳未満<80 mmHg、1～10歳<[80+(2×年齢) mmHg]、11歳～成人<100 mmHg

*2：血圧低下：1歳未満<70 mmHg、1～10歳<[70+(2×年齢) mmHg]、11歳～成人<90 mmHg

(柳田紀之, ほか, 日小ア誌, 2014; 28: 201-10.より改変)

出典：食物アレルギー診療ガイドラン 2021

4. 緊急時に備えた処方薬

(1) 内服薬（抗ヒスタミン薬、ステロイド薬）

内服薬としては、多くの場合、抗ヒスタミン薬やステロイド薬を処方されています。しかし、これらの薬は、内服してから効果が現れるまでに時間がかかるため、アナフィラキシーショックなど緊急を要する重篤な症状に対して効果を期待することはできません。誤食時に備えて処方されることが多い医薬品ですが、軽い皮膚症状などに対して使用するものと考えられます。

◆抗ヒスタミン薬

アナフィラキシー症状はヒスタミンという物質などによって引き起こされます。抗ヒスタミン薬はこのヒスタミンの作用を抑える効果があります。しかし、その効果は限定的で、過度の効果は期待できないと言われています。

◆ステロイド薬

アナフィラキシー症状は時に2相反応（一度おさまった症状が数時間後に再び出現する）を示します。ステロイド薬は、急性期の症状を抑える効果はなく、2相性の反応を抑える効果を期待されています。

(2) アドレナリン自己注射薬（エピペン®）

エピペン®とは、アナフィラキシーを起こす危険性が高く、万一の場合に直ちに医療機関での治療が受けられない状況下にいる者に対し、事前に医師が処方する自己注射薬です。

医療機関での救急蘇生に用いられるアドレナリンという成分が充填されており、患者自らが注射できるようにと作られています。このため、患者が正しく使用できるように処方に際して十分な患者教育が行われることと、それぞれに判別番号が付され、使用した場合の報告など厳重に管理されていることが特徴です。

エピペン®は医療機関外での一時的な緊急補助治療薬ですから、万一、エピペン®が必要な状態になり使用した後は、速やかに医療機関を受診しなければなりません。

**エピペン®が処方されている患者でアナフィラキシーショックを疑う場合、
下記の症状が一つでもあれば使用すべきである。**

消化器の症状	・繰り返す吐き続ける	・持続する強い(がまんできない)おなかの痛み
呼吸器の症状	・のどや胸が締め付けられる ・持続する強い咳込み	・声がかすれる ・ゼーゼーする呼吸 ・犬が吠えるような咳 ・息がしにくい
全身の症状	・唇や爪が青白い ・意識がもうろうとしている	・脈を触れにくい・不規則 ・ぐったりしている ・尿や便を漏らす

一般向けエピペン®の適応（日本小児アレルギー学会）

エピペン®を教職員が本人に代わって注射することについて

アナフィラキシーの救命現場に居合わせた教職員が、児童生徒等自らが注射できないときに代わってエピペン®を注射することは、緊急やむを得ない措置として行われるものであり、医師法違反にならないと考えられています。

①エピペン®の効果

- ・ 心臓の動きを強くして血圧を上げる
- ・ 抹消の血管を収縮して血圧を上げる
- ・ 皮膚の赤み（紅斑）やのどの腫れ（咽頭浮腫）を軽減する
- ・ 気管支を広げて呼吸困難を軽減する 等

②エピペン®の種類

エピペン®注射液 0.15mg（緑色の製剤）	目安：体重 15 kg以上 30 kg未満の方
エピペン®注射液 0.3mg（黄色の製剤）	目安：体重 30 kg以上の方

●エピペン®の管理について

エピペン®については、児童生徒等本人が携帯・管理することが基本です。ただし本人が携帯・管理ができない場合、幼稚園、学校が代わってエピペン®の管理を行うことがあります。その際幼稚園や学校の実情に即して、主治医、学校医、学校薬剤師等の指導のもと、保護者と十分に協議し方法を決定します。方法の決定にあたっては、下記の事柄を関係者が確認しておくことが重要です。

- ・ 幼稚園・学校が対応可能な事項
- ・ 学校における管理体制（管理者、管理場所等）
- ・ 保護者が行うべき事柄（有効期限の確認、破損の有無等）

その他、学校は保管中に破損等が生じないように十分に注意するが、破損などが生じた場合の責任は負いかねることなどについて、保護者の理解を求めることも重要です。

エピペン®は含有成分の性質上、以下のような保管が求められます。

- ・ 光で分解しやすいため、携帯用ケースに収められた状態で保管し、使用するまで取り出すべきではない。
- ・ 15℃～30℃で保存することが望ましく、冷所または日光の当たる高温下に放置すべきではない

5. 加工食品のアレルギー表示について

(1) 基本的な考え方

アレルギーを含む食品の表示は消費者庁管轄のもとで食品表示法により規定されています。表示の対象は容器包装された加工食品などであり、外食や中食は規制対象外であるため、喫食の際は注意が必要です。

表示されるアレルギーは、表示が義務づけられている「特定原材料」と、表示が推奨されている「特定原材料に準ずるもの」があります。

加工食品は、製造会社の都合により予告なく規格変更されることもありますので、購入ごとに原材料表示を確認する必要があります。

(2) 食物アレルギーの表示対象

食物アレルギーを起こすことが明らかになったもののうち、発症数や重篤度から特に表示の必要性が高い食品として、特定原材料8品目に表示が義務づけられています。

また、特定原材料に準ずるものとして、20品目の食品に表示の推奨がなされています。

アレルギーの表示対象品目（28品目）

義務表示	特定原材料 (8品目)	卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ※
推奨表示	特定原材料に 準ずるもの (20品目)	ごま、カシューナッツ、大豆、やまいも、 まつたけ、いくら、鮭、鯖、いか、あわび、 鶏肉、豚肉、牛肉、ゼラチン、キウイフルーツ、バ ナナ、もも、りんご、オレンジ、アーモンド

※くるみは2025年4月より表示義務化（2025年3月31日まで猶予期間）



特定原材料（8品目）



特定原材料に準ずるもの（20品目）

アレルギー反応を誘発するアレルギー量

アレルギーが極微量でも発症する場合があることから、原材料の中の個々の特定原材料等の総たんぱく質量が一定量以上（数 $\mu\text{g/g}$ 以上又は数 $\mu\text{g/ml}$ 以上）含まれている場合には表示が必要となります。この値に満たない場合は、アレルギー症状を誘発する可能性が極めて低いため、表示が免除されています。

(3) 食物アレルギーの表示方法

加工食品の原材料欄及び添加物欄に、含まれている特定原材料等アレルギー物質が記載されます。原則として個別表示で行うこととされていますが、個別表示で表示できない場合や、個別表示がなじまない場合などは、一括表示も可能となっています。

個別表示・・・個々の原材料の直後にそれぞれに含まれる特定原材料等を表示する。

喫食可能な食品を選択する際に確実に情報を得ることができる。

一括表示・・・表示可能面積の都合等により個別表示がなじまない場合に、当該食品に含まれる全ての特定原材料等をまとめて表示する。

◆知っておきたい食品表示の基本ルール

- ①原材料は分量が多い材料から表示されている。
- ②添加物以外の原材料と添加物は、／（スラッシュ）で区切られているか、改行して欄を分けて表示または、「添加物」の事項名を設けて表示されている。
- ③特定原材料等と同じものであることが理解できる表示として、「代替表記」、「拡大表記」が認められている。→（４）代替表記、拡大表記へ
- ④複合原材料（２種類以上からなる原材料）の場合、原材料の割合や、複合原材料の名称からその原材料が明らかである場合は、原材料名が省略されていることがあるが、アレルギーを含む場合は、特定原材料等の表示を省略することはできない。

例：複合原材料の食品表示（マヨネーズの場合）

【例１】

〇〇、マヨネーズ（食用植物油脂、卵黄（卵を含む））、醸造酢、その他）、△△

原材料が３種類以上ある場合、当該複合原材料の原材料に占める割合の高い順位が３位以下であって、かつ当該割合が５％未満である原材料については「その他」と表示することができる。

【例２】

〇〇、マヨネーズ（卵を含む）、△△

複合原材料の製品の原材料に占める重量の割合が５％未満である場合、または複合原材料の名称からその原材料が明らか※である場合には当該複合原材料の原材料名を省略することができる。

※鶏唐揚げ、さば味噌煮、ミートボール、しょうゆ、ハム、がんもどき、ハンバーグ等

食品表示には色々なルールがあります。個別表示と一括表示の記載例を取り上げて、解説します。

① 個別表示の場合

原材料名の直後にカッコを付けて特定原材料等を含むことを表示する方法です。

名称	調理パン
原材料名	豚カツ（豚肉・小麦・乳成分を含む）、パン（小麦・卵を含む）、しょうゆ（大豆・小麦を含む）、マヨネーズ（卵を含む）、砂糖／乳化剤（大豆由来）

添加物に含まれるアレルゲンは「〇〇由来」と表示されます。

◆同一の特定原材料等が含まれている場合、表示を省略することができる

すべての特定原材料等を表示すると上記のようになりますが、2種類以上の原材料または添加物を使用している製品であって、原材料または添加物に同一の特定原材料等が含まれている場合は、そのうちいずれかに表示があれば、それ以外の特定原材料等を含む旨または由来する旨を省略することができます。

名称	調理パン
原材料名	豚カツ（豚肉・小麦・乳成分を含む）、パン（卵を含む）、しょうゆ（大豆を含む）、マヨネーズ、砂糖、乳糖、／乳化剤

豚カツに「小麦を含む」と表示することで、パン、しょうゆの「小麦を含む」の表示を省略できます。

パンに「卵を含む」と表示することで、マヨネーズの「卵を含む」の表示を省略することができます。

しょうゆに「大豆を含む」と表示することで、乳化剤の「大豆由来」の表示を省略することができます。

② 一括表示の場合

名称	調理パン
原材料名	豚カツ、パン、しょうゆ、マヨネーズ、砂糖、乳糖、／乳化剤 （一部に豚肉・小麦・乳成分・卵・大豆を含む）

特定原材料等は（ ）内に表示されます。

どの原材料に、どのアレルゲンが含まれているかはわかりません。

詳しく知りたいときには、製造者・販売者に問い合わせましょう。

(4) 代替表記、拡大表記

特定原材料等と同じものであることが理解できる表示として、「代替表記」、「拡大表記」が認められています。これらには、特定原材料名が明記されないため、見落とさないよう注意が必要です。

代替表記・・・表記方法や言葉が違うが、特定原材料と同一であるということが理解できる表記

拡大表記・・・特定原材料名または代替表記を含んでいるため、これらを用いた食品であると理解できる表記例

代替表記と拡大表記の一例

特定原材料8品目

	代替表記	拡大表記（表記例）
えび	海老、エビ	えび天ぷら、サクラエビ
かに	蟹、カニ	上海がに、マツバガニ、カニシューマイ
くるみ	クルミ	くるみパン、くるみケーキ
小麦	こむぎ、コムギ	小麦粉、こむぎ胚芽
そば	ソバ	そばがき、そば粉
卵※ ¹	玉子、たまご、タマゴ、エッグ、鶏卵、あひる卵、うずら卵	厚焼玉子、ハムエッグ
乳※ ²	ミルク、バター、バターオイル、チーズ、アイスクリーム	アイスマルク、生乳、ガーリックバター、牛乳、プロセスチーズ、濃縮乳、乳糖、加糖れん乳、乳たんぱく、調整粉乳
落花生	ピーナッツ	ピーナッツバター、ピーナッツクリーム

※¹「卵」のうち「卵白」と「卵黄」については、特定原材料名（卵）を含んでいますが、事故防止の観点から、拡大表記として含む旨の表示を省略することは出来ません。「卵白（卵を含む）」、「卵黄（卵を含む）」のように表示が必要となります。

※²ミルク、バター、バターオイル、チーズ、アイスクリームについては「乳」の言葉を含まないことや、「ココナッツミルク」、「カカオバター」等の乳を含まない紛らわしい名称の食品もあり、食物アレルギー患者等が誤認することから、可能な限り「乳成分を含む」旨を表示することが望ましいとされています。

代替表記と拡大表記のある食品表示例

名称	焼菓子
原材料名	たまご、砂糖、マーガリン（乳成分を含む）、アーモンド、小麦粉、乳糖、食用油脂／膨張剤、乳化剤（大豆由来）、香料

・たまごは、卵の代替表記に該当するため、卵を含む旨の表示を省略できます。

・小麦粉は小麦の拡大表記に該当するため、小麦を含む旨の表示を省略できます。
・乳糖は乳の拡大表記に該当するため、乳成分を含む旨の表示を省略できます。

特定原材料に準ずるもの20品目

	代替表記	拡大表記（表記例）
アーモンド		アーモンドオイル
あわび	アワビ	煮あわび
いか	イカ	いかフライ、いか墨
いくら	イクラ、すじこ、スジコ	いくら醤油漬け、塩すじこ
オレンジ		オレンジソース、オレンジジュース
カシューナッツ		
キウイフルーツ	キウイ、キウィー、キウィ、 キーウィー、キーウィ	キウイジャム、キウイソース、 キーウィジャム、キーウィーソース
牛肉	牛、ビーフ、ぎゅうにく、 ぎゅう肉、牛にく	牛すじ、牛脂、ビーフコロケ
ごま	ゴマ、胡麻	ごま油、練りごま、すりゴマ、切り胡麻、 ゴマペースト
さけ	鮭、サケ、サーモン、しゃけ、 シャケ	鮭フレーク、スモークサーモン、紅しゃけ、 焼鮭
さば	鯖、サバ	さば節、さば寿司
大豆	だいず、ダイズ	大豆煮、大豆たんぱく、大豆油、脱脂大豆
鶏肉	とりにく、とり肉、鳥肉、 鶏、鳥、とり、チキン	焼き鳥、ローストチキン、鶏レバー、 チキンブイヨン、チキンスープ、鶏ガラス ープ
バナナ	ばなな	バナナジュース
豚肉	ぶたにく、豚にく、ぶた肉、 豚、ポーク	ポークウインナー、豚生姜焼、豚ミンチ
まつたけ	松茸、マツタケ	焼きまつたけ、まつたけ土瓶蒸し
もも	モモ、桃、ピーチ	もも果汁、黄桃、白桃、ピーチペースト
やまいも	山芋、ヤマイモ、山いも	千切りやまいも
りんご	リンゴ、アップル	アップルパイ、リンゴ酢、焼きりんご、り んご飴
ゼラチン		板ゼラチン、粉ゼラチン

参考：消費者庁 加工食品の食物アレルギー表示ハンドブック（令和5年3月作成）

(5) 注意喚起表示

原材料に使用されていないにもかかわらず、製造工程や周辺環境などの影響で、極微量のアレルゲンが意図せず混入（コンタミネーション）してしまう場合があります。重症の食物アレルギーがある場合は、購入の際にこの表示も参考にします。ただし、注意喚起表示は任意表示であるため、表示がない場合もあります。

注意喚起表示の一例

- ・本製品の製造ラインでは、落花生（ピーナッツ）を使用した製品も製造しています。
- ・本製品で使用している〇〇〇は、えびを食べています。
- ・本製品で使用している〇〇〇は、かにが混ざる漁法で捕獲しています。

(6) アレルギー表示の対象外食品

特定原材料等の対象かどうか、わかりにくい食品もありますが、対象範囲は、原則として日本標準商品分類で指定されている範囲です。対象外となる食品は以下の通りです。

特定原材料

	アレルギー表示の対象外食品例
卵	魚卵、は虫類卵、昆虫卵等
小麦	大麦、ライ麦、えん麦、はと麦等
乳	山羊乳、めん羊乳等
えび	しゃこ類、あみ類、おきあみ類

特定原材料に準ずるもの

	アレルギー表示の対象外食品例
あわび	とこぶし、チリアワビ
オレンジ	温州みかん、夏みかん、はっさく、グレープフルーツ、レモン
さけ	にじます、やまめ、いわな
ごま	トウゴマ、エゴマ
大豆	緑豆、小豆

参考：消費者庁 加工食品の食物アレルギー表示ハンドブック（令和5年3月作成）

6. 確認しておきたい食物アレルギー用語

食品の原材料表示欄に表示されるもののうち、耳慣れないものや分かりにくいものがあるので確認をしましょう。

◆卵

卵由来	レシチン	卵由来または大豆由来です 卵黄や大豆を原料としており、乳化剤として使われます。レシチン（卵由来）と表示されている場合、卵が含まれています。レシチン（大豆由来）あるいはレシチンとだけ記載されている場合、卵は使用されていません。
	卵殻カルシウム	卵由来です 卵の殻が原料です。多くの場合、食品への使用量は微量です。

◆小麦

小麦由来	グルテン	小麦由来です 小麦等の胚乳から生成されるたんぱく質の一種です。パンが膨らむのを助け、膨らみを保つ効果があります。そのため、米粉パン（米粉100%）と表示されていてもグルテンを使用している事があるので注意が必要です。使用している場合は、原材料表示にグルテン（小麦を含む）と表示されます。
	デュラムセモリナ	小麦由来です デュラムはグルテンが多く含まれている硬質小麦という小麦の種類の名前で、セモリナとはこの硬質小麦の中心の芯の部分だけを使用して荒く挽いた粉のことです。パスタなどに使用されます。
小麦ではない	麦芽糖	小麦ではありません 主にとろもろこしやじゃがいものでん粉を主原料としていますので、小麦アレルギーの原因にはなりません。水あめやビールの原料となります。
	酵母	小麦ではありません 酵母は糖分に働きかけてアルコールと炭酸ガスに分解する働きをもつ発酵菌（イースト）です。 パン酵母はパンを作る時に適した酵母で、パン（小麦）の成分を含むものではありません。

◆乳

乳由来	ホエイ	乳由来です 牛乳に含まれるたんぱく質で、酸や酵素で固めた時に残る液体の部分（乳清）。牛乳を加熱すると表面に生じる薄い膜はこのたんぱく質です。
	カゼイン	乳由来です 牛乳に含まれる主なたんぱく質で、熱では凝固しにくいのですが、酸で固まる性質があります。カゼインナトリウムは結着性に優れているので、アイスクリームやソーセージ類、お菓子、パンなどに使われています。
	乳糖	乳由来です 牛乳に含まれる糖類。乳糖には牛乳たんぱく質が混入しています。
乳ではない	乳化剤	混ざりにくい 2 つ以上の液体を乳液状またはクリーム状にする添加物です。 「乳」という文字がありますが、卵黄・大豆・牛脂等から作られますので、乳アレルギーの原因にはなりません。
	乳酸カルシウム 乳酸ナトリウム	「乳」という文字がありますが、乳由来ではなく化合物ですので、乳アレルギーの原因にはなりません。食品の他に医薬品にも使用されています。
	乳酸菌	乳ではありません（菌類） 「乳」という文字がありますが乳成分ではありません。 発酵によって乳酸を産生する細菌の総称で、ヨーグルトや乳酸菌飲料などの乳製品の発酵によく利用されます。菌そのものは乳とは関係ありません。
	カカオバター	カカオ豆の脂肪分です。乳由来のバターの種類ではありませんので、乳アレルギーの原因にはなりません。食品の他に薬品や化粧品などにも使用されています。

◆わかりにくい食品例

たんぱく加水分解物	肉、大豆、小麦、魚、とうもろこしなどのたんぱく質をペプチドからアミノ酸まで分解したもので、「うまみ調味料」として使用されます。
でんぷん(スターチ)	多糖類の一種で、水に溶いて加熱すると糊状になります。じゃがいも葛(くず)、とうもろこし、小麦、さつまいも、米、サゴヤシ、キャッサバなどを原料に作られています。多糖類の一種で、水に溶いて加熱すると糊状になります。
ゼラチン	たんぱく質の一種で、水溶性のコラーゲンです。水に溶いて加熱したあと冷やすと固まります。主に牛、豚、鶏などから作られ、ゼリーなどのお菓子の他、ハム、ソーセージなどの結着剤としても使用されます。

◆わかりにくい添加物例

結着剤(結着材料)	食品の形状を保ち、食感を良くするために使用されます。例えばリン酸塩やカゼインナトリウム(乳由来)などがあります。
増粘多糖類	草木・海藻などから抽出した多糖類で、増粘剤や安定剤として使われます。 グアー豆、とうもろこし、じゃがいも、いながまめなどからも作られます。粘性があるので、お菓子、ドレッシング、練り製品、アイスクリームなどに使われます。増粘多糖類の中ではグアーガム、カラギーナン、キサンタンガム、ペクチンなどがよく使われます。
増粘剤	ゼラチンや増粘多糖類を原料とし、食品に粘性を与え、調整に用いられます。ソースや焼き肉のタレなどに使われます。

◆その他の用語の手引き

副材	添加剤や調味料などを使いやすくしたり、安定化させるために、溶かしたり固めたりするもの。油脂加工品やでんぷん加工品などがよく使われます。
加工助剤	加工食品を製造する過程で使われる添加物のことで、最終製品にはほとんど残らず、残ったとしてもそれ自身の働きは失っています。アレルギー表示の対象となります。 【例】油を抽出する時に使う溶剤。
由来	食品や原材料が何からできているかを表す言葉です。
キャリアオーバー	材料として加工品を用いた場合、それに含まれている添加物のうち、最終製品においてその働きを失っているものです。アレルギー表示の対象となります。 (例) クッキーに使用したマーガリンに含まれる乳化剤。
コンタミネーション	食品を製造する時に、機械や器具からアレルギー(アレルギーを起こす原因となる物質)が意図せずに混入することをいいます。