



## 食物アレルギー 表示対象に「くるみ」を追加

毎日の食事に注意が必要な方がおられます。食物アレルギーをお持ちの方です。今回、「くるみ」を義務表示の「特定原材料」とするため食品表示基準改正に向けて進めることになりました。

食物アレルギーは、食品に含まれるたんぱく質などを異物として身体が認識して、過剰な防御反応を示すことです。食物アレルギーの主な症状は、「かゆみ・じんましん」「唇の腫れ」「まぶたの腫れ」「嘔吐」「咳・ぜん息（ゼイゼイ・ヒューヒュー）」などで、「意識がなくなる」「血圧が低下してショック状態になる」などの重篤な症状を示すこともあり、最悪の場合は死に至ることもあります。買い物で食品を選ぶ際の大切な情報である食物アレルギーの食品表示についてまとめました。<sup>1)</sup>



### 食品表示と食物アレルギーの表示

店頭で販売されている食品には、食品表示基準に従った表示がされており、食品を選ぶ際に内容を正しく理解し、選択し、食べる時の安全性を確保するための大切な内容が記載されています。

食物アレルギーを起こす成分はアレルギー物質（アレルゲン）と呼ばれていますが、人によってその反応を起こす成分や量は、異なります。また、食物アレルギーについては、治療方法の検討はされていますが、有効な方法はなく、原因となるアレルゲンを食べないようにすることで発症を防ぐことが大切です。食物アレルギーを持つ方にとっては、食品に書かれている成分の表示がとても重要な情報となります。また、これまで症状が無い方でも突然発症することもあり、原因を究明するためにも食べた食品の食品表示が手掛かりとなることも考えられます。

アレルゲンを含む食品には、その品目を表示することが義務付けられています。表示の根拠、用語、品目が下記のように分類されています。表示が義務とされている「特定原材料」7品目と表示が推奨とされている「特定原材料に準ずるもの」21品目があります。

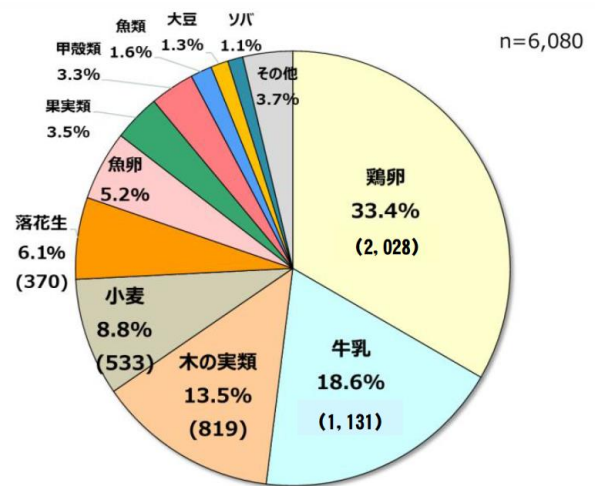
表示	用語	品目
義務	特定原材料 7品目	えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生（ピーナッツ）
推奨	特定原材料に準ずるもの 21品目	アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・ カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・ごま・ さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・ もも・やまいも・りんご・ゼラチン

「特定原材料」の7品目については表示が義務とされていますので、記載に誤りがあれば対象の食品は回収が命じられます。

### 食物アレルギーの実態

日本国内の食物アレルギーの患者数の正確な数字は把握されていませんが、乳幼児の 5～10% (30 万～50 万人)、学童期の 1～3% (20 万人) が食物アレルギー患者であると言われています。

消費者庁にて定期的に実施されている食物アレルギーの実態調査について、2020 年の結果が公開されました。右が原因物資の内訳を示すグラフです。33.4%の「鶏卵」、18.6%の「牛乳」に次いで 3 番目に 13.5%の「木の実類」が多いとの結果になりました。更に、木の実類の内訳では「くるみ」が 463 件で 57%と半分以上、次いで「カシューナッツ」が 174 件で 21%を占めていることが報告されました。<sup>2)</sup>



即時型食物アレルギーの原因物質  
即時型食物アレルギーによる健被害に関する全国実態調査

### 「くるみ」を「特定原材料」に

発症数や重篤度から「木の実類」については原因となる食物で 3 位、特に原因物質別の件数においても「くるみ」は、「鶏卵」「牛乳」「小麦」についで 4 番目の多さになりました。「くるみ」の食物アレルギーが増えた原因については不明な部分が多いのですが、「くるみ」の年間消費量は増加しており、食べる機会が増えていることが考えられます。<sup>3)</sup> 今後、消費者庁にて「くるみ」を義務表示とするために食品表示基準改正に向けて進めることとされました。



### 食物アレルギーとうまく付き合うには

食物アレルギーを防ぐには、その食品を食べないようにするしかありません。食品表示がその頼りとなり、製品を購入する場合は表示で確認することができます。しかしながら、注意が必要なのは、外での食事やテイクアウトの食品です。今後は、品目の表示についても徐々に広まることにはなりますが、心配な場合は、提供されるお店の人に原材料の確認を行うなどして注意しましょう。

また、自分の体がどの原材料に食物アレルギーを持っているのかを良く知っておくことが重要です。かかりつけ医などによく相談し、あらかじめ症状が出た時の対処方法なども相談しておきましょう。本人だけでなく、家族や周囲の人も普段から対処方法を知っておくことが大切です。<sup>4) 5)</sup>

1) 加工食品の食物アレルギー表示ハンドブック(事業者用)(令和 3 年 3 月) : 消費者庁  
[https://www.caa.go.jp/policies/policy/food\\_labeling/food\\_sanitation/allergy/assets/food\\_labeling\\_cms204\\_210514\\_01.pdf](https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy/assets/food_labeling_cms204_210514_01.pdf)

2) 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/assets/food\\_labeling\\_cms204\\_220601\\_01.pdf](https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy/assets/food_labeling_cms204_220601_01.pdf)

3) 輸入統計：日本ナッツ協会

[http://www.jna-nut.org/wordpress/?page\\_id=83](http://www.jna-nut.org/wordpress/?page_id=83)

4) 食物アレルギー - 厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/kenkou/ryumachi/dl/jouhou01-08.pdf>

5) アレルギー表示とは：消費者庁

[https://www.caa.go.jp/policies/policy/food\\_labeling/food\\_sanitation/allergy/pdf/food\\_labeling\\_cms101\\_200401\\_02.pdf](https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy/pdf/food_labeling_cms101_200401_02.pdf)