

「くろまと」は、分析機器のクロマトグラフが由来です。
「クロマ」はギリシャ語で「色」を、
「グラフ」は書く・描く・記録するための器具を表します。
微量成分を分析するため大きな力を発揮し、
検査室で休むことなく働き続けるクロマトグラフに
敬意を表して名付けました。

みんなを知らそう!! 加工食品のアレルギ― 表示!!

近年、特定の食物を食べたことによる
アレルギ―症状(食物アレルギ―)を
起こす人が増え、
重篤なショック症状を起こす人も
年々増加しています。

そこで、食品による健康被害を
防止するため、2002年4月から
容器包装された加工食品には
アレルギ―物質を
表示することに
なりました。

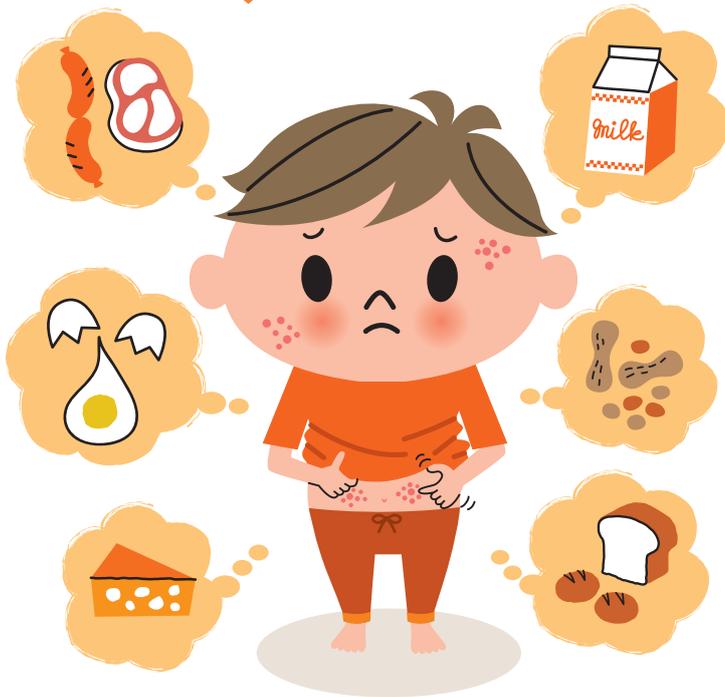
アレルギ―表示について
正しく理解することで、
食物アレルギ―を持つ人は、
アレルギ―物質の含まれる食品を避け、
食べても大丈夫な食品を選ぶことができます。
今号では、**加工食品のアレルギ―表示**
について特集しました。



食物アレルギーとは？

食べ物を異物としてとらえて起こるアレルギー反応のことです。

食べ物は通常、異物として認識しないようにする仕組みが働き、免疫反応を起こさずに栄養として吸収する事ができるのですが、免疫反応を調整する仕組みに問題があったり、消化・吸収機能が未熟だと、食べ物を異物として認識し身体が過敏な反応を起こしてしまうことがあります。



主な症状

- じん麻疹などの皮膚症状、鼻・眼の粘膜症状
- 咳・呼吸困難などの呼吸器症状
- 血圧低下・意識障害などの循環器症状
- 下痢・嘔吐・腹痛などの持続する消化器症状

食物を摂取した後、急速に複数臓器に上記の症状のうちで2つ以上の重いアレルギー症状が出ることをアナフィラキシーと呼び、血圧低下や意識障害を伴う場合は、アナフィラキシーショックといわれ、対応が遅れると命に関わることもあります。

食物アレルギーとはわがままや好き嫌いではなく、**体質**。症状も人によって違うんだよ



容器包装された加工食品に表示されるアレルギー物質

義務

必ず表示される
7品目

症例が多いもの、症状が重篤なものを「**特定原材料**」といいます。



任意

表示が
すすめられている
20品目

一定の頻度で健康被害がみられたものを「**特定原材料に準ずるもの**」といいます。



外食・対面販売の惣菜などは、アレルギー表示の義務がないので、お店の人に確認するなどの注意が必要だよ



※平成30年度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での症例の多い順に記載

表示のルールを知らう!



1 | 表示の対象範囲

表示の対象範囲は、**容器包装された加工食品**および**添加物**です。

2 | 対面販売等

対面販売や店頭での量り売り、飲食店などで提供される食品には、**アレルギー表示の義務はありません**。ポップ表示やご質問に対して口頭でお答えするなどの自主的な取り組みがされています。

3 | 定期的な見直しの実施

表示されるアレルギー物質は、**食物アレルギーの実態に応じて見直されることがあります**。

- 2004年 特定原材料に準ずるものに「バナナ」を追加
- 2008年 「えび」「かに」を特定原材料に変更
- 2013年 特定原材料に準ずるものに「ごま」「カシューナッツ」を追加

4 | 代替表記

特定原材料等の表示については、**特定原材料等であることが理解できる代替表記が認められています**。

例 「卵」の場合、「玉子」「タマゴ」「エッグ」などの代替表記。さらに代替表記を拡大し、代替表記を含む原材料名の「厚焼玉子」「ハムエッグ」なども「卵」を含むことが理解できるため、特定原材料等に関する表記として認められています。



5 | コンタミネーション

同一製造ラインを使用することや原材料の採取方法などにより、**ある特定原材料等が意図せず混入(コンタミネーション)する可能性が排除できない場合には、原材料表示欄外に注意喚起表記することが推奨されています**。

6 | 可能性表示の禁止

「入っているかもしれない」といった**可能性表示は認められていません**。

7 | 表示例

表示方法には「**個別表示**」と「**一括表示**」の2種類があります。

個別表示する場合

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**

原材料名：米粉、醤油(大豆・小麦を含む)、マヨネーズ(卵・大豆を含む)、たんぱく加水分解物(大豆を含む)、卵黄(卵を含む)、食塩、酵母エキス(小麦を含む)／調味料(アミノ酸等)

⚠ 個別表示の場合、個々の原材料ごとにアレルギー物質を表示しますが、**2回目以降に出してきた(重複される)アレルギー物質は表示を省略できます**。

醤油の小麦は大丈夫な方が、その他の原材料由来の小麦の表示が省略されていて気づかず、誤食してしまう事例が報告されています。

一括表示する場合

原材料欄の最後にカッコを付けて、**全ての原材料に含まれるアレルギー物質をまとめて表示する方法**

原材料名：米粉、醤油、マヨネーズ、たんぱく加水分解物、卵黄、食塩、酵母エキス／調味料(アミノ酸等)、(一部に大豆・小麦・卵を含む)

⚠ カッコ内は「一部に」からはじまることや、まとめて最後に表示されるため、特定原材料等を含む量が微量と勘違いされる場合がある点に注意が必要です。



記事監修 LFA食物アレルギーと共に生きる会
代表 **大森 真友子**さん

息子が生まれた時から卵や乳の重度食物アレルギーや喘息、アトピーがあり、日常や学校生活の食生活において一人悩んだことが多くあった為、自身の体験をいかし、情報共有ができる場所を作ると、2014年に「LFA食物アレルギーと共に生きる会」を設立しました。

LFAのアレルギー防災への取り組み

2018年、西日本被災地にアレルギー配慮物資を送る支援をしたことをきっかけに「アレルギーっ子ママが考えた防災ハンドブック」を会員らと作成。現在、無料ダウンロードを行っています。

詳しくはこちら ▶ <http://lfa2014.com>



コープこうべでは、「何をどれだけ・どのように」食べているか、食習慣を「はかる」ことを通じて、健康な食生活について考える取り組みをすすめています。食に関するさまざまな情報があふれる中、本当に必要な情報をどう見極めたら良いでしょうか。HERS M&S代表 児林聡美さんの「たべるをはかる」ことの大切さをテーマにした連載です。

「食べるをはかる」が健康への第一歩

「健康になるには何を食べたらよいのですか?」という質問を受けることがよくあります。けれども、この質問に答えるのは2つの面からとても難しいと感じます。

■健康ってなんだろう?

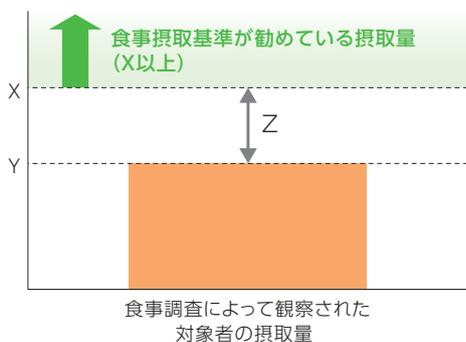
その理由のひとつは、「健康」というのがどのような状態を示すのか、あいまいな状態でたずねられることが多いからです。肥満のない状態なのか、がんなどの病気にかかっていないことなのか、それとも色々病気はあってもとりあえず生きていけばよいのか、目指すべき健康状態によって、とるべき食事は異なります。「健康」の定義を明確にしなければ、お答えできないのです。

■あなたは何を食べていますか?

もうひとつの理由は、質問された方が、普段どの栄養素をどのくらい食べているのか、それが分からないからです。例えば、ある健康状態を保つためにどの栄養素をどのくらいとればよいかに関しては「食事摂取基準」という基準値が定められています。けれども、図1に示してあるような基準値Xが存在したとしても、それだけでは質問された方の食事の内容をどのように改善したらよいかは分かりません。基準値Xに加えて、その方の日常的な摂取量Yが分かったときに初めて、足りない量Zを増やす工夫をすればよいのだと分かります。ご自身の摂取量が分からない状態で「〇〇を食べればよい」と答えるのは不可能なのです。

図1. 食事摂取基準の基準値と対象者の普段の摂取量の比較

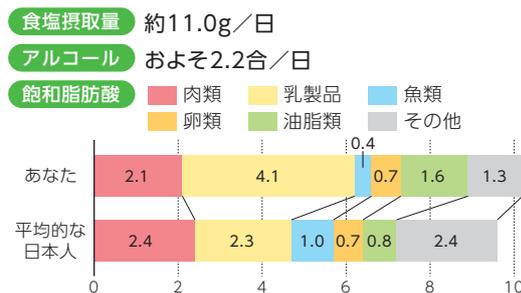
対象者の摂取量Yが分かったときに初めて、基準値Xを満たすためにはどれくらい必要なのかが明らかになり、そのために何をすればよいのかを考えることができます。



■「食べるをはかる」が改善につながる

健康診断では、血圧や血中コレステロールの値をはかり、基準値よりも高いときには改善を促されます。けれども食事に関しては、食べているものをはからずに、「血圧を下げるためには減塩が大切です。ラーメンのスープは残しましょう。お漬物は食べないように。」などといった一般論で食事指導を受けることがあります。それよりも、図2のように食べているものを調べた(はかった)うえで「あなたの場合、血圧には減塩よりも節酒ですね。」などとポイントを説明してもらうほうが、効果的ですよね。

図2. 食事を調べた結果にもとづいた食事指導
普段の食事摂取量が分かれば、一般論ではない、その人に合わせた効果的な指導を実施できます。



あなたの場合、血圧には、減塩よりも節酒ですね。LDLコレステロールは飽和脂肪酸を減らしたいところです。あなたの問題は乳製品ですね。



コープこうべさんを含むいくつかの地域生協さんでは、この「食べるをはかる」の大切さに気づき、普段の食事を調べて食育に活かそうとする取り組みが始まっています。私もその取り組みを支援しながら、食事改善のためには「まずは食事を調べる」ことがあたりまえの世の中になるよう、力を尽くしたいと思っています。

こばやし さとみ
児林 聡美

九州大学で農学修士、東京大学で公衆衛生学修士(MPH)と保健学博士を取得。ヒトの食べているものと健康の関係を明らかにする栄養疫学を専門とする。東京大学特任助教を経て、現在はHERS M&S代表として栄養疫学研究の支援を行う。

