

おやつ通信 Vol.4



令和3年12月15日

特集：食物アレルギーを考える

今回は、全国で学童期の1～3%の患者がいると言われている食物アレルギーと、その表示制度、添加物等についてお伝えします。



1 食物アレルギーについて

食物アレルギーとは、食物を摂取した際に、身体が食物に含まれるたんぱく質等を異物と認識し、自分の身体を過剰に防御することで、不利益な症状を起こすことです。主な症状は、「かゆみ・じんましん」「唇・まぶたの腫れ」「嘔吐」「咳・喘息」などです。重篤な場合だと、「意識がなくなる」「血圧低下によるショック状態」や、最悪の場合は死に至ることもあります。食物アレルギーは、人によって原因となるアレルギー物質（以下、アレルゲンという。）と、その反応を引き起こす量が異なります。

- ・「アレルギー」とは、食べ物の他に花粉やほこり、ダニなどに免疫が反応して起こる症状のこと。
- ・「アレルゲン」とは、食品表示法第4条第1項で、食物アレルギーの原因となる物質と定義されている。



2 食物アレルギー表示制度について

＜食物アレルギー表示対象品目＞

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

重篤度・症例数の多い7品目は、食品表示基準で表示を義務付けし、過去に一定数の頻度で健康危惧が見られた21品目は、表示を推奨しています。



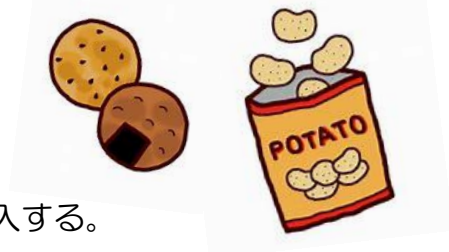
食品の包みにあるアレルギー表示には、上記のアレルゲン品目の中にあるアーモンドの表記がない場合があります。これは、アーモンドが2019年9月に追加され、品目の中で最後に加わったことと、特定原材料に準ずるものということで、表示が推奨されているという点にあると思われます。

アーモンドは、加工されるときに様々な形状に加工されるため、思わぬ食品に入っている場合があります。表示が義務ではなく推奨ということで、見落とすこともありますので、ご注意ください。

3 食物アレルギー表示の方法（個別表示・一括表示）

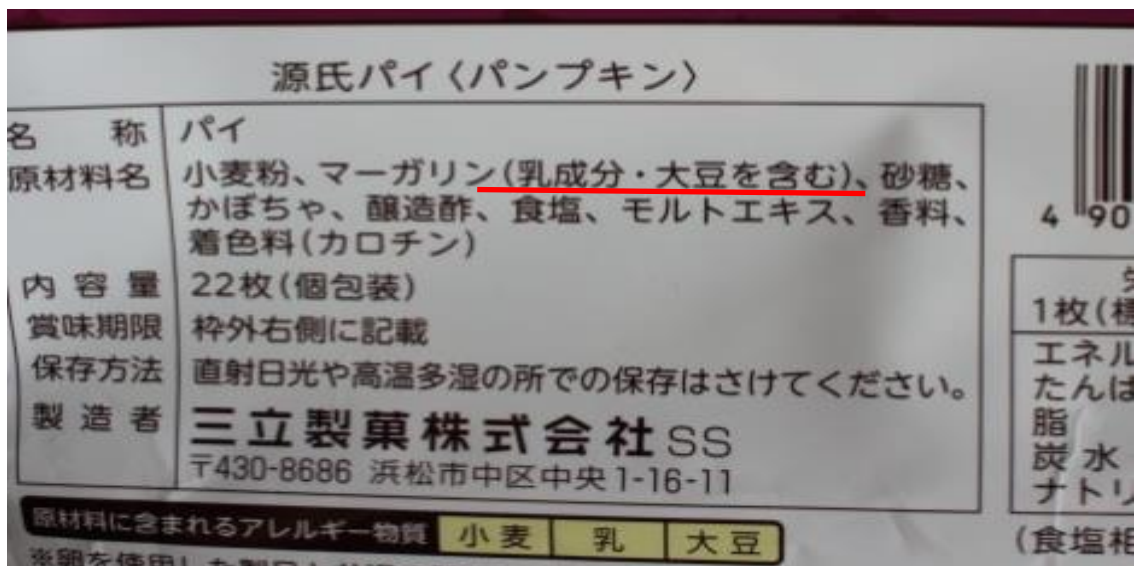
加工食品の原材料欄及び添加物欄に、その食べ物に含まれている特定原材料等を記載します。記載の方法は、原則個別表示となりますが、スペース等の理由で個別表示で表示できない場合などは、一括表示している例が多くあります。

(1) <個別表示（原則の表示方法）の場合>



・原材料の表示例

個々の原材料の直後に含まれる特定原材料等を記入する。



※「乳」については、「乳成分を含む」と表示します。



(2) <一括表示（例外的な表示方法）の場合>

- 原材料欄の最後に「…（一部に〇〇・〇〇を含む）」と表示します。
一部とは、たくさん書かれている原材料の一部に、という意味です。

豆乳ビスケット さくらクリーム	
名 称	ビスケット
原 材 料 名	小麦粉(国内製造)、ショートニング、砂糖、無調整豆乳、ぶどう糖、植物油脂、粉あめ、乳糖、調製豆乳粉末、食塩、桜葉塩漬粉末／膨脹剤、香料、ベニコウジ色素、乳化剤、酸化防止剤(ビタミンC)、ミョウバン、 <u>(一部に小麦・乳成分・大豆を含む)</u>
内 容 量	10枚(個包装)
賞 味 期 限	枠外下部に記載
保 存 方 法	直射日光、高温多湿を避けて保存してください。
販 売 者	株式会社キャメル珈琲 東京都世田谷区代田2-31-8



参考文献：消費者庁「加工食品の食物アレルギー表示ハンドブック」

参考画像：インターネットより

(3) 添加物表示について

1. 原材料と添加物を記号「/」で区分して表示

原材料名	いちご、砂糖/ゲル化剤（ペクチン）、酸化防止剤(ビタミンC)
------	--------------------------------

2. 原材料と添加物を改行して表示

原材料名	豚ばら肉、砂糖、食塩、卵たん白、植物性たん白、香辛料 リン酸塩 (Na)、調味料 (アミノ酸)、酸化防止剤 (ビタミンC)、発色剤 (亜硝酸 Na)、コチニール色素
------	---



3. 原材料と添加物を別欄に表示

原材料名	豚ばら肉、砂糖、食塩、卵たん白、植物性たん白、香辛料
	リン酸塩 (Na)、調味料 (アミノ酸)、酸化防止剤 (ビタミンC)、発色剤 (亜硝酸 Na)、コチニール色素

東京都福祉保健局 ホームページより

上記のような表示方法があり、原材料と添加物の区分が明確になっています。

• 添加物の表示例

チキン（かに由来） カゼインナトリウム（乳由来）…

※「乳」を添加物に表示する場合は、日本語的な意味合いから「乳成分由来」ではなく、「乳由来」と記載されます。

添加物の甘味料にアレルギー症状を示した報告例や、着色料の中には喘息などのアレルギー症状やアトピー症状誘発の懸念があるとされているものもあります。研究や調査が今後も実施されることで人体におよぼす影響やそのメカニズムもさらに解明されていくかもしれません。



「乳化剤・乳酸・乳酸菌は乳ではない」

乳化：牛乳のように油と水が均一に混じり合っている状態を示す。

乳化剤：食品に乳化、分散、浸透、洗浄、起泡、消泡、離型等の目的で使用される添加物及びその製剤を示す。

乳酸：最初に発見された時に、牛乳から見つかった酸であることから呼ばれる。

乳酸菌：発酵によって糖から乳酸を作る嫌気性の微生物の総称。

「乳」の範囲は、牛の乳から調整、製造された食品全てが対象となります。

参考文献：消費者庁「加工食品の食物アレルギー表示ハンドブック」

4 そもそも添加物は大丈夫？



食品添加物とは、食品衛生法で「食品の製造過程で、または食品の加工や保存の目的で食品に添加、混和などの方法によって使用するもの」と定義されています。令和3年1月現在、国内では829品目の添加物が認められています。安全性とその有効性を科学的に評価し、厚生労働大臣が認めたものだけが食品添加物として使用できるように決められています。

添加物の安全は、摂取量で決まります。では、安全な量は、どのように決められているのでしょうか。「無毒性量」というものを決めるため、何種類かの実験を通して、何の害もない安全な量を決めます。そして、この無毒性量の1/100の量を「一日摂取許容量」として、人間が一日に安全に使える量として定めています。これは一生、毎日食べ続けても健康に影響のない量で、食品添加物のほか、残留農薬の基準値にもなっています。

ところで、大手製造会社のパンがなかなかカビないのは、添加物がたくさん入っているからと思っている人がいます。しかしこれは、限りなく清潔な環境でパンを製造し、その清潔な状態を維持できるように包装することと、製造されたパンの環境をカビの生えにくい状況にすること、これらが大きな要素となってカビが生えない日持ちのするパンができるからだそうです。（一社 日本食品安全協会より）逆に街のパン屋さんではどうか。不衛生にパンを作っているはずはありません。これは、人が作る環境には限界があるからだとされています。どれだけ気を付けても、部屋を無菌状態にするのは不可能です。

また、輸入されたお菓子には、日本であまり使われていない添加物がまれにあるので、見慣れない添加物を見つけた際は、インターネット等で調べてみると良いです。中には発がん性がささやかれているものもあります。逆にサッカリン等、米国では普通に使われているものでも、日本では安全性維持のため、使用料が制限されているものもあります。

食品添加物に関しては、様々な情報がありますが、バランスよく柔軟に扱うのが良いのかもしれませんが。



5 コンタミネーションについて

コンタミネーションとは、「混入」のことです。食品を製造する際に、原材料としては使用していないにもかかわらず、特定原材料等が意図せずして混入してしまう場合があります。注意喚起として、『本品製造工場では、〇〇（特定原材料等の名称）を含む製品を生産しています。』などという表示があります。

6 食物アレルギーの対応について

- アレルギーをもっている児童については、職員間での情報共有が最も大切で、どの職員も同じ対応が出来るようにしておく必要があります。
- 保護者からの情報は、常に新しいものを共有できるよう、「最近のアレルギーの状況は？」「クラブではこのようなおやつを提供しているが、問題ないか？」など、食物アレルギー対応表と照らし合わせながら保護者と共に進めていき

ます。

- また、最も避けなければならないのは、誤飲・誤食です。誤飲・誤食の主な原因は、職員による配膳ミスだと言われています。アレルギーをもつ児童に代わりのおやつなどを提供するときは、職員間で2重チェック、3重チェックをし、配膳ミスがないように心がけることが大切です。
- ただ、誤飲・誤食を避けるために、「ちょっとなら食べられる…」などという曖昧な児童に対しては、完全除去か保護者と十分に話し合ったうえでの提供かで考えた方が誤りもないと厚生労働省のHPにあります。
- アレルギーをもつ児童の心のケアも心掛けたい事柄です。他の児童と同じおやつを食べられないことによって、疎外感を感じてしまう児童もいるかと思えます。対象児童のケアはもちろん、他の児童への理解を深める時間も必要でしょう。

食物アレルギーをもつ児童が年間入所している他、一時入所で数回の利用といった児童もいるかと思えます。後者の利用者に対しては、数回の利用だからこそ保護者からよく話を聞き、特に誤飲・誤食のないよう、気を付けなければいけません。

また、お菓子などの包装の裏面には、様々な情報が記載されています。ネットスーパー利用などで、裏面まで詳細な掲載がないものもありますが、企業のホームページを参考にするなどして、食物アレルギーへの対応をお願い致します。

