



健やか豆知識

第1回

Q. 食品表示法で、加工食品に入っていたら必ず表示しなければいけない食品は以下のうちどれでしょう。

- ① えび ② 大豆 ③ サバ



タカちゃん タカちゃん/パパ タカちゃんママ

加工食品のアレルギー表示をチェックする習慣を

食物アレルギーで大切なことは、「正しい診断を受ける」、「必要最小限の除去をする」、「事故なく安全に過ごす」の3つです。

そのためには、まず食物アレルギーかどうかを決して自分で判断しないでください。専門医を受診し、血液検査だけではなく、必要に応じて「食物負荷試験」を行ってもらい、きちんとした診断を受けましょう。

食物アレルギーであった場合は、食事から原因となる食物を必要最小限、取り除きます。一部には完全に除去する必要がある重症な患者さんもありますが、少なから食べられる患者さんは少なくありません。少しでも食べることで食のパリエーションは広がり、さらに食物アレルギーが治りやすくなるとも考えられています。しかし、原因食物をどれくらい食べられるかは患者さんごとに異なり、血液検査などでは判断できません。専門医の判断と管理のもとで進めることが必須です。

そして事故なく安全に過ごすために、食品の原材料表示の読み方を学ぶことも大切です。日本には食品表示法があり、加工食品を選ぶ際に特定の原因食物が入っていないかを確認することができます。

鶏卵・牛乳・小麦・大豆アレルギーは就学までに70%が自然に治ります。しばらくの辛抱ですので、がんばりましょう。

監修 今井 孝成 昭和大学医学部小児科 准教授

< ① 正解 >

高田製薬株式会社

〒336-8666 埼玉県さいたま市南区沼影1丁目11-1

高田製薬

www.takata-seiyaku.co.jp

さらに詳しい情報は
ホームページで! <<<

< 正解 ① えび >

クイズの解説

食品表示法では、加工食品に原材料として使用した「特定原材料」を表示することが定められています。

「特定原材料」とは、食物アレルギーの頻度が高く、重い症状が出やすい7品目を指します。

特定原材料7品目

卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに

よって、正解は、えびです。

②大豆と③さばは、特定原材料に準ずるものに位置づけられ、表示が義務ではないため表示されない場合があります。

「特定原材料に準ずるもの」は、義務ではないものの、表示が推奨されている20品目を指します。これらは、義務ではないため、表示されない場合があります。

特定原材料に準ずるもの20品目

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、ゼラチン、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご