

加工食品の原材料確認について

1 特定原材料等の表示

加工食品を使用する際は、食物アレルギーの原因食物がなるべく使用されておらず（または使用されている品目が少ない）、味、価格が妥当なものを検討します。原材料の確認ができないものは使用するべきではありません。

加工食品のアレルギー表示は、食品表示法で定められており、原材料によって表示義務の有無があります（アレルギー表示の対象になるものは、容器包装された加工食品および添加物）。

思わぬところに原因食物が使用されている場合もあるため、加工食品を使用する際は、**必ず商品パッケージに記載されているアレルギー表示を確認**します（同じ製品であっても途中で使用する原材料が変わる場合もあるので、納入のたびに確認します）。

特定原材料等	
特定原材料 （表示の義務があるもの） （9品目）	えび・カシューナッツ・かに・くるみ・小麦・そば・ 卵・乳・落花生
特定原材料に準ずるもの （表示が推奨されるもの） （20品目） ※ 表示義務はない	アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・ キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・ バナナ・ピスタチオ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・ やまいも・りんご・ゼラチン

※ 令和8年4月に、「カシューナッツ」が特定原材料に追加、「ピスタチオ」が特定原材料に準ずるものに追加された。（「カシューナッツ」は特定原材料に準ずるものからの移行。）

- 特定原材料に準ずるもの（20品目）の表示は義務ではないため、表示されないこともあります。
- 上記29品目以外のアレルゲンは、原材料表示を見て判別をします。さらに、原材料に加工食品が含まれる場合、その加工食品に使われる食材も確認が必要です。

（例）原材料にオイスターソースが含まれる場合

オイスターソースには多くの場合カキ・ホタテを使用しているため、貝アレルギーがある場合は注意が必要です。

2 代替表記と拡大表記

個別表示を行う際に下記の代替表記又は拡大表記を表示する場合は、特定原材料等を含む旨の表示を省略することができるため、注意が必要です。

- 代替表記：特定原材料等と表示方法や言葉は異なるが、特定原材料等と同様のものであることが理解できる表記（下表に掲載されているものに**限定**）
- 拡大表記：特定原材料等又は代替表記を含むことにより、特定原材料等を使った食品であることが理解できる表記（下表に掲載されているものは**例示**）

特定原材料	代替表記	拡大表記（例示）
えび	海老 エビ	えび天ぷら サクラエビ
カシューナッツ		
かに	蟹 カニ	上海がに、カニシューマイ、 マツバガニ
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	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	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 ガーリックバター、 プロセスチーズ、 牛乳、生乳、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

※ 「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できません。「卵白（卵を含む）」、「卵黄（卵を含む）」のように表示が必要とされています。

※ 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も考えられることから、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。

特定原材料に準ずるもの	代替表記	拡大表記（例示）
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、イカ墨
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
キウイフルーツ	キウイ、キウィー、 キーウィー、キーウィ、 キウィ	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 ビーフコロッケ
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、チキンピヨン、 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
ピスタチオ	ピスタチオナッツ	
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
マカダミアナッツ	マカデミアナッツ	
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

3 わかりにくい表示について

食品表示を確認している際に名称の解釈に悩みやすい原材料名と、その説明をまとめました。対応については、施設の一存で決めるのではなく、保護者とアレルギー児のかかりつけ医と相談のうえ、決定します。

アレルギー物質	表示	解釈・対応
鶏卵	卵殻カルシウム	鶏卵の殻が原料。少量の鶏卵タンパク質が含まれる可能性があるが、多くの場合使用量が少なく、鶏卵アレルギーでも摂取可能なことが多いため主治医に確認をする。
	レシチン（卵由来）	乳化剤。卵由来と表示されている場合、卵黄を含むため注意が必要。レシチン（大豆由来）またはレシチンとだけ記載されている場合は、鶏卵は使用されていないので摂取可。
	魚卵・鶏肉	タンパク質の種類が異なるため、鶏卵アレルギーの原因にはならない。
牛乳	乳糖	乳糖には牛乳タンパク質が混入しているため、除去が必要。ただし、乳糖の使用量が少ない場合には食べられる場合が多いので、主治医に確認をする。
	ホエイ（ホエー・乳清） カゼイン	牛乳タンパク質が含まれるため注意が必要。ホエイパウダー、カゼインナトリウムなど色々な表示をされるが、「〇〇（乳由来）」と表示される。
	乳化剤	乳ではない。卵黄、大豆、牛脂などから作成されるため、摂取可。
	乳酸カルシウム 乳酸ナトリウム	乳ではない。化学物質であり、摂取可。
	乳酸菌	乳ではない。菌の名前であり、摂取可。ただし、「乳酸菌飲料」は乳製品であり、牛乳タンパク質が含まれるため注意が必要。
	カカオバター	乳ではない。カカオ豆の油脂成分のため、摂取可。
	牛以外の動物の「乳」 （山羊乳・めん羊乳など）	牛以外の動物の「乳」に含まれるタンパク質は、牛乳タンパク質と似ているため、症状を引き起こすことがある。主治医に確認をする。

小麦	しょう油 酢	醸造過程で小麦タンパク質は分解され、残る量は微量のため、ほとんどの場合摂取可。主治医に確認をする。
	グルテン	小麦タンパク質そのもののため除去が必要。米粉を使用したパンにも含まれることがあるため、注意が必要。「グルテン（小麦由来）」などと表示される。
	麦芽糖	一般的に、とうもろこしやじゃがいもでん粉が原料になるため、摂取可。小麦から作られるものは「麦芽糖（小麦を含む）」などと表示される。
	モルト（麦芽）エキス	大麦から作られることが多く、摂取可。小麦を含むものは「モルト（麦芽）エキス（小麦を含む）」などと表示される。
	小麦以外の麦類 （大麦・ライ麦・えん麦・はと麦）	小麦以外の麦類は表示の対象外となるが、小麦アレルギーの場合、他の麦類によって症状を起こす可能性があるため、主治医に確認をする。 （麦茶は大麦を使用しているが、摂取可の場合が多い）
大豆	大豆油 しょうゆ・みそ	醸造や精製過程で大豆タンパク質は分解され、残る量は微量のため、ほとんどの場合摂取可。主治医に確認をする。
	レシチン レシチン（大豆由来）	乳化剤。大豆から作られる場合は、除去が必要。ただし、大豆は表示義務ではないため、大豆由来と明記されていない場合があるので注意が必要。
ごま	ごま油	摂取可の場合が多いため、主治医に確認をする。
魚・肉	出汁・肉エキス	タンパク質含有量はわずかで、多くは摂取可のため、主治医に確認をする。

【参考文献】

- 「ぜんそく予防のためのよくわかる食物アレルギー対応ガイドブック」（2021年 改訂版）
（令和4年1月 独立行政法人 環境再生保全機構）
- 「加工食品の食物アレルギー表示ハンドブック」（令和8年4月 消費者庁）