

## ◆アレルギー表示

例) ピスタチオ入りチョコレートのパッケージ

### ▼アレルギー物質

本品に含まれるアレルギー  
(28品目中)

乳・大豆

### ▼原材料名

砂糖、植物油、全粉乳、カカオマス、  
ココアバター、乳糖、脱脂粉乳、**ピスタチオペースト**、油脂加工品/乳化剤  
(大豆由来)、着色料(クチナシ)、香料  
(乳・大豆由来)

ピスタチオは28品目に含まれないため、ここに記載なし

パッケージの表示には、【アレルギー物質】【原材料名】の2種類の記載があります。「食品表示法」によって下表とおり定められており、加工食品のアレルギー表示には様々なルールが設けられています。

同時除去の  
ペカンナッツ  
表示なし

特定原材料 (8品目) 表示義務	えび・かに・小麦・そば・卵・乳・ <b>落花生</b> ・ <b>くるみ</b> ※ ※2025年4月までに 推奨→義務へ変更
特定原材料 に準ずるもの (20品目) 表示推奨	【魚介類】あわび・いか・いくら・さけ・さば 【果物類】オレンジ・キウイ・もも・バナナ・りんご 【たんぱく源】大豆・牛肉・鶏肉・豚肉 【その他】やまいも・ゼラチン(マツタケ削除) 【種実類】ごま・ <b>アーモンド</b> ・ <b>カシューナッツ</b> ・ <b>マカダミアナッツ</b> ※ ※2024年4月 表示推奨に追加決定

同時除去の  
ピスタチオ  
表示なし



ルール  
その1

【アレルギー物質】に表示されるのは  
上表28品目に限られます

ナッツ類で28品目に該当するのはごく一部です。  
加工品は、【アレルギー物質】でなく【**原材料名**】で確認するようにしましょう。



ルール  
その2

表示の対象となるのは  
あらかじめ容器包装された加工品

↓のものは、食品表示制度の対象外となります。  
\* 飲食店(レストラン、ファーストフードなど)  
\* 量り売りのお惣菜  
\* 店内調理の弁当やパン・ケーキなど

実は入ってるかも…!?

## 注意すべき食べ物たち

ふだん気に留めているものはいくつありましたか?  
これ以外にも思いもよらない商品に入っていることがあります。  
必ず原材料を確認するようにしましょう。

### □ クッキー・チョコなどの菓子類、パン類



砕かれたり、粉末状で入っている  
こともあり、見た目だけでは分  
からないことも多いです。

### □ 和菓子のあん



“あんこ × ナッツ類”  
意外な組み合わせかもしれませんが  
和菓子にも隠れていることがあります。  
ピスタチオあん、くるみあん 等

### □ アイス・ジェラート



原材料に含まれないものでも、同じショ  
ーケース内にあったり、アイスクリーム  
ディッシャーを介して混入する可能性  
もあります。

### □ カレールー、ドレッシング、〇〇の素など



特に本格的なカレーは、ペースト状で  
入っていることが多いです。  
カシューナッツ、ピーナッツ等

### □ 佃煮



小魚の佃煮など。  
カシューナッツ、ピーナッツ、くるみ、  
アーモンド等

### □ 中華料理、中華菓子



カシューナッツ炒め等 月餅

月餅は中身の種類も様々で、餡に  
ペースト状で入ることもあります。  
ピーナッツ、アーモンド、くるみ、  
カシューナッツ等

### □ 友人宅でのおやつ・お土産もの



原材料表示が記載された外袋がなかったり、  
店内調理のケーキなど原材料確認ができな  
い場合は要注意です。『きっと入ってない  
だろう』という思い込みは危険です。



## ナッツ類& ピーナッツ

実際に摂取する食品、食べやすめ方は  
医師の指導の下でおこなってください。

症状があった場合は、食べやすめず  
医師に相談しましょう

2022.8月作成  
2024.7月改定

安全に食べるための

## ◆ナッツ類とピーナッツの除去について

アレルギーがあるナッツと同じ科に属するものは症状が出る可能性が高いので、“**同時除去**”が必要です。(クルミ科・ウルシ科)  
基本的には、科の異なるナッツを“ひとまとめに除去”する必要はありません。



### 豆類



ピーナッツ  
(落花生)

**ピーナッツは“ナッツ”ではありません!**

ピーナッツは豆類のマメ科に属します。そのため、ナッツアレルギーでも基本的にはピーナッツまでひとくりに除去する必要はありません。

ナッツアレルギー ≠ ピーナッツアレルギー

ワンポイント  
アドバイス



初めて食べる、または継続摂取が必要など…  
食べる時は**誤嚥**しないよう、**細かく砕いて**  
食べるようにしましょう。

そんなときの  
おすすめアイテム

#### □ 粉末状のもの



粉末ピーナッツ 等  
スーパーでは乾物・ごまの  
陳列棚にあることが多い。

#### □ ペースト状のもの



アーモンドバター  
ピーナッツバター 等

#### □ ドリンクタイプのもの



アーモンドミルク  
マカダミアミルク 等

※加工品は必ず原材料を確認しましょう。  
※商品により摂取可能量が異なる場合があります  
ので、必ず医師に確認しましょう。