

「すこやかライフ」でとり上げる気管支ぜん息やCOPDに関係する用語を解説します。本誌内容と合わせて病
気への理解にご活用ください。

食物アレルギー物質の食品表示「アレルギー物質別 紛らわしい食品・添加物」①

食品表示欄に表示されるものの中には、それぞれのアレルギーをお持ちの方が食べられるのかどうか迷いがちな食品や添
加物があります。アレルギーの原因となる食品を原料として作られていても、場合によっては食べることができるものもあ
りますので、下の表を参考に正しい知識を身につけ、不必要な除去をしないようにしましょう。

○：アレルギー物質を含んでおらず、アレルギーであっても食べられる ×：アレルギー物質を含んでおり、注意が必要
△：アレルギー物質を含んでいるが、多くの場合食べられるので、主治医に相談しましょう

	食品・添加物	解 説 (太字は、その食品・添加物に含まれているアレルギー物質です)
鶏卵 アレルギー の方	○ 鶏肉、魚卵	鶏卵アレルギーの原因にはならないので、基本的に食べることができます。
	△ 卵殻カルシウム	卵の殻が原料ですが、高温で処理された焼成カルシウムには卵のたんぱく質は残っていませんので、卵アレルギーがある方でも食べることができます。未焼成カルシウムは確認が不十分なため、未焼成カルシウムが使われている場合は、アレルギー表示として「卵」と書かれることがありますが、実際には卵のアレルゲン性は低いとされています。
	× レシチン (卵由来の場合)	卵黄 や 大豆 からとられ、乳化剤(下記参照)としてよく使われます。
乳 アレルギー の方	○ 乳化剤	混ざりにくい2つ以上の液体を乳液状、またはクリーム状にする添加物で、 卵黄 や 大豆 、 牛脂 などから作られます。牛乳から作られるものではありません。
	○ 乳酸カルシウム 乳酸ナトリウム	化学物質の一種で、牛乳とは関係ありません。
	○ 乳酸菌	牛乳とは直接関係ありません。ただし、牛乳を乳酸菌で発酵した乳酸菌飲料は、乳の代替表記となります。
	○ ピーナッツバター カカオバター	バターは入っていないため、食べることができます。ただし、ピーナッツバターは ピーナッツ の代替表記です。
	△ 乳糖	乳 の特定加工食品となっており、原料は 牛乳 ですが、含まれる量が微量であるため、ほとんどの場合、アレルギー症状を起こす原因にはなりません。食べられるかどうかは主治医に相談しましょう。
	× 山羊乳 めん羊乳	これらに含まれているたんぱく質は、牛乳のたんぱく質と似ているため、牛乳アレルギーがあるとアレルギー反応が起こる可能性があります。摂取できるかどうかは主治医に相談しましょう。
	× ホエイ*	牛乳 に含まれるたんぱく質で乳清とも呼ばれます。牛乳を加熱したときに表面に生じる薄い膜は、このたんぱく質です。
	× カゼイン*	牛乳 に含まれる主なたんぱく質です。カゼインナトリウムは結着性に優れており、アイスクリームやソーセージ類、お菓子、パンなどに使われます。
小麦 アレルギー の方	○ 麦芽糖	「麦」の文字が使われていますが、主にとらもちでん粉等が原料になります。まれに小麦から麦芽糖を作ることありますが、その場合は「小麦を含む」と表示されます。
	○ でんぷん	多糖類の一種で、水に溶いて加熱するとおり状になります。主にじゃがいも、葛(くず)、とうもろこし、さつま芋などを原料に作られています。まれに小麦が使われますが、その場合は「小麦を含む」と表示されます。
	△ 麦茶	大麦を煎じて作られており、抽出される大麦たんぱく質はごくわずかです。ほとんどの小麦アレルギーの人は飲むことができます。
	△ みそ	原料に小麦が使われることもありますが、発酵過程でほとんど分解されるため、食べることができます。
	△ しょうゆ	原材料に 小麦 が使用されていますが、醸造過程で小麦たんぱくは完全に分解されるため、摂取することができます。
	△ 酢	醸造酢(米酢、大麦黒酢を除く)に 小麦 が使用されている可能性があります。酢に含まれるたんぱく量は非常に少なく、1回の摂取量も少ないと考えられるため、摂取することができます。
	△ 大麦 ライ麦	小麦とは異なる穀物ですが、小麦アレルギーがあるとアレルギー反応が起こる可能性があります。食べられるかどうかは、主治医に相談しましょう。ただし、アレルギー物質の表示対象ではありません。
	△ モルト(麦芽) エキス	ほとんどは大麦から作られますが、ごくまれに小麦から作られることもあり、その場合は「小麦を含む」と表記されます。
	× グルテン*	ねばりや食感を出すために使われる、 小麦 のたんぱく質です。

*：必ず(乳由来)、(小麦由来)などと併記されます。

食物アレルギー物質の食品表示「アレルギー物質別 紛らわしい食品・添加物」②

○：アレルギー物質を含んでおらず、アレルギーであっても食べられる ×：アレルギー物質を含んでおり、注意が必要
△：アレルギー物質を含んでいるが、多くの場合食べられるので、主治医に相談しましょう

	食品・添加物	解 説（太字は、その食品・添加物に含まれているアレルギー物質です）
大豆アレルギーの方	△ 大豆油	大豆 油は精製度が高く、アレルギーの原因となるたんぱく質がほとんど取り除かれているため、摂取することができます。
	△ みそ	発酵中に 大豆 たんぱくが完全に分解されるため、摂取することができます。
	△ しょうゆ	みそと同様、発酵中に 大豆 たんぱくが完全に分解されるため、摂取することができます。
	× レシチン （大豆由来の場合）	乳化剤の一種で、 大豆 から作られることがあります。ただし大豆は表示義務がないため、「レシチン」の表記しかない場合、大豆が含まれているかメーカーに問い合わせる必要があります。
ゴマアレルギーの方	△ ゴマ油	精製度が高いものは、アレルギーの原因となるたんぱく質がほとんど取り除かれているため、食べることができます。ただし、精製度の低いゴマ油には ゴマ たんぱくが混入している可能性もあるので、注意が必要です。
魚アレルギーの方	△ かつおだし いりこだし	魚 類のだしに含まれるたんぱく質量はごく少量であるため、ほとんどの場合、摂取することができます。

●そのほかの添加物について

添加物	解 説（太字は、その添加物に含まれている可能性のあるアレルギー物質です）
ゼラチン	たんぱく質の一種で、水に溶いて加熱したものを冷やすと固まります。主に 牛、豚、鶏 などから作られ、ゼリーなどのお菓子の他、ハム、ソーセージの「つなぎ」としても使用されます。
たんぱく加水分解物	肉、大豆、小麦、魚 、とうもろこしなどのたんぱく質を原料としており、「うまみ調味料」として使用されます。
結着剤（結着材料）	食品の形状を保ったり食感を良くするために加えられる材料のことで、リン酸塩や カゼインナトリウム（乳由来）、卵、ゼラチン などが結着剤として使用されます。
増粘多糖類	草木・海藻などから抽出された天然由来の多糖類のことで、増粘剤・安定剤として使用されます。粘性があり菓子・ドレッシング・練り製品・アイスクリームなどに使われます。グアーガム、カラギーナン、キサンタンガム、ペクチンなどが原料になります。
増粘剤	食品に粘性を与えたり、粘性の調整に用いられます。ソースや焼肉のたれなど、粘性を増やすためなどに使用されています。 ゼラチン や上記の増粘多糖類が原料になります。
安定剤	食品の素材感・材質感の保持等に用いられ、アイスクリームの形を保つためなどに使用されています。天然由来の多糖類（上記の増粘多糖類）が原料になります。

※特定原材料が含まれている場合は必ず（〇〇由来）などと併記されます。

●知っておくと役立つ 食品表示の専門用語

キャリーオーバー	材料として使われた加工品に含まれている添加物のことで、最終製品ではそれ自身の働きは失っていますが、アレルギー表示の対象となります。 （例）クッキーを作るときに使用されたマーガリンに含まれる「乳化剤」の原料として卵が使われていた場合、アレルギー表示の対象となります。
コンタミネーション	食品を製造する際に、機械や器具からアレルギー（アレルギーを起こす物質）が意図せずに混入すること。
由来	食品や原材料を、何からできているかをあらわす言葉です。

（ 参考：「加工食品のアレルギー表示」厚生労働省（平成 20 年 4 月改訂版）
厚生労働省科学研究所による「食物アレルギーの栄養指導の手引き 2011」
「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」厚生労働省（平成 23 年 3 月） ）