

# 食物アレルギー対策に取り組みましょう



## 食物アレルギーとは

私たちの体には、侵入してきた異物を攻撃して体を守ろうとする働きがあり、これを免疫反応といいます。この働きが、本来異物として攻撃する必要のない物質に対して過剰に反応してしまうのがアレルギー反応です。

このうち、食物に対して症状が引き起こされることを「食物アレルギー」といい、症状が進むと時に死に至る場合もあります。

食物アレルギー患者は、日本も含め世界中で増加傾向にあります。

食物アレルギーのあるお客様が飲食店を安心して利用できるよう、飲食店における食物アレルギー対策への取組が求められています。

## アレルギーコミュニケーションシート

食物アレルギーをお持ちの方は、このシートをご利用ください。

If you have any allergies, please use this check sheet.

食物过敏者请使用本表单。如果您有食物过敏，请使用此清单。

음식물 알레르기가 있으신 분은 이 시트를 이용해 주십시오.

● **食べられないものにしるしをつけてください。**

Please tick the ingredients you are allergic to.

请在不能食用的食品上划勾。請勾選您不能吃的食材。먹을 수 없는 것에 체크해 주십시오.

<input type="checkbox"/> 卵 egg (hen) 鸡蛋 雞蛋 달걀	<input type="checkbox"/> 乳 milk (cow) 牛奶 牛乳 우유	<input type="checkbox"/> 小麦 wheat 小麦 小麥 밀가루	<input type="checkbox"/> そば buckwheat 荞麦 蕎麥 메밀	<input type="checkbox"/> 落花生 peanut 落花生 花生 땅콩	<input type="checkbox"/> エビ shrimp/srawn 虾 蝦子 새우	<input type="checkbox"/> カニ crabmeat 螃蟹 螃蟹 게			
<input type="checkbox"/> オレンジ orange 柑橘 柳橙 오렌지	<input type="checkbox"/> キウイフルーツ kiwifruit 猕猴桃 奇異果 키위	<input type="checkbox"/> バナナ banana 香蕉 香蕉 바나나	<input type="checkbox"/> もも peach 桃 水蜜桃 복숭아사과	<input type="checkbox"/> リンゴ apple 苹果 蘋果 사과	<input type="checkbox"/> やまいも mountain yam 山芋 山藥 마	肉類 meats 肉类 肉類 육류			
<input type="checkbox"/> 牛肉 beef 牛肉 牛肉 소고기	<input type="checkbox"/> 豚肉 pork 猪肉 猪肉 돼지고기	<input type="checkbox"/> 鶏肉 chicken 鸡肉 雞肉 닭고기	魚介類 seafood 海鲜类 魚類 어패류		<input type="checkbox"/> さけ salmon 鲑鱼 鲑魚 연어	<input type="checkbox"/> さば mackerel 鲭鱼 鯖魚 고등어	<input type="checkbox"/> いくら salmon roe 鲑鱼卵 鲑魚卵 연어알	<input type="checkbox"/> あわび abalone 鲍鱼 鮑魚 전복	<input type="checkbox"/> いが squid/cttlefish 乌贼 烏賊類 오징어
<input type="checkbox"/> カシューナッツ cashew 腰果 腰果 캐슈넛	<input type="checkbox"/> くるみ walnut 核桃 核桃 호두	<input type="checkbox"/> ごま sesame 芝麻 胡麻 깨	<input type="checkbox"/> 大豆 soy 大豆 大豆 대두	<input type="checkbox"/> まつたけ pine mushroom 松茸 松茸 송이버섯	<input type="checkbox"/> ゼラチン gelatin 胶原 明膠 젤라틴				

接客者  ・テーブル番号  ・注文品(時刻)  ( : )

👉 お客様に確認する際は、次の文章を指差しして使用しましょう。

- このメニューには、選択された食材を使用していません。**  
This meal does not include any of the ingredients you have chosen.  
本餐中没有使用您所选择的食材。此道菜不使用您选择的食材。이 메뉴는 선택하신 식재료를 사용하지 않았습니다.
- このメニューには、選択された食材を使用しています。**  
This meal includes ingredients you have chosen.  
本餐中使用有您所选择的食材。此道菜使用着您选择的食材。이 메뉴에는 선택하신 식재료를 사용하여 만들었습니다.
- このメニューには、選択された食材が混入することがあります。**  
This meal may include ingredients you have chosen, through cross contamination.  
本餐中混入有您所选择的食材。此道菜有可能掺入您选择的食材。이 메뉴에는 선택된 식재료가 혼입되어 있을 수 있습니다.
- このメニューは、選択された食材を除去して提供することができます。**  
We can prepare this meal by omitting ingredients you have chosen.  
本餐可以为您去除掉您所选择的食材。此道菜可以不使用您选择的食材。이 메뉴는 선택하신 식재료를 빼고 제공할 수 있습니다.
- 残念ながら当店では、選択された食材を除いた食事の提供はできません。**  
We are unable to prepare this meal without including ingredients you have chosen.  
非常抱歉本店不能提供去除掉您所选择食材的餐品。很抱歉，本店的料理无法不使用您选择的食材。죄송합니다만, 당 점포에서는 선택하신 식재료를 뺀 식사를 제공할 수 없습니다.



## ●食物アレルギーの原因となる食物

アレルギーの原因となる食物は人によって異なり、同じ人でも年齢によって食べられるようになったり、新たに原因となる食物が増えたりする場合があります。

日本では、子供で鶏卵・牛乳・小麦のアレルギーが多く、大人になると、甲殻類・小麦・魚類・そば・落花生・果物類・ナッツ類のアレルギーが増えてきます。欧米でも、日本と似た傾向があります。

## ●食物アレルギーの原因となる食品の表示について（食品表示法）

食品表示法では、食物アレルギーの原因食品として27品目を指定しています。

そのうち特に、患者数が多かったり、重篤度が高いなど表示の必要性が高い7品目（卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生）を「特定原材料」といい、あらかじめ容器包装に入れられた加工食品に使用されている場合は表示することが義務付けられています。

また、20品目（あわび、いか、いくら、さけ、さば、オレンジ、キウイフルーツ、バナナ、もも、りんご、カシューナッツ、くるみ、ごま、大豆、やまいも、まつたけ、牛肉、豚肉、鶏肉、ゼラチン）については、可能な限り表示することが推奨されています。



一方で、対面販売や店頭での量り売り、飲食店等で提供される食品には、表示の義務や推奨はありませんが、健康被害防止のために、食物アレルギーのあるお客様に対する情報提供の充実が求められています。

## ●食物アレルギーで起こる症状

食物アレルギーの症状は非常に多彩であり、人によって異なるほか、同じ人でも食べる量によって症状が異なります。中でも、最も多いのは皮膚症状です。

**皮膚の症状：**じんましん、かゆみ、赤くなる

**呼吸器の症状：**のどが締めつけられる感じ、のどがむくむ感じ、声がれ、咳、ぜん鳴（ゼーゼー、ヒューヒュー）、息苦しさ

**粘膜の症状：**【目】充血、かゆみ、まぶたの腫れ      【鼻】くしゃみ、鼻水、鼻づまり  
【口】口の中や舌の違和感や腫れ、のどのかゆみ

**消化器の症状：**腹痛、下痢、おう吐

**全身の症状：**ぐったりする、意識がもうろうとする、意識がなくなる

症状は分単位で極めて急速に進行するため、発症時には迅速な対応が求められます。症状がいくつか同時に起こることをアナフィラキシーと呼び、全身状態が急速に悪くなることをアナフィラキシーショックといいます。

日本でも食物アレルギーによるアナフィラキシーショックでの死亡事例が発生しています。

## ●食物アレルギー発症時の対応

お客様が、食物アレルギーと思われる症状を起こしたら、まずは生命に危機的な緊急事態なのかを見極めます。生命に危機的な緊急事態の時や、症状が急変した時には、ためらわずに救急車を手配します。

お客様がエピペン®（アドレナリン自己注射薬）を持っている場合は、使用できるように配慮しましょう。軽症症状であれば、経過観察ができる場所を提供し、症状の急変に備えましょう。

こうした事態を想定して、事前に責任者を決め、日頃から訓練を行っておきましょう。

緊急時の対応については、東京都が作成した「食物アレルギー緊急時対応マニュアル」が参考になります。

## ●食物アレルギー事故を防止するために

### I 事前の準備

- 1 食物アレルギーのあるお客様に対する、店舗の対応方針（対応の可否、対応食材、混入管理、対応方法等）を決めましょう。
- 2 全ての従業員が、食物アレルギーについて正しく理解し、店舗の対応方針に基づいて対応しましょう。
- 3 提供するメニューにどんな食材を使っているか、常に、最新かつできるだけ詳細な情報を正確に把握して管理しましょう。
- 4 お客様がアレルギー原因食材に関する情報を容易に誤解なく知ることができるように、メニュー表や店舗内掲示、接客方法等を工夫しましょう。
- 5 食材情報の管理や従業員への教育、事故時の対応などを総括する責任者を決めましょう。

### II 接客時・調理時

- 1 お客様に店舗の食物アレルギー対応方針を正確に伝えましょう。曖昧、不正確な対応は重大な事故につながるため、食物アレルギー対応ができない場合には、その旨をはっきり伝えます。
- 2 お客様の食物アレルギーを把握しましょう。
- 3 お客様から質問があった時は、使用食材について最新で正確な情報に基づいた説明をしましょう。情報が最新でなかったり、不確かであったりする可能性がある場合には、安易に曖昧な情報を提供せず、「わかりません。」と答えるか、責任者が対応するなどしましょう。
- 4 調理中などにおけるアレルギー原因食材の混入（コンタミネーション）に最大限の配慮と注意をしましょう。混入の可能性については、メニュー表への記載や口頭説明により必ずお客様に伝えましょう。
- 5 裏面のコミュニケーションシートを活用するなどして、お客様と接客係、接客係と調理従事者とのコミュニケーションを徹底しましょう。

### ★食物アレルギー事故防止の3か条★

- お客様に使用食材に関する最新かつ正確な情報を提供する
- お客様の質問に対して曖昧な回答をしない
- 混入防止に最大限の配慮をし、混入の可能性について必ずお客様に伝える

### ●裏面の「アレルギーコミュニケーションシート」について

- ・裏面のシートをコピーして、メニューとともに使用することができます。
- ・文章は、日本語・英語・中国語（簡体字・繁体字）・韓国語の順に記載してあります。これらの言語を理解できない方ともコミュニケーションが取れるよう、ピクトグラム（絵文字）を使用しています。
- ・お客様にアレルギー食材を記入していただき、間違いのないように確認することができます。
- ・該当する食材が含まれていないメニューの紹介や、該当する食材を除去できるメニューについて、文章を指差しすることでお客様に伝えることができます。

### ●ウェブサイト「EAT 東京」で、多言語メニューが簡単に作れます。

「EAT 東京」は、都内飲食店の多言語メニュー作成等を支援するために、東京都が開発したウェブサイトです。

<http://www.menu-tokyo.jp>

EAT 東京

- ・無料で簡単に外国語メニューが作れる！
- ・翻訳言語は12種類、メニューデザインは約100種類！
- ・作成したメニューは印刷してお店で使用可能！
- ・多言語メニューを作成したお店は、「外国語メニューがある飲食店」検索サイトに無料で掲載可能！