

# 食物アレルギーの症状が出たら…

緊急性の高い症状が出現した場合、ためらわず救急車を呼びましょう<sup>3)4)</sup>。

## 緊急性が高いアレルギー症状

### 【全身の症状】

- ぐったり
- 意識もうろう
- 尿や便を漏らす
- 脈が触れにくい  
又は不規則
- 唇や爪が青白い

### 【呼吸器の症状】

- のどや胸が  
締め付けられる
- 声がかすれる
- 犬が吠えるような咳
- 息がしにくい
- 持続する強いせき込み
- ゼーゼーする呼吸  
(ぜん息発作と区別  
できない場合を含む)

### 【消化器の症状】

- 持続する強い  
(我慢できない)  
おなかの痛み
- 繰り返し  
吐き続ける

↓ 1つでも当てはまる場合

### 1. ただちにエピペン®を使用する

〈日本で処方されるエピペン®〉  
0.3mg 製剤と 0.15mg 製剤があります。

### 2. 救急車を要請する (119 番通報)

### 3. その場で安静にする

### 4. その場で救急隊を待つ

### 5. 可能なら内服薬を飲ませる

◆ エピペン®を使用し10～15分後に症状の改善が見られない場合は、次のエピペン®を使用する (2本以上ある場合)

◆ 呼吸や心拍がない場合は AED の使用や心肺蘇生を行う



図：0.3mg 製剤

※エピペン®：アナフィラキシーショック等に対して用いられるアドレナリンの自己注射薬

監修：社会福祉法人希望の家附属北関東アレルギー研究所 所長 荒川 浩一  
公益社団法人群馬県医師会

発行：群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課 (令和7年2月)  
〒371-8570 群馬県前橋市大手町 1-1-1  
☎027-226-2424 shokuseika@pref.gunma.lg.jp

- 出典：1) 「外食・中食を利用するときに気をつけること (令和5年3月)」(消費者庁)  
([https://www.caa.go.jp/policies/policy/food\\_labeling/food\\_sanitation/allergy](https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy))  
2) 「食物アレルギーコミュニケーションシート」(消費者庁)  
([https://www.caa.go.jp/policies/policy/food\\_labeling/information/pamphlets](https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/information/pamphlets))  
3) 「食物アレルギーのお客様との会話で困った経験ありませんか (令和5年3月)」(消費者庁)  
([https://www.caa.go.jp/policies/policy/food\\_labeling/food\\_sanitation/allergy](https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy))  
4) 「食物アレルギー緊急時対応マニュアル」(東京都)  
(<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/allergy/pdf/zenbun1.pdf>)

# 食物アレルギーの患者さん・ご家族の方へ

# 外食・中食を 利用するときの アレルギーガイド

## 日本語版

## 外食や中食※で食物アレルギー患者さんの 事故 (誤食) が発生しています！

※あらかじめ容器包装されずに販売される弁当や惣菜等の店頭での対面販売

外食・中食では、食物アレルギーに関する情報が十分に得られないことがあります。間違った情報や不十分な情報等によって、原因食物 (アレルゲン) を含む食品を食べてしまう事故が生じています。場合により重篤なアナフィラキシーに至ることもあります。

このガイドでは、外食・中食を利用するときに気をつけることを紹介します。

### ○ 誤食の事例<sup>1)</sup>

#### ○ 見た目ではわからなくても…

(アレルギー：卵、乳)

○ 親が注文した料理を子どもにひとくち食べさせたと、発症。

○ ソースにバターと卵が使われていた。注文時に、家族の料理を含めてアレルゲンの使用を確認してなかった。

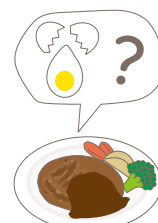


#### ○ 同じチェーン店でも…

(アレルギー：卵)

○ アレルギー対応ハンバーグをアレルギーの子どもが食べられたと友人に聞き、そのチェーン店の別の店で子どもに食べさせたと、発症。

○ 店によってアレルギー対応のメニューが異なり、店員に確認せず注文してしまっ



# 食物アレルギーであることを伝えましょう

食物アレルギーのある方は、外食・中食の際に下の該当するピクトグラムを指し示すか、□にを入れて食物アレルギーであることをお店の人に伝えましょう<sup>2)</sup>。

## 私は食物アレルギーです。

この食品には下のアレルゲンを含んでいますか？

### 特定原材料 8 品目



えび  かに  くるみ  小麦  そば  卵  乳  落花生   
 Shrimp  Crab  Walnuts  Wheat  Buckwheat  Eggs  Milk  Peanuts

### 特定原材料に準ずるもの 20 品目



アーモンド  あわび  いか  いくら  オレンジ  カシュー  キウイ  牛肉   
 Almonds  Abalone  Squid  Salmon roe  Orange  Cashew nuts  Kiwi fruit  Beef



ごま  さけ  さば  大豆  鶏肉  バナナ  豚肉  マカダミア   
 Sesame  Salmon  Mackerel  Soybeans  Chicken  Bananas  Pork  Macadamia nuts



もも  やまいも  りんご  ゼラチン  その他   
 Peaches  Yams  Apples  Gelatin  Other

具体的に  
Specifically

UCDA 認証ピクトグラム  
みんなのピクト<sup>®</sup>

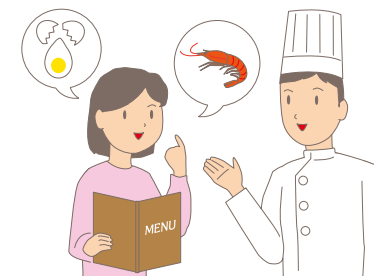
※ 上記以外のアレルゲンでも食物アレルギーが起こることがあります。

外食・中食では、食物アレルギーに関する情報提供が義務づけられていません。一部、自主的に情報提供しているお店もありますが、お店が提供している情報が、常に正しく、常に最新であるとは限らないことに注意が必要です<sup>1)</sup>。

# 外食・中食をするときのポイント

アレルギーに関する情報は、食物アレルギーに詳しい責任者に確認しましょう

誤食を防ぐのは、自分自身であるという意識をもって、外食・中食を楽しみましょう

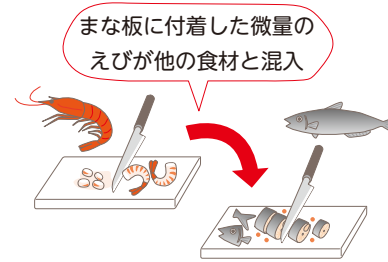


# 原因食物の意図しない混入にも注意！

複数の料理を同時に調理すると、アレルギー対応のはずの料理に意図せず原因食物（アレルゲン）が混入することがあります。

微量の混入でも重い症状が出ることもあるので、調理器具やトング等の使い分けや洗浄をしているか確認しましょう。

## 意図しない混入（コンタミネーション）の例<sup>1)</sup>



まな板や包丁の共有



飲料のノズル



スプーンやトングの共有



そば粉や小麦粉が舞うことによる混入