

食品製造事業者
飲食店
避難所運営者の
ための

食物アレルギー対応サポートブック

FOOD ALLERGY SUPPORT BOOK

大分県 生活環境部 食品・生活衛生課

このパンフレットについて

このパンフレットは、食品製造事業者、飲食店、避難所運営者等の皆さまが、食物アレルギーのある方に対して安全に食品を提供するためのポイントや、食物アレルギー事故が起きた時の対応についてまとめたものです。

それぞれの立場でできる対応を知り、食物アレルギーによる事故を防ぎましょう。

食物アレルギーとは

食物アレルギーとは、特定の食物を食べた際に、食物に含まれるたんぱく質（以下、アレルゲン）を体が異物として認識し、自分の体を過剰に防御することで不利益な症状を起こすことです。症状の出現状況は人によって様々です。

複数の臓器に症状がでることをアナフィラキシーと呼び、アナフィラキシーに血圧低下や意識障害などのショック状態を伴う場合をアナフィラキシーショックと呼びます。

〈食物アレルギーの症状の例〉



皮膚のかゆみ、じんましん



くちびるやまぶたの腫れ



のどの違和感



咳、息苦しさ



おう吐



血圧低下



意識低下

※アナフィラキシーへの対応について

アナフィラキシーが疑われる場合には、直ちに医師による診療を受ける必要がありますが、医師から処方されたアドレナリン自己注射薬（エピペン®）やアドレナリン点鼻液（ネフィー®）を速やかに使用することで、医師の診療を受けるまでの間、症状の進行を抑えることができます。これらは処方された本人のための医薬品ですが、緊急時には周囲の人が本人に使用することもあります。

使用方法等についてはP.6～7をご覧ください。

食物アレルギーの原因となる食物

食物アレルギーの原因となる主な食物（アレルゲン）は、以下のとおりです。人によって、アレルゲンの種類や、症状の程度、引き起こす量が異なります。

容器包装されたアレルゲンを含む加工食品及び添加物では、重篤度・症例数の多い9品目（特定原材料）について食品表示基準で表示を義務付けし、過去に一定の頻度で健康危害が見られた20品目（特定原材料に準ずるもの）について表示を推奨しています。

特定原材料（9品目）／義務表示



※カシューナッツの表示は、令和10年（2028年）3月31日まで経過措置期間です。
完全義務化に備え、早めに対応しておくことが望ましいです。

特定原材料に準ずるもの（20品目）／推奨表示



※特定原材料、特定原材料に準ずるものについては、令和8年4月現在の情報です。
最新の情報に注意してください。

UCDA 認証ピクトグラム
みんなのピクト®

食品製造事業者向けのポイント　～加工食品を製造する場合～

原材料の確認



・使用する原材料にアレルゲンが含まれているかどうか確認する。
・原材料変更時はアレルゲン情報を再確認する。
・仕入先との情報共有を徹底する。

❗原材料そのものだけでなく、調味料や添加物に含まれるアレルゲンも確認しましょう。

製造工程でのコンタミネーション防止

・アレルゲンを含む製品と含まない製品を区分して製造する。
・製造する順番を工夫し、アレルゲンが他の製品に混入しないようにする。
・器具や設備の洗浄を徹底する。



❗洗浄不足によるアレルゲンの残留に注意しましょう。

※コンタミネーション＝意図しないアレルゲン混入

製品表示の適正化

・容器包装された加工食品の場合、原材料名、添加物表示を正確に行う。
　→特定原材料９品目は義務表示!
・原材料変更時は表示・製造指示書等も同時に更新し、旧包材との取り違えを防ぐ。



（例）クッキーの原材料名、添加物表示

原材料名	小麦粉（国内製造）、マーガリン、砂糖、卵黄、シナモン、（一部に小麦・大豆・卵を含む）
添加物	ベーキングパウダー

「注意喚起表示」の適切な使用

・アレルゲン混入防止対策を徹底しても、なおコンタミネーションの可能性を排除できない場合に使用する。
・安易に使用せず、まずはアレルゲン混入防止対策を検討する。
　例：「本製品製造工場では、卵を含む製品を製造しています」

❗「～が入っているかもしれません」などのあいまいな可能性表示は認められていません。

飲食店向けのポイント

外食・中食には、容器包装された加工食品のようなアレルギー表示の法的ルールがありません。提供できる情報や、意図しないアレルゲン混入の可能性などを正確に伝えることが重要です。

正確な情報の確認



・予約時、注文時にお客様から食物アレルギーの有無を確認する。
・原材料や調理工程を確認できない場合は、推測で回答せず、安全に提供できるかどうか確認できない旨を明確に伝える。

⚠症状が誘発される量や症状の程度には個人差があるため、原材料や調理環境等の情報を正確に伝え、提供を受けるかどうかはお客様に判断してもらうことが大切です。

メニュー原材料の情報管理



・使用している原材料を正確に把握し、アレルゲン情報をメニューやポップ、一覧表等で明示する。
・原材料に変更があった場合は、情報を更新する。
・不明な場合は、仕入先に確認する。

調理時の注意



・アレルゲンを含むメニューと含まないメニューの調理器具や調理スペースを分ける。
・調理器具を共用する場合は、十分に洗浄する。
・アレルゲンを含む食品を調理した揚げ油は、アレルギー対応食には使用しない。

提供時の注意

・注文内容とアレルギー対応内容を、提供時に再確認する。
・提供時に料理名と対応内容をお客様へ伝える。

提供時の声掛け例
「○○は、△△を原材料として使用せずに調理しています。」

⚠同じ厨房で調理するため、アレルゲンの微量の混入を完全に防ぐことはできません。その旨も伝え、最終的にはお客様に判断してもらいましょう。

アレルギー緊急時対応手順

原因食物を食べた!

原因食物に触れた!

お客様や避難された方に異変!

アレルギー症状かもしれない!?

まず30秒で判断!

顔色悪い / 呼吸苦しい / 意識おかしい

ひとつでも変?と感じたら迷うことなく

5分以内に右記の症状を確認

全身の症状	呼吸器の症状	消化器の症状
●ぐったり ●意識もうろう ●尿や便を漏らす ●脈がふれにくい ●脈が不規則 ●唇や爪が青白い	●のどや胸がしめつけられる ●声がかすれる ●犬が吠えるような咳 ●息がしにくい ●持続する強い咳・咳き込み ●ゼーゼーする呼吸	●持続する強い(がまんできない)お腹の痛み ●くり返し吐き続ける

ひとつでもあれば迷うことなく

エピペン®やネフィー®があれば即!使用

エピペン®やネフィー®がない!又はエピペン®やネフィー®使用後ただちに

119番救急要請

症状なければ

可能ならば別室へ移動→必ず同伴

歩かせない

車いす・担架で移動

同伴者又は家族に連絡

症状の変化がないか、観察を続ける

救急車の到着まで、その場で安静、動かさない!



安静を保つ体位


おう吐や意識消失があれば横向き


仰向けになれないとき


妊娠中

エピペン®の使い方



①取り出す

ケースのカバーキャップを開け、取り出します。



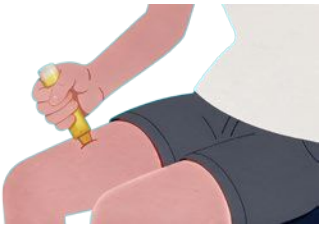
②しっかり握る

オレンジ色のニードルカバーを下に向け、利き手で持ちます。



③安全キャップを外す

青い安全キャップを外します。



④太ももに注射する

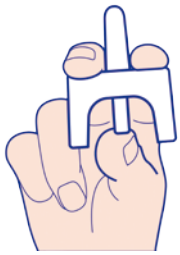
太ももの外側に、エピペン®の先端（オレンジ色の部分）を軽くあて、カチッと音がするまで強く押しあてそのまま5つ数えます。

ネフィー®の使い方



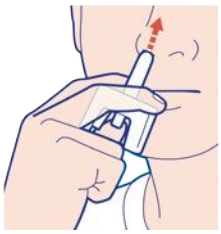
①取り出す

パックから取り出します。



②持つ

人差し指と中指でノズルの両側を押さえ、親指で押し上げボタンを軽く支えるように持ちます。



③差し込む

ノズルの先端1cmぐらいを鼻孔に入れてください。



④噴霧する

カチッと音がするまで、押し上げボタンを強めに押してください。

画像提供：アルフレッサ ファーマ株式会社

エピペン®補足

介助者がいる場合

患者の太ももの付け根と膝をしっかり押さえ、動かないように固定します。



注射する部位

◆衣類の上から打つことができます。

◆太ももの付け根と膝の中央部で、かつ真ん中Ⓐよりやや外側に注射します。



座位の場合



仰向けの場合

救急要請（119番通報）のポイント

❶救急であることを伝える

❷救急車に来てほしい住所を伝える

❸「いつ、だれが、どうして、現在どのような状態なのか」を分かる範囲で伝える

- アナフィラキシーの可能性を伝える
- エピペン®、ネフィー®の使用の有無、考えられる原因があれば伝える

❹通報している人の氏名と連絡先を伝える

- 119番通報後も連絡可能な電話番号を伝える

あわてず、ゆっくり、正確に伝えましょう

災害時の避難所等での食事提供のポイント

内閣府の「避難所における良好な生活環境の確保に向けた取組指針」において、アレルギー等の慢性疾患を有する方は「要配慮者」に位置付けられています。

食物アレルギーのある方が、安心して避難生活を送るためには、正しい情報の把握と周囲の理解・協力が不可欠です。みんなで支えあい、安心した食事提供に努めましょう。

食物アレルギーのある方の把握



・避難者の受付時に食物アレルギーの有無を確認する。
・食物アレルギーがある場合、原因となる食品、症状、
緊急時の対応方法などについて可能な範囲で聞き取る。

食べられない食品は何ですか?
食べるとどのような症状がでますか?
医師からの指示事項や緊急時に使用するアドレナリン製剤
(エピペン®、ネフィー®)をお持ちですか?

炊き出しや支援物資の管理



・炊き出しを提供する際は、使用したすべての原材料
(調味料や加工食品を含む)を確認し、原材料情報を掲示する。
・原材料が確認できない食品は、その旨を明示する。
・アレルギー対応食を備蓄し、原材料表示等の情報とともに、
他の食品と区別して保管する。
例:白米のアルファ化米、乳アレルギー対応粉ミルク等



運営者や支援関係者等の連携・情報共有

・誤食を防ぐため、声かけや見守りを行う。
・役割分担を明確にし、食物アレルギーのある方の情報を支援関係者等で共有し、適切に引き継ぐ。
・食物アレルギーがあることが分かる食札・ビブス・カード等を活用し、本人・家族が申し出やすい
環境をつくる。

参考
・「学校・幼稚園・こども園・保育所における食物アレルギー対応マニュアル(大分県版／改訂第2版)」(大分県地域保健協議会)
・「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月作成)」(消費者庁)
・「食物アレルギーゆいまーるブック」(沖縄県文化観光スポーツ部観光振興課)
・「災害におけるアレルギー疾患の対応」(令和3年度 厚生労働科学研究費補助金(免疫・アレルギー疾患政策研究事業)
大規模災害時におけるアレルギー疾患患者の問題の把握とその解決に向けた研究 研究班)
・アレルギーポータル　https://allergyportal.jp/

監修　高松 伸枝(別府大学食物栄養科学部食物栄養学科教授)
脇口 宏之(大分大学医学部小児科学講座大分こども急性救急疾患学部門医療・研究事業教授)
発行　大分県生活環境部食品・生活衛生課
印刷　三恵印刷株式会社