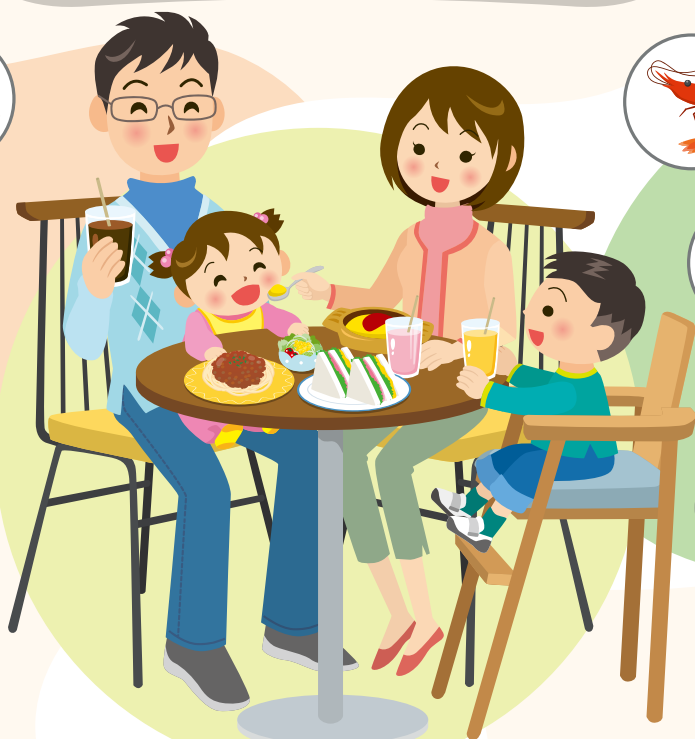


食物アレルギーの患者さん・ご家族の方へ

外食・中食を 利用するときに 気をつけること



外食・中食※¹をするときのポイント

※ 1 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

誤食のリスクが潜んでいます！

- ✓ 原因食物（アレルゲン）が含まれているかわからないとき、お店に確認しても心配な点があるとき等には、利用しないことも大切です。



心配だから
やめておこう

お店が提供している食物アレルギー情報が常に正しく、常に最新である保証はありません

- ✓ お店から提供される情報を利用するときには、次のような点に注意が必要です。
 - 加工食品におけるアレルギー表示とは、正確性、表示の範囲、そもそもルールなどが違うことを知しましょう。
 - お店により対象とする情報の範囲が違います（乳・卵・小麦だけ、8品目だけ、28品目が対象等）。
 - 情報が古くなっていることがあります。情報の更新日等をもとに最新情報であるか確認しましょう。

アレルギー情報の確認は、責任者等、食物アレルギーに詳しい店員さんにしましょう

- ✓ 外食・中食では店員さんの入れ替わりが早いこともあり、店員さんが十分に食物アレルギーのことを理解しているとは限りません。店員さんの「入っていない」は不確かなこともあるので注意が必要です。
- ✓ 食物アレルギーに詳しい方や責任者に聞いた方がよいでしょう。



小麦と乳は
入っていますか？

食物アレルギーであることをきちんと伝える工夫をしましょう

- ✓ 注文を受ける店員さんと調理人とは別であることが多いです。調理人にもきちんと情報が伝わるよう、口頭ではなく食物アレルギーコミュニケーションシートなどを利用して確認しましょう。

参考：消費者庁「食物アレルギーコミュニケーションシート」



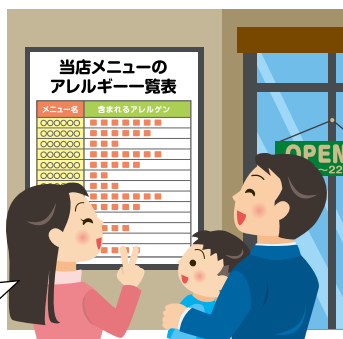
お店では調理中に原因食物（アレルゲン）が混入することがあります

- ✓ 外食・中食で原因食物の意図しない混入（コンタミネーション）を完全に防ぐことは困難です。外食・中食の利用は、慎重に判断をしましょう。

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

- ✓ 原因となる食物は人によって違い、微量で発症する人もいれば、少量であれば食べられる人もいます。「食べられる／食べられない」の判断は、最終的に店ではなく、自身または家族が判断しましょう。

これなら
食べられるね



外食・中食での情報提供

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。

加工食品※1



以下8品目を微量でも含むときには表示が必要となります。

- ・えび
- ・そば
- ・かに
- ・卵
- ・くるみ
- ・乳
- ・小麦
- ・落花生
(ピーナッツ)

その他、20品目※2を表示することが勧められています。

注：20品目は表示されないこともあります。
「表示がない＝含まれていない」ではありません。

外食・中食



そもそも加工食品のような、食物アレルギー表示に関するルールはありません。一部、自主的に一覧表等で情報提供しているお店もあります。

外食・中食では次のような特徴があるため、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。

- 調理や盛りつけ等により同一メニューでも使用される原材料や内容量等のばらつきがある
- 提供される商品の種類が多く、原材料がよく変わる
- 調理中に原因食物（アレルゲン）が混入することがある

※1 容器包装に入れられた加工食品や添加物での食物アレルギー表示。アレルゲンに由来する添加物を使用した場合、一部の生鮮食品も対象。

※2 アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

原因食物の意図しない混入 (コンタミネーション) に注意

外食・中食のお店では複数の料理を同時に調理することが多く、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。

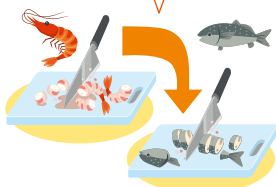
食物アレルギーの症状の重さには個人差があり、微量の混入でも重い症状がでることがあります。外食・中食の利用は医師の指導に従うことが大切です。

利用してよい患者さんであっても、お店では食物アレルギーであることを伝えて調理器具やトング等の使い分けや洗浄が可能か確認しましょう。

また、思わぬ症状が起きてしまう可能性を常に意識しておきましょう。

コンタミネーションの例

まな板に付着した微量の
えびが他の食材と混入



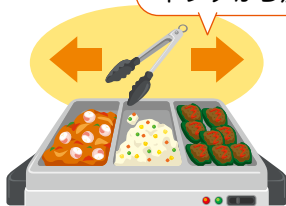
まな板や包丁の共有



前に注いだ
乳飲料が
ジュースに混入

飲料のノズル

他の食材に触れた
トングから混入



スプーンやトングの共有



粉が舞い
混入

そば粉や小麦粉が舞うことによる混入

外食・中食で行われている 自主的な取組とは？

食物アレルギーのあるお客様に対する取組を自主的に始めているお店もあります。

※外食・中食では、原因食物（アレルゲン）の混入を完全に防ぐことは難しく、患者さんおよび保護者は慎重に判断することが必要です。

- ・予約のときに食物アレルギーの相談をされたら、その原材料を含まない料理に差し替えています。
- ・この場合、アレルゲンが含まれているかわからない加工食品は原材料として使いません。



居酒屋



洋菓子店

- ・何が食べられないか、症状の程度等を事前によく聞いて、アレルゲンを使用しないケーキを提供しています。
- ・作るときには、アレルゲンが混入しないよう、他のケーキと同じ器具を使わないなどの対策をしています。

- ・調理する商品のアレルゲンは、店頭でのQRコードからアクセスできるホームページで確認できます。
- ・店頭スタッフには、間違った情報を答えると命に関わることを、お客様自身に確認してもらうことを徹底して教えています。



中食事業者

誤食の事例

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。

外食・中食を利用するときには、そもそも食物アレルギー表示のルールがないことを知ったうえで、アレルゲンの使用状況等をよく確認し、食物アレルギーであることをきちんとお店に伝えましょう。

事例①：確認不足（店による対応の違い）



アレルギー：卵

アレルギー対応の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ころアナフィラキシーを発症した。

（原因）店によってアレルギー対応のメニューが異なり、店員に確認せずに注文したことが問題であった。

事例②：確認不足（家族が食べる料理のアレルゲン使用状況）



アレルギー：卵、乳

家族が注文した合鴨のロースのソテーを、子どもが欲しがったので一切れ食べさせた。ところが、なめただけですぐに泣き出し、顔が大きく腫れてしまった。

（原因）ソテーのソースに卵とバターが使われていた。注文のときに、家族の料理を含めてアレルゲンの使用や混入がないか確認していないことが問題であった。

事例③：お店における情報共有の不備



アレルギー：果実類

レストランに食物アレルギーがあることを伝え、対応を確認した上で予約した。当日の料理を見て、ソースに果物が使われている等の不安を感じた母親が、何度も店に確認したことで、アレルゲンを使っていることがわかり、誤食を防げた。

（原因）予約を受け付けたスタッフが、シェフに食物アレルギーのことを伝えていなかったことが問題であった。

もっと知りたい方はこちら！

加工食品の表示について詳しく知りたいときは、

- 消費者庁
「加工食品の食物アレルギー表示ハンドブック」



- 消費者庁
「知っておきたい食品の表示」（消費者向け）
- 消費者庁
「早わかり食品表示ガイド」（事業者向け）



外食・中食における食物アレルギー情報の提供に取り組むときの
参考資料

- 消費者庁
「外食等におけるアレルゲン情報の
提供の在り方検討会中間報告」



- 外食等におけるアレルゲン情報推進検討会
「外食・中食における
アレルゲン情報の提供に向けた手引き」



本紙は、アレルギー疾患対策基本法（平成26年法律第98号）に基づく「アレルギー疾患対策の推進に関する基本的な指針」の令和3年度改正において、国は、外食事業者等が行う食物アレルギー表示の適切な情報提供に関する取組等を積極的に推進する旨が追記されたこと等を踏まえて作成するものです。

お問い合わせ



消費者庁食品表示企画課

〒100-8958 東京都千代田区霞が関3-1-1 中央合同庁舎第4号館 6階

TEL：03-3507-8800（代表）

ウェブサイト（お問い合わせ受付フォーム）：

<https://form.caa.go.jp/input.php?select=1075>