

食物アレルギー You! 応援プロジェクト

FOOD ALLERGY SUPPORT PROJECT

This booklet describes how people with food allergies can read the labels when choosing food packages. It also describes how to tell a restaurant about a food allergy when you eat at a restaurant. Please use it as a support tool when judging whether it is safe or not.

You can read in multiple languages by using a translation app.
多言語翻訳アプリを活用すると様々な言語で見ることができます。

Download Google Translate on your mobile.
Hold your phone over this booklet and translate it into your country's language.



Under the Japanese Food Labelling Law all ingredients in packaged foods must be labelled.

In order to prevent allergic reactions, it is obligatory to label 7 allergens on the packaged foods if they contain a few ppm or more of those allergens.

21 other food allergens are, as much as possible, recommended to be labelled. Details are on pages 14-15.

In Japan, there is no law regarding the labelling of raw materials in restaurants (only packaged foods), so stores may not be able to check all ingredients and in rare cases might refuse to serve allergic individuals.








- 日本の食品表示法ではパッケージされた食品の原材料は全て表示しなければならない。
- アレルギー発症を防止するため表示義務があるものを特定原材料といいます。
7品目（卵、乳成分、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かに）が数ppm以上含まれている場合は表示しなければならない。
- 21品目は可能な限り表示するよう法律で推奨されています。

7 specific raw materials

特定原材料 7 品目

- ▶ The Japanese Food Labelling Law requires 7 items to be labelled.
Items containing a few ppm or more of the allergen must be labelled.

- ▶ 下の表は、日本の食品表示法で表示が義務付けられている 7 品目です。
数ppm 以上含まれているものは必ず表示しなければなりません。
表示は、漢字以外にひらがなやカタカナ、同じ意味をあらわす一般的でない漢字が使われていることもあります。

	英語 English	Allergen	日本語 (Japanese)	発音 pronunciation	ひらがな hiragana	カタカナ katakana	Sometimes expressed like this このように表現されていることがある	
1	Egg		卵	tamago	たまご	タマゴ (エッグ)	玉子	卵白リゾチーム、卵白、卵白粉
2	Milk		乳成分	nyūseibun	にゅうせいぶん	ニウセイブン (ミルク)		脱脂粉乳、ホエイ、カゼイン チーズ、クリーム、牛乳
3	Wheat		小麦	komugi	こむぎ	コムギ (ウィート)		グルテン、ミックス粉
4	Peanut		落花生	rakkasei (peanut)	らっかせい (ピーナッツ)	ラッカセイ (ピーナッツ)		
5	Buckwheat		蕎麦	soba	そば	ソバ		そば粉、そばがき
6	Shrimp		海老	ebi	えび	エビ (シュリンプ)	蛸	エビ粉、魚介類、魚貝類
7	Crab		蟹	kani	かに	カニ (クラブ)		魚介類、魚貝類

Nuts, tree nuts
Detailed explanation
on the next page

ナッツ類、木の実
次頁に詳しく解説

Seafood, crustaceans
Detailed explanation
on the next page

魚介類、甲殻類
次頁に詳しく解説

Be careful of foods which are not classified into food groups

「類」でまとめられていない表示に注意

▶ 魚介類、Fish and seafood

- 鯖 (さば、サバ: mackerel) and 鮭 (さけ、サケ、シャケ: salmon) are two of the specific 21 allergens which manufacturers are recommended to display on their products.
- Except for mackerel and salmon, other fish are usually displayed as 魚介類 (fish and seafood), 魚貝類 (fish and shellfish), or 魚エキス (fish extract) without specifically naming the fish product.
- あわび (アワビ、鮑: abalone) and いくら (イクラ: salmon roe) are two of the 21 allergens which manufacturers are recommended to display on their products.
- Many Japanese foods include fish broth but sometimes this is not indicated if the broth contains a very small amount of fish product.
- (さば、サバ)、鮭 (さけ、サケ、シャケ) は、表示推奨 21 品目です。
- この2つ以外の魚は具体的な名前が書かれているものや、魚介類、魚貝類、魚エキスなどと魚の具体的な名前を書かずまとめて表示される場合があります。
- あわび (アワビ、鮑)、いくら (イクラ) は表示推奨 21 品目です。
- 日本食では魚の出汁が使われている食品が沢山ありますが、含有量が少なく表示されないことが多いので注意してください。

▶ 甲殻類・軟体類、shellfish and mollusks

- エビ (shrimp) and カニ (crab) are two of the 7 specific raw materials which are required to be labelled.
- いか (イカ、烏賊: squid) is one of the 21 allergens which manufacturers are recommended to display on their products.
- Be careful as usually there is no indication of fish or octopus, which are not included in the 28 allergens, at many restaurants or coffee shops which display the matrix of 28 allergens included in the food on their menu.
- エビ、カニは表示義務がある特定原材料 7 品目のひとつです。 ● いか (イカ、烏賊) は表示推奨 21 品目です。
- レストランや軽食を提供するコーヒーショップでは、メニューに含まれるアレルギーを 28 品目のマトリクス表示で説明する所がありますが、28 品目以外の魚や貝、タコについての説明はない場合が多いので注意してください。

▶ ナッツ類、木の实、Nuts, tree nuts

- In Japan, the individual names of nuts are displayed, unlike other countries where many nuts are displayed simply as 'tree nuts.'
- ピーナッツ (Peanut) is one of the seven core allergens which are required to be labelled.
- くるみ (Walnut), カシューナッツ (cashew nut) and アーモンド (almond) are three of the 21 allergens which manufacturers are recommended to display on their products.
- Usually, the names of other nuts are displayed on the label but sometimes there is no indication when a very small amount of nuts are contained.
- There are cases where it is displayed as ミックスナッツ (mixed nuts) without the specific names provided.
- 日本では「ツリーナッツ」のようにまとめた表現ではなく、個々のナッツを表示しています。
- ピーナッツは表示義務がある特定原材料 7 品目のひとつです。 ● くるみ、カシューナッツ、アーモンドは表示推奨 21 品目です。
- その他の様々なナッツ類は、個別の名前で書かれていますが、含有量が少なく表示されていない場合があります。
- 「ミックスナッツ」とひとくくりで表現されていることもあります。

Some tips about labeling

知っておくとよい表示の実例

▶ Examples of labeling, which is not required by the government but is displayed voluntarily by food companies.

▶ 表示義務はないが食品企業が努力して表現していること

Sample of illustration icon

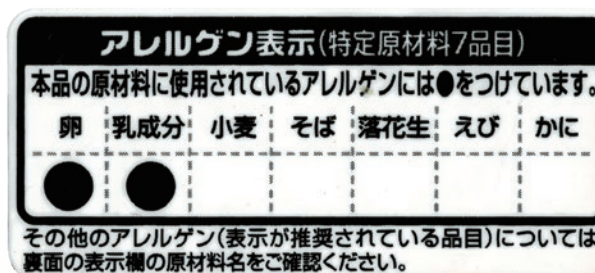
イラストアイコンサンプル



「具材たっぷり五目炒飯 ((株) ニチレイフーズ)」パッケージ

Reminder about the core seven allergens, using ● or – on the outside of the package.

●やーを使って特定原材料 7 品目についてパッケージのオモテ部分で注意喚起している



「味の主演 にくまウインナー (丸大食品 (株))」パッケージ

In terms of foods sold by weight, for example salad in the show window, there is no requirement to indicate allergens.

It is the same in shops that sell Japanese sweets or bread, where the food is made and consumed in a day. Usually, the style of purchasing in these shops is that consumers pick up what they want on the tray and bring them to the register to buy.

- ・店員がショーウィンドウの中にあるサラダなどを容器に入れて計量し、消費者に手渡す「量り売り」の場合は、表示義務がない。
- ・その日に作りその日に売り切る手作りの和菓子店、パン屋の店頭で並びパンを消費者がトレーに乗せて会計する販売方法の店なども同様です。

How to understand the labeling of containers and packaging

容器包装された食品表示の見方

▶ Raw materials are listed in order of the amount used.

Composite materials and additives are listed after '/'.

- ▶ 原材料は分量の多い順に書かれている。
／の後には、添加物が書かれている。

▶ There are two ways of labeling.

- Labeling individually : lecithin (soybean), lysozyme (egg)
- Labeling collectively : lecithin, lysozyme (soybean and egg are included)

- ▶ 表示には二つの方法がある。

- 個別表示：醤油（小麦・大豆を含む）／レシチン（大豆由来）、リゾチーム（卵由来）
- 一括表示：醤油／レシチン、リゾチーム、（一部に小麦・卵・大豆を含む）

▶ Some explanations are made in the margins.

Below are examples of the cautions that companies make voluntarily without legal obligation.

- ▶ 欄外のメッセージにはさまざまなことがかかれている。
製造企業の任意の努力で、表示義務はない。

- この製品は同じ製造ラインで卵を使用しています。

Eggs are used on the same production line of this product.

- この製品は同じ工場で卵を使った製品を製造しています。

Produced in a facility that uses eggs in other products.

名 称	惣菜
原材料名	つゆ(国内製造)、ゆでそば、山菜ミックス、なめこ／調味料(アミノ酸等)、甘味料(ソルビット)、pH調整剤、グリシン、酢酸 Na、増粘剤(キサンタン)、カラメル色素、酸化防止剤(V.C)、リン酸塩(Na)、リゾチーム、（一部に卵・小麦・そば・ごま・さば・大豆を含む）
消費期限	別途表ラベルに記載
保存方法	10℃以下
製 造 者	○× 食品(株) TEL0120-12-3456 東京都新宿区新宿

本品製造工場では、乳成分、やまいもを含む製品を製造しています。

本商品に含まれているアレルゲン

卵・小麦・そば・ごま・さば・大豆

他にも混入情報の代用になっている下記のような表示もある。

「この商品に使用している原料には、えび、かにを食べている魚を含みます。」

「乳を含む製品と共通の設備で製造しています」

「本品製造工場では、えび、かに、落花生、乳成分を含む製品を製造しています。」

「XO 醬に含まれるえびは、カニが混ざる漁法で採取しています。」

There are other indications that suggest the possibility of contamination:

"The ingredients used in this product include shrimp and crab-eating fish."

"Manufactured with the same equipment as products containing milk"

"The factory that makes this product makes products that contain shrimp, crab, peanuts, and milk components."

"The shrimp contained in XO sauce is collected by a fishing method that mixes crabs."

レストランに示す日本語のメッセージ

Japanese messages to show to the restaurant.

- ▶ 私の食物アレルギーについて、これを読んでください。

Please read this message.

- ▶ 私は食物アレルギーです。下記の食物を食べられません。

間違って食べると体調が悪くなり危険な状態になります。

I have food allergies and I cannot eat the following food.

If I mistakenly eat the following I will become dangerously ill.

- ▶ アレルゲンは下記の食物です。

Below are my allergens.

(Mark the applicable item with a circle, and if there is no option, write the allergen in the ☐ on the right.)

- ☐ 卵 (egg)
- ☐ 乳成分 (milk)
- ☐ 小麦 (wheat)
- ☐ ピーナッツ (peanuts)
- ☐ そば (buckwheat soba)
- ☐ えび (shrimp)
- ☐ かに (crab)

左記以外にもアレルゲンがあります。

Other food allergies :

この料理は下記のどれに該当しますか？

Which of the following does this dish apply to?

- ☐ この料理にはあなたのアレルゲンが**含まれている**
This dish contains your allergen(s)
- ☐ 調味料(の原材料)や材料にあなたのアレルゲンが**含まれている可能性がある**
Your allergens may be in the ingredients or the seasonings of this dish
- ☐ 調味料の**詳細までわからないので答えられない**
I cannot answer because I do not have detailed ingredients of the seasonings
- ☐ **詳細を確かめるまで少し待ってほしい**
Please wait while I check the ingredients in detail
- ☐ **フライパンやまな板にアレルゲンが接触することがある**
There may be cross contact with frying pans and chopping boards
- ☐ 材料や調味料にあなたのアレルゲンは含まれていないので**食べることができる**
The ingredients and seasonings do not contain the allergen(s) so you can eat it

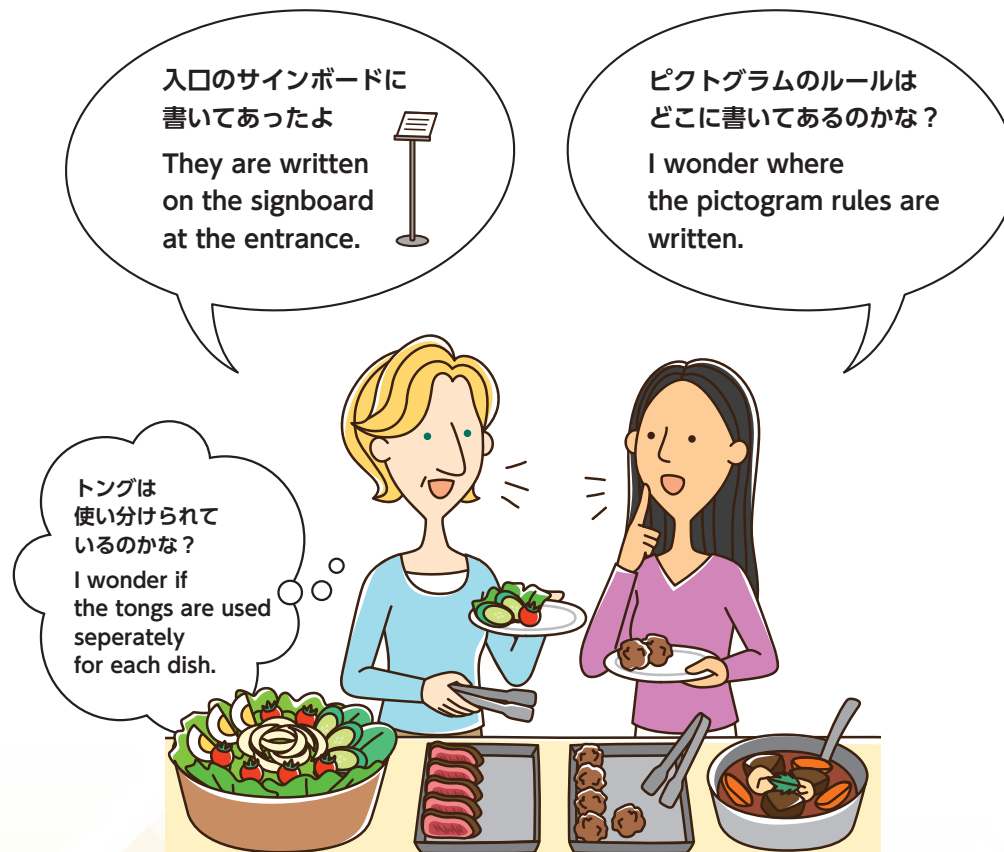
ピクトグラムの注意点

Precautions for meals and pictograms at restaurants

▶ ピクトグラムのルールが示されているか確認してください。

Please check that the pictogram rules are shown.

- ☐ このピクトグラムは原材料だけが示されたものですか？
Does this pictogram show only the main (raw) ingredients?
- ☐ このピクトグラムには調味料の原材料の情報が示されていますか？
Does this pictogram show the ingredients of the seasonings?
- ☐ 調理環境についての情報は示されていますか？
Is any information shown about the cooking environment?
- ☐ トングはどのように扱われていますか？
(e.g., are they washed between use?)



救急隊に急いで伝えてください

Please quickly tell the ambulance crew.

▶ If you accidentally eat an allergen, please point to the text below and get the cooperation of those around you.

▶ 間違ってアレルギーを食べてしまったときは、下記の文章を指さしながら、周りの人の協力を得てください。



☐ 救急車を呼んでください。
Please call an ambulance.

☐ 私は食物アレルギーがあります。
I have food allergies.

☐ 間違ってアレルギー食物を食べてしまいました。
I accidentally ate an allergen.

☐ ____ 時 ____ 分に誤食しました。
I ate it at ____ (hour) ____ (minutes).

☐ アレルゲンは _____ です。
The allergen was _____ .

☐ 処方されているオートインジェクタ（アドレナリン注射）を使いました。
I used my prescribed adrenaline autoinjector.

☐ オートインジェクタを ____ 分前に使いました。
I used my adrenaline autoinjector ____ minutes ago.

▶ エピペン® が処方されている患者でアナフィラキシーショックを疑う場合、下記の症状が一つでもあれば使用すべきです。

▶ For patients carrying an epinephrine auto-injector, if they show signs of anaphylactic shock (e.g., if any one of the following symptoms appear), inject epinephrine immediately.

消化器の症状 Digestive symptoms	繰り返し吐き続ける	Repetitive vomiting
	持続する強い (がまんできない) おなかの痛み	Unbearable abdominal/stomach pain
呼吸器の症状 Respiratory symptoms	のどや胸が 締め付けられる	Tightening of the throat and/or chest
	声がかすれる	Hoarse voice
	犬が吠えるような咳	Cough, like a dog barking
	持続する強い咳込み	Repetitive cough
全身の症状 Systemic symptoms	ゼーゼーする呼吸	Wheezing
	唇や爪が青白い	Pale lips and/or nails
	脈を触れにくい・ 不規則	Weak and/or irregular pulse
	意識がもうろうと している	Semi-conscious state
	ぐったりしている	Exhausted
	尿や便を漏らす	Severe diarrhea

By carrying this bilingual list, you will be able to point at the exact symptom you are experiencing, resulting in timely and appropriate medical care.

出典：一般向けエピペン® の適応（日本小児アレルギー学会 Web サイトより）

When to Inject Epinephrine (Japanese Society of Pediatric Allergy and Clinical Immunology)

21 items recommended to be labelled

表示推奨 21 品目

英語 English	日本語・漢字 Japanese	発音 pronunciation	ひらがな hiragana	カタカナ katakana
almond	アーモンド	amondo	あーもんど	アーモンド
abalone	鮑	awabi	あわび	アワビ
squid	烏賊	ika	いか	イカ
salmon roe	イクラ	ikura	いくら	イクラ
orange	オレンジ	orenji	おれんじ	オレンジ
cashew	カシューナッツ	kashewnattsu	かしゅーなっつ	カシューナッツ
kiwi fruit	キウイフルーツ	kiwifurutsu	きういふるーつ	キウイフルーツ
beef	牛肉	gyuniku	ぎゅうにく	ギュウニク (ビーフ)
walnut	胡桃	kurumi	くるみ	クルミ (ウォールナッツ)
sesame	胡麻	goma	ごま	ゴマ (セサミ)
salmon	鮭 *1	sake	さけ	サケ (サーモン)

*1 Many people pronounce "Shiake" in Japan
日本ではシャケと発音する人が多い

The pronunciation of salmon is the same as that of Japanese Liquor "Sake", but the intonation is different

サケの発音は日本酒 Sake と同じだがイントネーションが違う

英語 English	日本語・漢字 Japanese	発音 pronunciation	ひらがな hiragana	カタカナ katakana
mackerel	鯖	saba	さば	サバ
soybean	大豆	daizu	だいず	ダイズ (ソイ)
chicken	鶏肉	toriniku	とりにく	トリニク (チキン)
banana	バナナ	banana	ばなな	バナナ
pork	豚肉	butaniku	ぶたにく	ブタニク (ポーク)
matsutake mushroom	松茸	matsutake	まつたけ	マツタケ
peach	桃	momo	もも	モモ (ピーチ)
wild yam	山芋	yamaimo	やまいも	ヤマイモ
apple	林檎	ringo	りんご	リンゴ (アップル)
gelatin	ゼラチン	zerachin	ぜらちん	ゼラチン

Bilingual Support
バイリンガルサポート

Shinjuku Tourist Information
新宿観光案内所

[https://www.kanko-shinjuku.jp/
office/-/index.html](https://www.kanko-shinjuku.jp/office/-/index.html)

info@kanko-shinjuku.jp



公益社団法人日本食品衛生協会

食品表示活用研究会



草の根市民基金・ぐらん
Citizen's Fund Grand

このパンフレットは草の根市民基金・ぐらんの助成金によって実現しました

*NPO法人アトピッツ地球の子ネットワークHPIに随時更新版をアップする予定です。



認定NPO法人 アトピッツ地球の子ネットワーク

〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1-34-12
竹内ローリエビル 405
tel.03-5948-7891 fax.03-5291-1392
<https://www.atopicco.org>



アトピッツ

2021.3.10,000