今日も1日お元気で！
―「素敵なからだ」作りませんか―
ヘルシーオフィス　フー
代表　徳田　泰子
http://foo-df.com
Vol.218

食物アレルギー

～食品表示に関する最新情報～

昨年、消費者庁より「食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書（以後、報告書とします）」がまとめられました。調査では、即時型食物アレルギーの現状を明らかにし、“食品表示法に基づくアレルゲンを含む食品に関する表示”の特定原材料等の妥当性や改正の必要性を検討しています。今回は、この報告書を参考に食物アレルギーの最新の情報をお伝えしたいと思います。

そもそも食物アレルギーとは

食物アレルギーとは、食物を摂取した際、身体が食物に含まれるたんぱく質等（アレルゲン）を異物として認識し、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をいいます。「即時型食物アレルギー」とは、原因となる食べ物を食べて２時間以内に症状が現れるアレルギーをいいます。

報告書によると原因物質は鶏卵が最も多く、木の実（くるみ）、牛乳、小麦、落花生と続いています。木の実の内訳として、第一にくるみ、次いでカシューナッツ、マカダミアナッツ、ピスタチオ、アーモンドなど人気のナッツ類が報告されています。令和６年３月に「食品表示基準について」の一部が改正され食物アレルギー表示推奨品目にマカダミアナッツが追加され、まつたけが削除されました。

≪特定原材料等比較表≫

根拠規定	特定原材料等の名称	理由	表示の義務
食品表示基準８品目（特定原材料）	えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生	特に発症数、重篤度から勘案して表示する必要性の高いもの	義務
消費者庁次長通知20品目（特定原材料に準ずるもの）	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、やまもも、りんご、ゼラチン	症例数や重篤な症状を呈する者の数が継続して相当数みられるが、特定原材料に比べると少ないもの	推奨（任意）

外食・中食の食物アレルギー注意点

外食や中食では、お店の食物アレルギー情報が常に新しく、正しいとは限りません。ご自分のアレルギー状態を知り、食事をする際は、アレルギーに詳しい店員に尋ねてみましょう。店員さんから「アレルギーの有無」を尋ねてくれる場合もありますが、メニュー表に提示してある場合、自分で確認して注文することもあるでしょう。念のため原因物質を直接伝えることも大切です。また、提供する側として、最新情報を確認し、原因物質が混入しないように配慮をしましょう。

災害時の食物アレルギー注意点

炊き出しでは、万全な環境で調理するのは難しく、原因物質が含まれていないか確認してから口にするようにしましょう。通常、支援物資は食物アレルギー対応に配慮されていることが多いですが、混乱している状況でもあります。食物アレルギーがあることを伝える「食物アレルギーを知らせる表示カード」を提示するなど事故を防ぐようにしましょう。

食物アレルギーは、中には呼吸困難に陥るなど急速に進行し命を脅かす危険性があります。食物アレルギーをお持ちの方は、原因物質が混入しないよう対策を、提供する側は、食品表示基準を改めて見直して安全な食事提供を行いましょう。

新日本保険新聞で好評連載中！

うぐいす練り切り

材　料　4個分

練り切りあん生地）
白あん ……120ｇ（30ｇ×4個）
白あん ……30ｇ（飾り梅・くちばし用15ｇ×2）
求肥 ……20ｇ
黒こしあん(市販)……60ｇ（15ｇ×4個）
食紅（緑・赤・黄色）……各少量
水 ……少量
黒ゴマ ……少々（1個1粒）

下準備

A 求肥）
白玉粉 …… 5ｇ
上白糖 ……10ｇ
水 ……10cc
水あめ …… 少量
片栗粉 …… 適量

① 白玉粉を入れた耐熱ボウルに少量ずつ水を加えて、粒がなくなるまで溶く。
② ①に、上白糖と水あめを合わせて混ぜ、ラップをかけ、2分ほど電子レンジで加熱する。ボウルを取り出し、混ぜ合わせ、再び30秒加熱する。やや透明度が出てくるまで繰り返す。
③ 生地を取り出し、片栗粉を振りかける。

B • **A**の求肥と温めた白あん（120ｇ＋30ｇ）を濡れたふきん（さらしなど）で包み、よくもんで混ぜ合わせて練り切りあん生地を作る。

C • 黒こしあんは、15ｇずつに分ける。
• **B**の練り切りあん生地は、80ｇ（20ｇ×4）と40ｇ（10ｇ×4）、30ｇ（15ｇ×2）に分ける。
• 緑色の食紅は、極少量の水で溶いておく。
• 黄色と赤色の食紅少量と練り切りあん生地15ｇずつを混ぜ、黄色と赤色のあん生地を作る。

作り方

① 黒こしあんは、15ｇのお団子に丸めて、あん玉をつくる。
② 練り切り生地80ｇに緑色の食紅液を数滴加えて混ぜ、色をつけてこね、4等分して丸める。
③ 丸めた10ｇの白あん生地、②の緑色のあん生地をくっつけ、ひとまとまりにする。手のひらに乗せて押し広げて①の黒あんを包む。
④ 形をやや楕円形に整えながら上に緑色、下に白がくるように配置し、右側を優しくひっぱり、「尾」を作る。
⑤ 黄色のあん生地でくちばし、黒ゴマで目、赤色のあん生地で梅の花を作り、飾りつける。