

もっとよく知ろう



外食・中食での 食物アレルギーのこと。

困った経験はありませんか。

食物アレルギーのことを正しく理解し、
お客様に誤った情報提供を
しないようにしましょう

外食・中食するときの
注意点は？
(加工食品の表示とは全く異なります!)

外食・中食
事業者さんへ

パンフレット

患者さん
ご家族の方へ

パンフレット

外食・中食事業者の皆さんへ

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



消費者庁
Consumer Affairs Agency, Government of Japan

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



消費者庁
Consumer Affairs Agency, Government of Japan



パンフレットのダウンロードはこちら



パンフレットのダウンロードはこちら





患者さん ご家族の方向け パンフレット

P.2

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応販売

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。



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、正確な表示の範囲、そもそもアレルギーが漏れつつある可能性があります。
 - お店により到着と到着時の順番が違います（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」は不確かなもの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。



P.6

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。



- ・何が食べられないか、症状の程度等を事前によく聞いて、アレルギーを使用しないケーキを提供しています。
- ・作るときには、アレルギーが混入しないよう、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、店舗の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ことに関わることを、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。



6



まずは、知ることからはじめよう。

患者さん、ご家族、事業者さん、お互いに理解することで、外食・中食時におけるリスクを回避しましょう。

P.3

取組の必要性

患者さん・家族の声

友達と食事に行っても、アレルギー情報がないのでいつもアイスティを頼んでいます。情報があれば友達との食事もうれしくなり、外食回数が増えるかも。



多くの店ではアレルギー情報が提供されていないので、旅行先でもアレルギー情報が提供されていないいつものチェーン店でしか食事を楽しめません。旅行先では、行ったことがないお店でも料理を楽しみたい。

取組を必要としている人は多いの？

食物アレルギー患者の割合

乳幼児の **5～10%**
学童期以降の **1～3%**

3歳までで食物アレルギー疾患と診断された割合

1999年度から2019年度に **約2倍**増加

アレルギーポータルサイト
（厚生労働省・一般社団法人アレルギー学会）

東京都（アレルギー疾患に関する3歳児全部調査
（令和元年度））（令和2年10月）

3

P.7

取組状況（注意点）

気をつけなくてはいけないこと

- 最新で正確な情報を提供しましょう。
- ✓間違った情報は誤食事故に繋がらぬように。
- ✓正確に情報提供できる範囲から対応を始めるとも一つの方法です（定番メニューだけ、「卵・乳・小麦だけ」と対象範囲を明示した上で表示等）。

あいまいな回答をしないようにしましょう。
✓わからないときには、「わからない」と回答しましょう。

原因食物（アレルゲン）の意図しない混入（コンタミネーション）の可能性を伝え、重症者[※]には慎重に判断することを促しましょう。

- ✓同じ調理器具を使う、揚げ油を共有する、厨房で粉が舞うこと等により別メニューの原材料が混入せず混入（コンタミネーション）する可能性があります。完全に防ぐことは難しく、そのリスクがあることをお客様に伝えましょう。

※重症者：微量で発症する、重症の症状を起こしたことがある、アレルゲンを完全除去法、エビシンの所持等

「食べられる／食べられない」の判断はお客様にしてくださいましょう。

- ✓原因となる食物は人によって違います。また、微量でも発症する人、少量であれば食べられる人など、症状が異なる量にも個人差があります。
- ✓提供した情報をもとに、「食べられる／食べられない」の判断はお客様にしてくださいましょう。

食物アレルギーに関する問い合わせには、正しい知識を持った店員が対応しましょう。

- ✓責任者は食物アレルギーの正しい知識を学びましょう。

外食・中食 事業者さん向け パンフレット

外食・中食事業者の皆さんへ
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

