



11 アレルゲンを含む食品のファクトシート（くるみ、落花生）を公開しました

食物アレルギーは、日頃からしっかり対策する必要があり、正確な情報を得ることが大切です。食品安全委員会は「アレルゲンを含む食品」について、2021年6月に食品健康影響評価（卵）をまとめました。さらに、科学的な情報を収集・整理したファクトシート（概要書）を作成することとし、2024年7月に総論、牛乳、小麦、2025年3月にそば、えび、かに、2026年3月にくるみ、落花生のファクトシートを公開しました。

くるみアレルギー

近年、くるみアレルギーは急増しており、全国実態調査（2023年実施）※の報告では原因食物に占める割合は15.2%で鶏卵に次いで2番目に多く、3歳から17歳の子供では1番目に多い食物でした。少量でもアナフィラキシーを引き起こしやすく、発症頻度が高いことが報告されています。また、一般的に耐性を獲得しにくいと考えられています。



くるみは、菓子類、パン、パスタ、ラーメン、サラダや調味料など、さまざまな加工品に使用されています。五平餅や月餅など、見落としやすい食品にも含まれ、アレルギーを発症した事例があります。また、同じクルミ科に属しているペカンナッツとの間で高い交差反応性を示すことが知られており、どちらかにアレルギーがある場合は両者を避ける必要があります。一方で、木の実類をひとくりに除去する必要はなく、個別に症状の有無を確認することとされています。ただし、木の実類は多くの食品に利用されており食品の外見だけではわかりにくいいため、原材料を確認する必要がある、とされています。

落花生アレルギー

全国実態調査※の報告によると、食物アレルギーの原因食物全体に占める落花生の割合は7.0%（5位）で、一般的に耐性を獲得しにくいと考えられています。



落花生のたんぱく質は、熱や消化に対して耐性を示すと言われており、炒った落花生ではアレルゲン性が高まると報告されています。

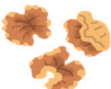
落花生は、沖縄名産のジーマーミ豆腐の主原料であり、スナック菓子などの隠し味などにも使用されることがあります。また、落花生は圧搾・精製したオイルもあり、重篤な落花生アレルギー患者はオイルを含めた除去が必要とされています。

落花生はピーナッツとも呼ばれますが豆類であるため、患者は木の実類をまとめて除去する必要はないとされています。ただし、落花生アレルギー患者の20～40%程度で木の実類に対するアレルギーを有していると報告されています。

用語解説

※全国実態調査（2023年実施）：消費者庁の「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」における「即時型食物アレルギーによる健康被害に関する全国実態調査」

食物アレルギーの表示対象（2026年4月時点）

特定原材料（9品目）表示義務											
えび	カシューナッツ	かに	くるみ	小麦	そば	卵	乳	落花生			
											
特定原材料に準ずるもの（20品目）表示推奨											
アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉
バナナ	ピスタチオ	豚肉	マカダミアナッツ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン				

2026年4月、特定原材料にカシューナッツ、特定原材料に準ずるものにピスタチオが追加された。