

主要食物过敏原

以日本民众为调查的数据显示，食物过敏原占比最高的是鸡蛋33.4%。其次是牛奶占18.6%，坚果类（核桃、腰果等）占13.5%等。另一方面，初次过敏的主要食物过敏原因年龄而异。婴幼儿(0岁)常见为鸡蛋、牛奶，幼儿(1~6岁)则增加了坚果、鱼卵、花生等。成年人常见的是小麦、甲壳类(虾、螃蟹)和水果类。

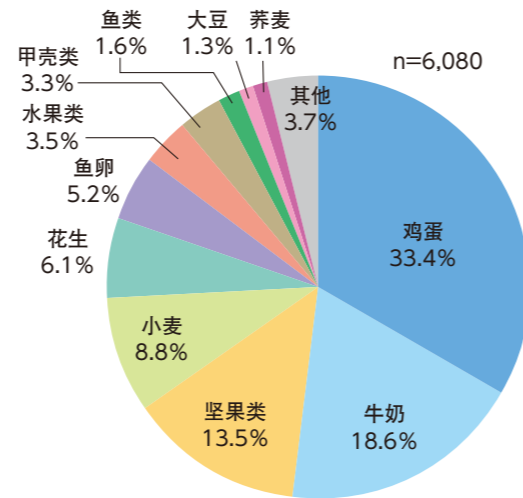


图 令和3年度食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業 報告書(消費者庁) (https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy) より作成

如果您认为您可能有食物过敏

首先去咨询常去就诊的医生(医院)

自我判断的饮食限制，可能导致儿童在成长中的营养不良。到医疗机构查明原因，按照医生指示进行处理。



请多加利用食物过敏原交流表

消费者厅(Consumer Affairs Agency)

(智能手机版本) 食物过敏原交流表页面 URL · 二维码，各种语言的交流表二维码

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/information/pamphlets/#generally



发布页面



日语



英文



中文



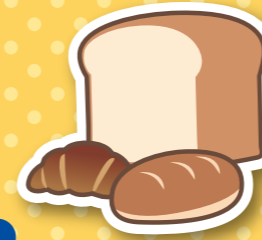
韩文

医疗监督：社会福利法人希望之家附属北关东过敏研究所 所长 荒川 浩一
公益社団法人群馬县医师会

発行：群馬县健康福祉部 食品・生活卫生科
〒371-8570 群馬县前桥市大手町 1-1-1
☎ 027-226-2424 ✉ shokuseika@pref.gunma.lg.jp

2023年1月发行

食物过敏指南



中文



食物过敏是什么?

我们的身体有一种称为「免疫力」的机制，可以通过消除病毒和细菌等外来物质来保护我们的健康。当这种免疫系统对特定食物反应过度时出现的症状称为「食物过敏」。不仅是进食时，通过触摸或吸入也会出现过敏症状。

主要症状

在大多数情况下，食用了过敏源食物后2小时内，会出现类似右方的一种或多种症状。其中，90%以上的人会出现皮肤症状。

神经症状

头痛、没有精神、意识不清、漏尿漏便

口腔/喉咙症状

不适感、痒痛感、嘴唇·舌头肿胀

皮肤症状

瘙痒、发红、皮疹(荨麻疹、湿疹)

消化系统症状

腹痛、呕吐、腹泻

眼睛症状

充血、瘙痒、眼睑肿胀

鼻部症状

打喷嚏、流鼻涕、鼻塞

呼吸系统症状

咳嗽、呼吸困难

心血管症状

心跳加速、血压下降

也有可能发生危及生命的「过敏性休克」

「过敏性休克」指的是全身性过敏反应，会引发皮肤、呼吸系统、心血管、消化系统等多种症状。严重时可能会出现意识不清、血压下降等危及生命的休克症状(过敏性休克)，必须迅速采取应急措施。

このパンフレットは、中国語を話される方のために作成しました。

群馬県

日本的过敏标签规则

必须标识的过敏原



建议标识的过敏原（也有未被标识的情况）



- 在日本和海外显示的过敏原可能不一致。
- 酒精饮料无标识过敏标签的义务。

请注意下面的标识

即使成分名称中没有过敏原标签，在制造过程中也可能混入过敏原。

乌冬面的示例

本製品の製造ラインでは、「そば」を製造しています。该产品的生产线也生产「荞麦面」。

沙丁鱼干的示例

本製品のしらすは、「かに」が混ざる漁法で採取しています。本产品的沙丁鱼是通过混杂「螃蟹」在内的捕捞方法收集的。

零食的示例

本製品の製造施設では、卵、乳、落花生を含む製品を製造しています。本产品的生产设施有生产含鸡蛋、牛奶、花生的产品。

包装加工食品的过敏原标签示例

①当成分名称单独标识的情况下

名称	ビスケット
原材料名	小麦粉、砂糖、マーガリン、生クリーム（乳成分を含む）、植物油脂（大豆を含む）、食塩／膨張剤、香料、乳化剤（卵由来）

标识了过敏原本身

标示在成分名称后的括号内（〇〇を含む）、
标示在添加物名称后的括号内（〇〇由来）。

②最后总结标识的情况下

名称	ビスケット
原材料名	小麦粉、砂糖、マーガリン、生クリーム、植物油脂、食塩／膨張剤、香料、乳化剤、（一部に小麦・乳成分・卵・大豆を含む）

成分名称末尾用括号标识（一部に〇〇・〇〇を含む）。

有无需标识过敏原的情况

无包装售卖的食物，外卖菜单或店铺做的熟食、面包、点心等，无义务标识过敏原。
可直接向店铺的工作人员确认原材料成分等。

