

# Point. 02

## どんなアレルギーが含まれているの？

食べ物が原因で、じんましん、かゆみ、咳、下痢などの症状が現れる食物アレルギー。事前にしっかりとアレルギー表示も確認し、安心して食べたいですね。

**必ず表示されているアレルギー(表示義務あり) 8品目**



えび かに 小麦 そば 卵



乳 落花生 くるみ

札幌市オリジナル「アレルギーピクトグラム」(ピクトグラムによる表示の義務はありません)

**表示が推奨されているアレルギー 20品目**

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、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンド

※くるみは令和7年3月末日まで経過措置期間が設けられています。

令和5年3月9日現在



卵アレルギーの私。どこを見たらいいのかな？



「原材料名」の欄を見てね!!

それぞれの原材料・添加物ごとに、含まれるアレルギー物質が書かれています。

**原材料名**

米(北海道産)、野菜フライ(小麦・卵を含む)、ポテトサラダ(乳成分・卵を含む)/調味料(アミノ酸等)、ルチン(そば由来)

※パッケージが小さく表示面積が限られる場合、アレルギーが原材料ごとではなく、最後にまとめて書かれている場合があります。



焼きたてパンのあの店、アレルギー表示は無いけどいいの？

包装されていないパンやおそうざいには表示義務がないよ! 知りたいときはお店の人に聞いてみよう!

# Point. 03

## 栄養をバランス良く摂れる？

塩分を抑えたいけど、どこを確認したらいいの？

栄養成分表示 食品単位当たり	
熱量	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

例えば、血圧が気になる人は食塩相当量を、体重が気になる人はエネルギーをチェックするといいんだ!

自分に合った量はどのくらいなのかな？

まずは自分に必要な栄養量をこの表で確認しよう! 栄養成分表示を上手に活用できるようになるよ!

1日に必要なエネルギー・栄養成分の目安(1食はこの1/3が目安です)

男性					
年代	18~29歳	30~49歳	50~64歳	65~74歳	75歳以上
エネルギー(kcal)	2,650	2,700	2,600	2,400	2,100
たんぱく質(g)	86~133	88~135	91~130	90~120	79~105
脂質(g)	59~88	60~90	58~87	53~80	47~70
炭水化物(g)	331~431	338~439	325~423	300~390	263~341
食塩相当量(g)	7.5g未満				
女性					
年代	18~29歳	30~49歳	50~64歳	65~74歳	75歳以上
エネルギー(kcal)	2,000	2,050	1,950	1,850	1,650
たんぱく質(g)	65~100	67~103	68~98	69~93	62~83
脂質(g)	44~67	46~68	43~65	41~62	37~55
炭水化物(g)	250~325	256~333	244~317	231~301	206~268
食塩相当量(g)	6.5g未満				

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」から(身体活動レベルが「ふつう」の場合)

何がどれだけ含まれているか確認する習慣をつけて、栄養バランスを考えた食品選びをしよう!