

参 考 资 料

参考資料

1 食品分類

(1) 三色食品群

栄養素の働きから、3つの食品グループに分けたもの。

赤 体をつくるもとになる	肉、魚、卵、牛乳・乳製品、豆など
黄 エネルギーのもとになる	米、パン、めん類、いも類、油、砂糖など
緑 体の調子を整えるもとになる	野菜、果物、きのこ類など

(栄養素と食事バランスガイドとの関係 農林水産省)

(2) 6つの基礎食品

第一類「魚、肉、卵、大豆」

これらは良質たん白質の給源となるものであり、毎日の食事で主菜となるものである。

副次的にとれる栄養素としては、脂肪、カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂があり、これらの給源としても、大きな役割を果たす。

第二類「牛乳、乳製品、骨ごと食べられる魚」

牛乳、乳製品は、比較的多種の栄養成分を含むが、とくにカルシウムの給源として重要である。そのほか、良質たん白質、ビタミンB₂の給源としての役割も大きい。

小魚類は、たん白質、カルシウムを多く含み、また、鉄、ビタミンB₂の給源ともなる。

第三類「緑黄色野菜」

この類は主としてカロチンの給源となる野菜であるが、ビタミンC及びカルシウム、鉄、ビタミンB₂の給源としても大きな役割を占める。

なお、この類に分類される野菜は原則として、その100グラム中にカロチンとして600 μ g以上含有されるものとする。

第四類「その他の野菜、果物」

この類は、主としてビタミンCの給源として重要である。

そのほか、カルシウム、ビタミンB₁、ビタミンB₂の給源としての役割も大きく、第三類以外の野菜及び果実類が含まれる。

第五類「米、パン、めん、いも」

この類は、糖質性エネルギー源となる食品である。

この類に分類されるものとしては、大麦や小麦などの穀類とその加工品及び砂糖類、菓子類などがある。

なお、いも類は、糖質のほかに、ビタミンB₁、ビタミンCなども比較的多く含まれる。

第六類「油脂」

この類は、脂肪性エネルギー源となる食品で、大豆油、米油などの植物油及びマーガリン並びにバター、ラードなどの動物脂及びマヨネーズ、ドレッシングなどの多脂性食品が含まれる。

食品の類別		食品の例示
1	魚、肉、卵 大豆	魚、貝、いか、たこ、かに、かまぼこ、ちくわなど 牛肉、豚肉、鳥肉、ハム・ソーセージなど 鶏卵、うずら卵など 大豆、とうふ、なつとう、生揚げ、がんもどきなど
2	牛乳・乳製品 骨ごと食べられる魚	牛乳、スキムミルク、チーズ、ヨーグルトなど めざし、わかさぎ、しらす干しなど 注) わかめ、こんぶ、のりなど海草を含む
3	緑黄色野菜	にんじん、ほうれん草、こまつな、かぼちゃなど
4	その他の野菜 果物	だいこん、はくさい、キャベツ、きゅうり、トマトなど みかん、りんご、なし、ぶどう、いちごなど
5	米、パン、めん いも	飯、パン、うどん、そば、スパゲティなど さつまいも、じゃがいも、さといもなど 注) 砂糖、菓子など糖質含量の多い食品を含む
6	油脂	てんぷら油、サラダ油、ラード、バター、マーガリンなど 注) マヨネーズ、ドレッシングなど多脂性食品を含む

(栄養教育としての「六つの基礎食品」の普及について 昭和56年3月2日衛発第157号抜粋)

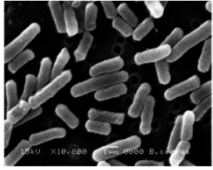

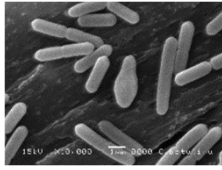

2 食中毒

(1) 種類 〈病原微生物による食中毒早見表〉

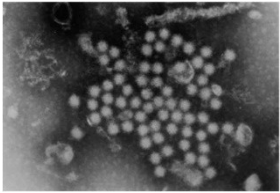
① 細菌性食中毒

※写真の出自：内閣府食品安全委員会資料

名称	カンピロバクター 	黄色ぶどう球菌 	サルモネラ属菌 	病原大腸菌 (腸管出血性大腸菌 O157 など) 
原因食品	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏の刺身やタタキ、鶏レバーなどの生や加熱不足の鶏肉料理など ●食品取扱者、食品及び調理器具等を介して、二次的に汚染された食品 	<ul style="list-style-type: none"> ●穀類とその加工品(握り飯、弁当)、乳・乳製品(牛乳、クリームなど)、卵製品、食肉製品(肉、ハム等)、魚肉ねり製品(かまぼこ等)、和洋生菓子など 	<ul style="list-style-type: none"> ●卵又はその加工品、食肉(牛レバー刺し、鶏肉)、うなぎ、すっぽんなど ●食品取扱者、食品及び調理器具等を介して、二次的に汚染された食品 	<ul style="list-style-type: none"> ●生や加熱不足の食肉、生野菜などの食品、使用水など ●食品取扱者、食品及び調理器具等を介して、二次的に汚染された食品 ※過去の原因食品:牛肉及びその加工品、サラダ、白菜漬、井戸水など
特徴	<ul style="list-style-type: none"> ●ニワトリ、ウシ等の家禽や家畜をはじめ、ペット、野鳥、野生動物など多くの動物が保菌している。 ●数百個程度の少ない菌量で発症する。 	<ul style="list-style-type: none"> ●ヒトを取り巻く環境中に広く分布し、健康人の鼻腔、咽頭、腸管等にも生息しており、その保菌率は約40%と言われている。 ●汚染された食品中で増殖するとき、熱や乾燥に強い毒素(エンテロトキシン)を産生する。毒素は100℃、30分の加熱でも無毒化されない。 	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏、豚、牛などの動物の腸管や河川、下水など自然界に広く分布している。 ●ネズミ、ゴキブリや犬、ネコなどを介して食品を汚染する場合がある。 	<ul style="list-style-type: none"> ●大腸菌は、家畜やヒトの腸内に存在しており、河川水など自然界に広く分布している。ほとんどのものは無害だが、このうちいくつかのものは、人に下痢などの消化器症状や合併症を起こすことがあり、病原大腸菌と呼ばれる。 ●病原大腸菌は、主に5種類に分類される。 <ol style="list-style-type: none"> (1)腸管病原性大腸菌(EPEC) (2)腸管組織侵入性大腸菌(EIEC) (3)腸管毒素原性大腸菌(ETEC) (4)腸管出血性大腸菌(EHEC) (5)腸管凝集性大腸菌(EAggEC)
症状	<p>下痢、腹痛、発熱、嘔吐、頭痛、倦怠感など</p> <p>※数週間後にギランバレー症候群(症状:手足の麻痺や顔面神経麻痺、呼吸困難など)を起こす場合がある。</p>	吐き気、嘔吐、腹痛、下痢	激しい腹痛、下痢、発熱、嘔吐	腹痛、下痢、発熱、嘔吐、頭痛
潜伏期間	1～7日	1～5時間(平均3時間)	6～72時間	EPEC・ETEC:12～72時間 EIEC・EAggEC:1～5日 EHEC:1～14日(平均4～8日)
予防のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ●生や十分に加熱されていない鶏肉を食べない。 ●食肉は、十分に加熱(中心部を75℃で1分間以上)をする。 ●食肉は、他の食品と調理器具や容器を分けて処理や保存をする。 ●食肉を取り扱った後は、十分に手を洗ってから他の食品を取り扱う。 ●食肉に触れた調理器具等は、使用后洗浄・殺菌を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ●手指などに切り傷や化膿薬のある者は、食品に直接触れない。 ●手指の洗浄、調理器具の洗浄・殺菌をする。 ●食品は10℃以下で保存する。 	<ul style="list-style-type: none"> ●肉や卵は、十分に加熱(75℃以上で1分間以上)をする。 ●肉や卵は低温で保存する。 ●卵を生食する場合は、期限内の卵のみにする。 ●卵は割り置きをせず、割卵後、直ちに調理する。 ●肉や卵などを取り扱った手指や調理器具はそのつど必ず洗浄し、熱湯などで消毒する。 ●動物を介して食品を汚染する場合もあるため、ネズミ、ゴキブリなどの発生防止対策を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ●生野菜などは良く洗う。 ●食肉類は、中心部まで十分に加熱(75℃以上1分間以上)をする。 ●二次汚染を防ぐため、調理器具や手指は十分に消毒する。 ●定期的な水質検査や殺菌装置の稼働確認などを行う。

名称	セレウス菌 	腸炎ビブリオ 	ボツリヌス菌 	ウエルシュ菌 
原因食品	<ul style="list-style-type: none"> ●嘔吐型 焼飯、ピラフ、スパゲティ、焼きそばなど ●下痢型 食肉、野菜、スープ、弁当、プリンなど 	<ul style="list-style-type: none"> ●魚介類(刺身、寿司、魚介加工品) ●食品取扱者、食品及び調理器具等を介して、二次的に汚染された食品(漬物、塩辛など) ※3%前後の食塩を含む食品中でよく増殖する。 	<ul style="list-style-type: none"> ●缶詰、瓶詰、真空パック食品(からしれんこん)、レトルト類似食品(レトルトに類似しているが、120℃4分以上又は同等の加熱加圧殺菌がなされていないもの)、いずしなど ●乳児ボツリヌス症:蜂蜜、コーンシロップ 	<ul style="list-style-type: none"> ●多種多様の煮込み料理(カレー、煮魚、麺のつけ汁、野菜煮付け)など ※大量に調理された後、そのまま数時間から一夜室温に放置されていることが多い。
特徴	<ul style="list-style-type: none"> ●土壌、空気及び河川水等の自然環境をはじめ、農産物、水産物及び家畜物などの食料、飼料等に広く分布している。 ●症状から嘔吐型と下痢型に分類される。日本では嘔吐型が多く見られる。 ●耐熱性(90℃60分の加熱に抵抗性の芽胞を形成する。嘔吐を起こす毒素も熱に強く、126℃90分の加熱処理でも失活しない)。 	<ul style="list-style-type: none"> ●海に生息する細菌であり、塩分(3%前後)を含む食品中でよく増殖する。 ●水温が15℃以上になると活発に活動する。 ●真水や酸に弱い。 	<ul style="list-style-type: none"> ●土壌中や河川、動物の腸管など自然界に広く生息する。酸素のないところで増殖し、熱にきわめて強い芽胞を作る。 ●ボツリヌス毒素を食品とともに摂取したことにより発生するボツリヌス食中毒と乳児がボツリヌス菌の芽胞を摂取することで発生する乳児ボツリヌス症がある。 	<ul style="list-style-type: none"> ●人や動物の腸管や土壌、下水に広く生息する。 ●酸素のないところで増殖し、芽胞(100℃、1～6時間の加熱に抵抗性)を作る。 ●一度に大量の食事を調理した施設で発生することが多いため、1事例当たりの患者数も多く、しばしば大規模発生がある。
症状	嘔吐型:吐き気、嘔吐下痢型:下痢、腹痛	腹痛、水様下痢、発熱、嘔吐	吐き気、嘔吐、筋力低下、脱力感、便秘、神経症状 (複視などの視力障害や発声困難、呼吸困難など)	下痢、腹痛稀に嘔吐、発熱
潜伏期間	嘔吐型:30分～6時間下痢型:8～16時間	8～24時間	8～36時間	6～18時間(平均10時間)
予防のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ●一度に大量調理せず必要最小量の食品を調理し、調理後はすぐに喫食する(作り置きしない)。 ●調理後に食品を保存する場合は、速やかに55℃以上あるいは8℃以下で保存し、保存期間は可能な限り短くする。 	<ul style="list-style-type: none"> ●魚介類は真水でよく洗う。 ●魚介類に使った調理器具類は、よく洗浄・消毒して二次汚染を防ぐ。 ●海水温が高くなる夏季の魚介類の生食は十分に注意し、短時間でも冷蔵庫に保存し、増殖を抑える。 ●加熱処理(60℃で10分以上)をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱処理(80℃で30分以上)をする。 ●真空パックなどで、膨張や異臭のある場合は、菌が増殖している可能性があるため、食べないようにする。 ●1歳未満の乳児には、ハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は与えない。 	<ul style="list-style-type: none"> ●前日調理、室温放置は避ける。 ●加熱調理食品は小分けするなどして、急速に冷却し、低温で保存する。 ●食品を保存する場合は、10℃以下あるいは55℃以上で保存する。

② ウイルス性等食中毒

名称	ウイルス性食中毒	寄生虫による食中毒	
	ノロウイルス	クドア	アニサキス
	 <p>出典:香川県環境保健研究センター</p>	 <p>出典:厚生労働省ホームページ</p>	 <p>出典:厚生労働省ホームページ</p>
原因食品	<ul style="list-style-type: none"> ●生や加熱不足のカキなどの二枚貝など ●食品取扱者、食品及び調理器具等を介して、二次的に汚染された食品 	<ul style="list-style-type: none"> ●生食用生鮮ヒラメ(ヒラメの刺身等) 	<ul style="list-style-type: none"> ●サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなどの魚介類
特徴	<ul style="list-style-type: none"> ●1年を通して発生しているが、特に冬季に流行する。 ●ノロウイルスは、感染力が強く(10個から100個程度で発症)、大規模な食中毒など集団発生をおこしやすい。 ●症状は一般的に数日で快方に向かうが、通常は糞便から1週間程度、長い場合は1か月以上の長期間に渡ってウイルス粒子の排出が続く。 ●抵抗力の弱い乳幼児や高齢者では重症化することもある。 	<ul style="list-style-type: none"> ●魚の筋肉に寄生する粘液胞子虫。その生態は、よく判っていないが、多毛類(ゴカイ)と魚類との間をいったりきたりして各々に寄生しているといわれている。ヒトなどのほ乳類には寄生しない。 ●クドアの一種 <i>Kudoa septempunctata</i> は、ヒラメに寄生することが知られており、クドアが寄生したヒラメを食べ、一過性の嘔吐や下痢が起きた事例が報告されている。 	<ul style="list-style-type: none"> ●アニサキスが寄生している生鮮魚介類を生(不十分な冷凍又は加熱のものを含む)で食べることで、アニサキスが胃壁や腸壁に刺入して食中毒(アニサキス症)を引き起こす。 ●寄生している魚介類が死亡し、時間が経過すると内臓から筋肉に移動する。
症状	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 ※症状が1～2日続いた後治癒し、後遺症は残らない。	一過性の嘔吐や下痢を呈し、軽症で終わる。	急性胃アニサキス症:みぞおちの激しい痛み、悪心、嘔吐 急性腸アニサキス症:激しい下腹部痛、腹膜炎症状
潜伏期間	24～48時間	数時間程度	急性胃アニサキス症:数時間から十数時間 急性腸アニサキス症:十数時間から数日
予防のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ●健康状態に注意して、嘔吐、下痢等の症状がある場合には、直接食品を取り扱う作業に従事しない。 ●手洗いの励行 ●食品を十分に加熱(中心温度85～90℃で90秒間以上)する。 ●食品取扱者や調理器具等を介した二次汚染を予防する。 ●衛生的に嘔吐物、排泄物などを処理する。 	<ul style="list-style-type: none"> ●冷凍保存(-20℃で4時間以上)をする。 ●加熱処理(75℃で5分間以上)をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱処理(70℃以上又は60℃で1分間以上)をする。 ●冷凍保存(-20℃で24時間以上)をする。 ●新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除く。 ●魚の内臓を生で食べない。 ●目視で確認して、アニサキスを除去する。

(目で見える食中毒発生状況 香川県健康福祉部生活衛生課 令和7年8月1日)

(2) 保育所における消毒の種類と方法

① 消毒薬の種類と用途

薬品名	塩素系消毒薬(次亜塩素酸ナトリウム、亜塩素酸水等)		第4級アンモニウム塩 (塩化ベンザルコニウム等) ※1逆性石けん又は陽イオン界面活性剤ともいう。	アルコール類 (消毒用エタノール等)
	次亜塩素酸ナトリウム	亜塩素酸水		
消毒をする場所・もの	<ul style="list-style-type: none"> 調理及び食事に関する用具(調理器具、歯ブラシ、哺乳瓶等) 室内環境(トイレの便座、ドアノブ等) 衣類、シーツ類、遊具等 嘔吐物や排泄物が付着した箇所 	<ul style="list-style-type: none"> 調理及び食事に関する用具(調理器具、歯ブラシ、哺乳瓶等) 室内環境(トイレの便座、ドアノブ等) 衣類、シーツ類、遊具等 嘔吐物や排泄物が付着した箇所 	<ul style="list-style-type: none"> 手指 室内環境、家具等(浴槽、沐浴槽、トイレのドアノブ等) 用具類(足浴バケツ等) 	<ul style="list-style-type: none"> 手指 遊具 室内環境、家具等(便座・トイレのドアノブ等)
消毒の濃度	<ul style="list-style-type: none"> 0.02%(200ppm)液での拭き取りや浸け置き 嘔吐物や排泄物が付着した箇所:0.1%(1,000ppm)液での拭き取りや浸け置き 	<ul style="list-style-type: none"> 遊離塩素濃度 25ppm(含量 亜塩素酸として 0.05%≒500ppm以上)液での拭き取りや浸け置き 嘔吐物や排泄物が付着した箇所:遊離塩素濃度 100ppm(含量 亜塩素酸として 0.2%≒2000ppm以上)液での拭き取りや浸け置き 	<ul style="list-style-type: none"> 0.1%(1,000ppm)液での拭き取り 食器の漬け置き: 0.02%(200ppm)液 	<ul style="list-style-type: none"> 原液(製品濃度 70～80%の場合)
留意点	<ul style="list-style-type: none"> 酸性物質(トイレ用洗剤等)と混合すると有毒な塩素ガスが発生するので注意する。 吸引、目や皮膚に付着すると有害であり噴霧は行わない。 金属腐食性が強く、錆びが発生しやすいので、金属には使えない。 嘔吐物等を十分拭き取った後に消毒する。また、哺乳瓶は十分な洗浄後に消毒を行う。 脱色(漂白)作用がある。 	<ul style="list-style-type: none"> 酸性物質(トイレ用洗剤等)と混合すると有毒な塩素ガスが発生するので注意する。 吸引、目や皮膚に付着すると有害であり噴霧は行わない。 ステンレス以外の金属に対して腐食性があるので注意する。 嘔吐物等を十分拭き取った後に消毒する。また、哺乳瓶は十分な洗浄後に消毒を行う。 衣類の脱色、変色に注意。 	<ul style="list-style-type: none"> 経口毒性が高いので誤飲に注意する。 一般の石けんと同時に使うと効果がなくなる。 	<ul style="list-style-type: none"> 刺激性があるので、傷や手荒れがある手指には使えない。 引火性に注意する。 ゴム製品、合成樹脂等は、変質するので長時間浸さない。 手洗い後、アルコールを含ませた脱脂綿やウェットティッシュで拭き自然乾燥させる。
新型コロナウイルスに対する有効性	○(ただし手指には使用不可) ※2	○(ただし手指への使用上の効果は確認されていない)※2	○(ただし手指への使用上の効果は確認されていない)※2	○※2
ノロウイルスに対する有効性	○※3	○※3	×	×
消毒薬が効きにくい病原体			結核菌、大部分のウイルス	ノロウイルス、ロタウイルス等
その他	<ul style="list-style-type: none"> 直射日光の当たらない涼しいところに保管。 	<ul style="list-style-type: none"> 直射日光の当たらない涼しいところに保管。 	<ul style="list-style-type: none"> 希釈液は毎日作りかえる。 	

※1 通常の衛生管理における消毒については、消毒をする場所等に応じ、医薬品・医薬部外品として販売されている製品を用法・用量に従って使い分ける。ただし、嘔吐物や排泄物、血液を拭き取る場合等については、消毒用エタノール等を用いて消毒を行うことは適当でなく、塩素系消毒薬を用いる。

※2 新型コロナウイルスの消毒、除菌に関する、上記の消毒薬の使用法の詳細については、「新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について(厚生労働省・経済産業省・消費者庁特設ページ)」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/syoudoku_00001.html を参照してください

※3 ノロウイルスの消毒、除菌方法に関する、上記の塩素系消毒薬の使用法の詳細については、「ノロウイルスに関する Q&A(厚生労働省)」
<https://www.mhlw.go.jp/content/11130500/001483940.pdf> を参照してください。

② 塩素系消毒薬の希釈方法

次亜塩素酸ナトリウム（製品濃度が約6%の場合）、亜塩素酸水（製品濃度が約0.4%の場合）の希釈方法は、以下のとおりである。なお、使用する製品の濃度を確認の上、用法・用量に従って使用することが重要である。

	消毒対象	調整する濃度 (希釈倍率)	希釈法
ナトリウム 次亜塩素酸	・嘔吐物や排泄物が付着した床・物 ※衣類等に嘔吐物や排泄物が付着した場合はこちらの濃度で使用	0.1% (1000ppm)	水1Lに対して約20mL (めやすとしては、500ml ペットボトルにキャップ2杯弱)
	・衣類等の浸け置き ・食器等の浸け置き ・トイレの便座、ドアノブ、手すり、床等	0.02% (200ppm)	水1Lに対して約4mL (めやすとしては、500ml ペットボトルにキャップ0.5杯弱)
亜塩素酸水	・嘔吐物や排泄物が付着した床・物 ※衣類等に嘔吐物や排泄物が付着した場合はこちらの濃度で使用	遊離塩素濃度 100ppm 含量 亜塩素酸として 0.2%(2000ppm)	水1Lに対して約1L (2倍希釈)
	・衣類等の浸け置き ・食器等の浸け置き ・トイレの便座、ドアノブ、手すり、床等	遊離塩素濃度 25ppm 含量 亜塩素酸として 0.05%(500ppm)	水1Lに対して約143mL (8倍希釈)

- 熱湯での希釈は行わない。
- 塩素系消毒薬の希釈液は、時間が経つにつれ有効濃度が減少することに留意する。
- 製品によっては、冷暗所に保管するよう指示があるものがあり、指示に従い適切に保管することが必要となる。

③ 手指の衛生管理

通常	・石けんを用いて流水でしっかりと手洗いする。
下痢・感染症発生時	・石けんを用いて流水でしっかりと手洗いした後に、消毒用エタノール等を用いて消毒する。 ・手指に塩素系消毒薬は適さない。 ・嘔吐物や排泄物の処理時には、使い捨て手袋を使用する。
備考	・毎日、清潔な個別タオル又はペーパータオルを使う。 ・食事用のタオルとトイレ用のタオルを区別する。 ・利便性の観点から、速乾性手指消毒液使用も考えられる。 ・血液は使い捨て手袋を着用して処理をする。

④ 消毒薬の管理、使用上の注意点

- 消毒薬は、感染症予防に効果があるが、使用方法を誤ると有害になることもある。
- 消毒薬の種類に合わせて、用途、希釈法等の正しい使用方法を守ることが重要である。
 - ・消毒薬は子どもの手の届かないところに保管する。
 - ・消毒薬は使用時に希釈し、毎日交換する。
 - ・希釈するものについては、濃度、消毒時間を守り使用する。
 - ・ペットボトルを利用して希釈するときは、特に誤飲に気を付ける。
 - ・消毒の実施時は子どもを別室に移動させ、消毒を行う者はマスク及び手袋を付ける。
 - ・使用時には換気を十分に行う。
 - ・血液、嘔吐物、下痢便等を十分に^{おう}取り除いてから、消毒を行う。
- 消毒薬を間違えて使用しないように、容器の色分け等の工夫が重要である。

(保育所における感染症対策ガイドライン(2018年改訂版) こども家庭庁 2023年5月一部改訂)

3 食物アレルギーについて

(1) アレルゲンを含む食品の原材料表示について

① 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(以下「アレルゲン」という。)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です。主な症状は「かゆみ・じんましん」、「唇の腫れ」、「まぶたの腫れ」、「嘔吐」、「咳・ぜん息(ゼイゼイ・ヒューヒュー)」などです。「意識がなくなる」、「血圧が低下してショック状態になる」などの重篤な症状を呈する場合もあり、最悪の場合、死に至ることもあります。食物アレルギーは、人によってその原因となるアレルゲンと、その反応を引き起こす量が異なります。また、同一人であっても体調によって、その反応も変わります。

なお、食物不耐症(ヒスタミンによるアレルギー様作用やカフェインによる興奮作用など)は免疫に作用するものではないため、食物アレルギーには含まれません。

② 何のための表示なのか

近年、乳幼児から成人に至るまで、特定の食物が原因でアレルギー症状を起こす人が増え、重篤なアナフィラキシーショックを起こす人も年々増加しています。

そこで、食品による健康被害を防止するため、平成14年4月から、容器包装された加工食品にはアレルゲンを表示することになりました。

この表示の目的は、アレルゲンに関する情報を表示することで、アレルゲンの含まれる食品を避け、食べても大丈夫な食品を選べることにあります。

③ 表示されるアレルゲン(特定原材料等について)

必ず表示される8品目 (特定原材料)※	えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)
表示が勧められている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、やまいも、りんご、ゼラチン

◆表示されるアレルゲンは、食物アレルギーの実態に応じて見直されることがあります。(※2026年中に「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予定)

◆上記の28品目の表記以外にも、「卵」→「玉子」のように、表示方法は異なりますが特定原材料と同じものであることが理解できる表示を代替表記として認めています。

◆可能性表示(「入っているかもしれない」等の表示)は禁止されています。

◆食物アレルギーでは、極微量でも発症する場合があることから、加工食品1kgに対して数mg以上含まれる場合、表示されます。

◆対面販売で量り売りされる食品は、アレルゲンの表示の義務はありませんが、健康被害防止のため情報提供を行うよう、自主的な取組が促されています。

◆令和5年3月に特定原材料に追加されたくるみと同じクルミ科のペカンには、くるみほどの症例数は認められていませんが、くるみと交差反応性が認められる場合があることから、ペカンを原材料とする加工食品及びペカンに由来する添加物を含む食品を取扱う食品関連事業者等においては、一括表示枠外に「本品はペカンを含んでいます。くるみアレルギーの方はお控えください。」等の注意喚起表示を行うことが望ましいとしています。

なお、交差反応など食物アレルギーへの対応については、専門の医師による適切な診断を受け、最小限の除去を正確に行い、安全を確保しながら、必要な栄養を摂取して豊かな食生活を保つことが基本となるため、くるみアレルギーが疑われる方は、自己判断で除去することなく、専門の医師に相談してください。

(知っておきたい食品の表示 消費者庁 令和7年4月版)

(2) 食物アレルギーの原因除去食品と代替食品

鶏卵アレルギー			牛乳アレルギー		
1. 食べられないもの					
○鶏卵 ○その他の鳥の卵(うずらの卵など) ○鶏卵を含む加工食品 (例) マヨネーズ 練り製品(かまぼこ、はんぺんなど) 肉類加工品(ハム、ウインナーなど) 調理パン、菓子パン、鶏卵を使用している天ぷらやフライ 鶏卵をつなぎに使用しているハンバーグや肉団子 洋菓子類(クッキー、ケーキ、アイスクリームなど)など			○牛乳 ○牛乳を含む加工食品 (例) ヨーグルト、チーズ、バター、生クリーム、全粉乳、脱脂粉乳、一般の調整粉乳、れん乳、乳酸菌飲料、はっ酵乳、アイスクリーム、 パン、カレーやシチューのルー、肉類加工品(ハム、ウインナーなど)、洋菓子類(チョコレートなど)調味料の一部など		
2. 基本的に除去する必要のないもの					
鶏肉、魚卵			牛肉		
3. 容器包装された加工食品のアレルギー表示					
○ 卵の代替表記：たまご、鶏卵、あひる卵、うずら卵、タマゴ、玉子、エッグ ○ 「卵殻カルシウム」は摂取することができる。			○ 乳の代替表記：ミルク、バター、バターオイル、チーズ、アイスクリーム ○ 「乳酸菌」、「乳酸カルシウム」、「乳酸ナトリウム」、「乳化剤(一部由来あり)」、「カカオバター」、「ココナッツミルク」などは牛乳とは関係なく、摂取することができる。		
4. 調理の工夫					
【肉料理のつなぎ】 ・片栗粉などでんぷん、すりおろしたいもやれんこんをつなぎとして使う。 【揚げものの衣】 ・水と小麦粉や片栗粉などでんぷんをといて衣として使う。 【洋菓子の材料】 ・プリンなどはゼラチンや寒天で固める。 ・ケーキなどは重曹やベーキングパウダーで膨らませる。 【料理の彩り】 カボチャやトウモロコシ、パプリカなどの黄色の食材を使う。			【ホワイトソースなどのクリーム系の料理】 ・じゃがいもをすりおろしたり、コーンクリーム缶を利用する。 ・植物油や乳不使用マーガリン、小麦粉や米粉、豆乳でルーを作る。 ・市販のアレルギー用ルーを利用する。 【洋菓子の材料】 ・豆乳やココナッツミルク、アレルギー用ミルクを利用する。 ・豆乳から作られたホイップクリームを利用する。		
5. 代替食品の栄養素の目安					
たんぱく質 6gの目安			カルシウム 110mgの目安		
鶏卵	M玉1個	50g	普通牛乳	コップ1/2杯	100ml
肉(豚・牛肉の赤身)	薄切り2枚	25~35g	調整豆乳	コップ2杯弱	360ml
鶏(ささみ)	1/2本	25g	干しひじき	小鉢1杯	10g
魚	1/2切	25~35g	アレルギー用ミルク	コップ1杯	200ml
豆腐(木綿)	1/4丁程度	85g			

小麦アレルギー

1. 食べられないもの

○小麦粉

薄力粉、中力粉、強力粉、デュラムセモリナ小麦

○小麦を含む加工食品

(例) パン、うどん、マカロニ、スパゲティ、中華麺、麩、餃子や春巻の皮、
お好み焼き、たこ焼き、天ぷら、とんかつなどの揚げもの、フライ
シチューやカレーのルー、洋菓子類(ケーキなど)、和菓子(饅頭など)

※大麦の摂取可否は主治医の指示に従う。

2. 基本的に除去する必要のないもの

醤油、穀物酢

3. 容器包装された加工食品のアレルギー表示

- 小麦の代替表記：こむぎ、コムギ
- 「麦芽糖」「麦芽(一部小麦由来あり)」は除去する必要はない。

4. 調理の工夫

【ルー】

・米粉や片栗粉などのでんぷん、すりおろしたいもなどで代用する。

【揚げものの衣】

・コーンフレーク、米粉パンのパン粉や砕いた春雨で代用する。

【パンやケーキの生地】

- ・米粉や雑穀粉、大豆粉、いも、おからなどを生地として代用する。
- ・市販の米パンを利用することもできる。グルテンフリーのものを選ぶ。

【麺】

・市販の米麺や雑穀麺を利用する。

5. 代替食品の栄養素の目安量

エネルギー 150kcalの目安

食パン	6枚切1枚あたり(薄力粉・強力粉45g相当)	60g
ごはん	小盛り1杯程度	100g
米麺(乾麺)	1/2人前強	40~50g
米粉パン	1個程度	60g
米粉	大さじ1杯程度	40g程度

(食物アレルギーの栄養食事指導の手引き 2022 を一部改変)

4 離乳の支援

(1) 離乳の開始

離乳の開始とは、なめらかにすりつぶした状態の食物を初めて与えた時をいう。開始時期の子どもの発達状況の目安としては、首のすわりがしっかりして寝返りができ、5秒以上座れる、スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる（哺乳反射の減弱）、食べ物に興味を示すなどがあげられる。その時期は生後5～6か月頃が適当である。ただし、子どもの発育及び発達には個人差があるので、月齢はあくまでも目安であり、子どもの様子をよく観察しながら、親が子どもの「食べたがっているサイン」に気がつくように進められる支援が重要である。

なお、離乳の開始前の子どもにとって、最適な栄養源は乳汁（母乳又は育児用ミルク）であり、離乳の開始前に果汁やイオン飲料を与えることの栄養学的な意義は認められていない。また、蜂蜜は、乳児ボツリヌス症を引き起こすリスクがあるため、1歳を過ぎるまでは与えない。

(2) 離乳の進行

離乳の進行は、子どもの発育及び発達状況に応じて食品の量や種類及び形態を調整しながら、食べる経験を通じて摂食機能を獲得し、成長していく過程である。食事を規則的に摂ることで生活リズムを整え、食べる意欲を育み、食べる楽しさを体験していくことを目標とする。食べる楽しみの経験としては、いろいろな食品の味や舌ざわりを楽しむ、手づかみにより自分で食べることを楽しむといったことだけでなく、家族等が食卓を囲み、共食を通じて食の楽しさやコミュニケーションを図る、思いやりの心を育むといった食育の観点も含めて進めていくことが重要である。

《離乳初期（生後5か月～6か月頃）》

離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れることが主目的である。離乳食は1日1回与える。母乳又は育児用ミルクは、授乳のリズムに沿って子どもの欲するままに与える。

食べ方は、口唇を閉じて、捕食や嚥下ができるようになり、口に入ったものを舌で前から後ろへ送り込むことができる。

《離乳中期（生後7か月～8か月頃）》

生後7～8か月頃からは舌でつぶせる固さのものを与える。離乳食は1日2回にして生活リズムを確立していく。母乳又は育児用ミルクは離乳食の後に与え、このほかに授乳のリズムに沿って母乳は子どもの欲するままに、ミルクは1日に3回程度与える。

食べ方は、舌、顎の動きは前後から上下運動へ移行し、それに伴って口唇は左右対称に引かれるようになる。食べさせ方は、平らな離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待つ。

《離乳後期（生後9か月～11か月頃）》

歯ぐきでつぶせる固さのものを与える。離乳食は1日3回にし、食欲に応じて、離乳食の量を増やす。離乳食の後に母乳又は育児用ミルクを与える。このほかに、授乳のリズムに沿って母乳は子どもの欲するままに、育児用ミルクは1日2回程度与える。

食べ方は、舌で食べ物を歯ぐきの上に乗せられるようになるため、歯や歯ぐきで潰すことが出来るようになる。口唇は左右非対称の動きとなり、噛んでいる方向に依って動く動きがみられる。食べさせ方は、丸み（くぼみ）のある離乳食用のスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待つ。

手づかみ食べは、生後9か月頃から始まり、1歳過ぎの子どもの発育及び発達にとって、積極的にさせたい行動である。食べ物を触ったり、握ったりすることで、その固さや触感を体験し、食べ物への関心につながり、自らの意志で食べようとする行動につながる。子どもが手づかみ食べをすると、周りが汚れて片付けが大変、食事に時間がかかる等の理由から、手づかみ食べをさせたくないとする親もいる。そのような場合、手づかみ食べが子どもの発育及び発達に必要である理由について情報提供することで、親が納得して子どもに手づかみ食べを働きかけることが大切である。

(3) 離乳の完了

離乳の完了とは、形のある食物をかみつぶことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳又は育児用ミルク以外の食物から摂取できるようになった状態をいう。その時期は生後12か月から18か月頃である。食事は1日3回となり、その他に1日1～2回の補食を必要に応じて与える。母乳又は育児用ミルクは、子どもの離乳の進行及び完了の状況に応じて与える。なお、離乳の完了は、母乳又は育児用ミルクを飲んでいない状態を意味するものではない。

食べ方は、手づかみ食いで前歯で噛み取る練習をして、一口量を覚え、やがて食具を使うようになって、自分で食べる準備をしていく。

(4) 食品の種類と調理

①食品の種類と組合せ

与える食品は、離乳の進行に応じて、食品の種類及び量を増やしていく。

離乳の開始は、おかゆ（米）から始める。新しい食品を始める時には離乳食用のスプーンで1さじずつ与え、子どもの様子をみながら量を増やしていく。慣れてきたらじゃがいもや人参等の野菜、果物、さらに慣れたら豆腐や白身魚、固ゆでした卵黄など、種類を増やしていく。

離乳が進むにつれ、魚は白身魚から赤身魚、青皮魚へ、卵は卵黄から全卵へと進めていく。食べやすく調理した脂肪の少ない肉類、豆類、各種野菜、海藻と種類を増やしていく。脂肪の多い肉類は少し遅らせる。野菜類には緑黄色野菜も用いる。ヨーグルト、塩分や脂肪の少ないチーズも用いてよい。牛乳を飲用として与える場合は、鉄欠乏性貧血の予防の観点から、1歳を過ぎてからが望ましい。

離乳食に慣れ、1日2回食に進む頃には、穀類（主食）、野菜（副菜）・果物、たんぱく質性食品（主菜）を組み合わせた食事とする。また、家族の食事から調味する前のものを取り分けたり、薄味のを適宜取り入れたりして、食品の種類や調理方法が多様となるような食事内容とする。

母乳育児の場合、生後6か月の時点で、ヘモグロビン濃度が低く、鉄欠乏を生じやすいとの報告がある。また、ビタミンD欠乏の指摘もあることから、母乳育児を行っている場合は、適切な時期に離乳を開始し、鉄やビタミンDの供給源となる食品を積極的に摂取するなど、進行を踏まえてそれらの食品を意識的に取り入れることが重要である。

フォローアップミルクは母乳代替食品ではなく、離乳が順調に進んでいる場合は、摂取する必要はない。離乳が順調に進まず鉄欠乏のリスクが高い場合や、適当な体重増加が見られない場合には、医師に相談した上で、必要に応じてフォローアップミルクを活用すること等を検討する。

②調理形態・調理方法

離乳の進行に応じて、食べやすく調理したものを与える。子どもは細菌への抵抗力が弱いので、調理を行う際には衛生面に十分に配慮する。

食品は、子どもが口の中で押しつぶせるように十分な固さになるよう加熱調理をする。初めは「つぶしがゆ」とし、慣れてきたら粗つぶし、つぶさないままへと進め、軟飯へと移行する。野菜類やたんぱく質性食品などは、始めはなめらかに調理し、次第に粗くしていく。離乳中期頃になると、つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚え始めるので、飲み込み易いようにとろみをつける工夫も必要になる。

調味料について、離乳の開始時期は、調味料は必要ない。離乳の進行に応じて、食塩、砂糖など調味料を使用する場合は、それぞれの食品のもつ味を生かしながら、薄味でおいしく調理する。油脂類も少量の使用とする。

離乳食の作り方の提案に当たっては、その家庭の状況や調理する者の調理技術等に応じて、手軽に美味しく安価でできる具体的な提案が必要である。

(5) 食物アレルギーの予防について

①食物アレルギーとは

食物アレルギーとは、特定の食物を摂取した後にアレルギー反応を介して皮膚・呼吸器・消化器あるいは全身性に生じる症状のことをいう。有病者は乳児期が最も多く、加齢とともに漸減する。食物アレルギーの発症リスクに影響する因子として、遺伝的素因、皮膚バリア機能の低下、秋冬生まれ、特定の食物の摂取開始時期の遅れが指摘されている。乳児から幼児早期の主要原因食物は、鶏卵、牛乳、小麦の割合が高く、そのほとんどが小学校入学前までに治ることが多い。

食物アレルギーによるアナフィラキシーが起こった場合、アレルギー反応により、じん麻疹などの皮膚症状、腹痛や嘔吐などの消化器症状、ゼーゼー、息苦しさなどの呼吸器症状が、複数同時にかつ急激に出現する。特にアナフィラキシーショックが起こった場合、血圧が低下し意識レベルの低下等がみられ、生命にかかわることがある。

②食物アレルギーへの対応

食物アレルギーの発症を心配して、離乳の開始や特定の食物の摂取開始を遅らせても、食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はないことから、生後5～6か月頃から離乳を始めるように情報提供を行う。

離乳を進めるに当たり、食物アレルギーが疑われる症状がみられた場合、自己判断で対応せず、必ず医師の診断に基づいて進めることが必要である。なお、食物アレルギーの診断がされている子どもについては、必要な栄養素等を過不足なく摂取できるよう、具体的な離乳食の提案が必要である。

子どもに湿疹がある場合や既に食物アレルギーの診断がされている場合、または離乳開始後に発症した場合は、基本的には原因食物以外の摂取を遅らせる必要はないが、自己判断で対応することで状態が悪化する可能性も想定されるため、必ず医師の指示に基づいて行うよう情報提供を行うこと。

(「授乳・離乳の支援ガイド」 厚生労働省 2019年3月)

5 食品群別使用実績（荷重平均成分表食品構成比率）（令和5年度香川県下12保育施設実績）

パン類		豆類		魚介類		緑黄色野菜		菓子類	
ロールパン	35.0	豆腐	49.3	さわら・さごし	19.6	にんじん	36.7	せんべい	17.9
食パン	25.1	中味噌	10.5	さけ	14.2	ほうれん草	9.9	ゼリー	16.8
コッパン	18.7	厚揚げ	8.1	さば	8.2	かぼちゃ	8.6	ビスケット	9.5
スティックパン	4.3	油揚げ	6.1	シーチキン	6.0	トマト	7.8	プリン	5.4
米粉パン	4.0	焼き豆腐	5.2	むきえび(冷)	4.9	小松菜	6.4	クラッカー	4.7
ミルクパン	2.7	調整豆乳	4.5	かれい	4.3	ブロッコリー	5.6	クッキー	4.2
黒糖パン	2.7	大豆水煮	3.5	メルルーサ	3.2	細ねぎ	4.2	スナック菓子	3.7
クロワッサン	2.6	生あげ	3.3	あじ	3.0	ピーマン	4.2	あられ	3.7
ブドウパン	2.4	納豆	1.6	かまぼこ	2.9	チンゲン菜	4.2	パイ	3.5
乾パン	1.8	甘味噌	1.2	ちくわ	2.8	トマトジュース	1.8	ウエハース(毎日鉄&Ca)	3.0
スイートロール	0.7	きな粉	1.0	煮干し(食べる)	2.6	さやいんげん	1.7	たこやき	2.5
その他の穀類		金時豆(うずら豆)乾	0.9	ホキ	2.6	トマト(缶詰)	1.7	カステラ	2.4
うどん(ゆで)	39.9	高野豆腐	0.9	さんま	2.1	青菜	1.6	ボーロ	2.4
中華めん(ゆで)	11.6	無調整豆乳	0.8	しらす干し	2.0	野菜ジュース	1.1	カップケーキ	2.3
ホットケーキのもと	9.9	大豆(乾)	0.5	赤魚	2.0	グリーンアスパラガス	0.8	たいやき	1.9
マカロニ・スパゲティ(乾)	9.2	辛味噌	0.4	魚肉ソーセージ	1.8	パプリカ	0.7	おかき	1.9
薄力粉	8.7	小豆(乾)	0.4	はんぺん	1.8	ニラ	0.5	スイートポテト	1.8
押麦	6.8	しょうゆ豆	0.3	いか(生・冷凍)	1.7	トマトピューレ	0.5	かりんとう	1.7
そうめん(乾)	2.6	国産強化豆腐(マメックス)	0.3	いわし	1.5	まんぼ(百花)	0.4	バーンクレーン	1.6
パン粉(乾)	2.2	いんげん豆(ゆで)	0.3	天ぷら	1.5	スナックえんどう	0.3	サブレ	1.0
蒸しパンミックスのもと	2.0	おから	0.2	ぶり	1.4	オクラ	0.3	蒸まんじゅう	0.9
天ぷら粉	1.3	ひきわり納豆	0.2	えび	1.4	わけぎ	0.2	ムース	0.8
コーンフレーク	1.3	小豆(水煮)	0.1	たら	1.3	ミニトマト	0.1	冷凍パイシート	0.7
ぎょうさの皮	0.8	がんとどき	0.1	はまち	1.2	さやえんどう	0.1	豆乳プリンタルト	0.6
米粉	0.7	即席みそ(ペースタイプ)	0.1	すり身(つみれ)	1.2	パセリ	0.1	ブルーチェ	0.5
焼きふ	0.6	黒豆煮豆(ぶどう豆)	0.1	かにかま	1.0	かぶの葉	0.1	中華まん	0.4
お好み焼き粉	0.6	粉状大豆たんぱく	0.1	ししゃも	0.9	金時ニンジン	0.1	りんごゼリー(鉄)	0.4
ポップコーン	0.5	海藻類		たい	0.9	水菜	0.1	今川焼	0.4
白玉粉	0.4	乾燥ワカメ	22.5	花かつお・粉	0.6	みつば	0.1	コーンフレーク	0.4
麦こがし(はったい粉)	0.3	ひじき(乾)	18.2	きす	0.4	豆苗	0.1	パットライス	0.4
ビーフン	0.3	もずく	18.0	かつお	0.4	その他の野菜		クレープ	0.4
生うどん	0.2	めりのり(ひとえぐさ佃煮)	7.8	うるめいわし	0.2	たまねぎ	35.2	マシュマロ	0.3
しゅうまいの皮	0.1	長昆布	7.3	さきいか	0.2	キャベツ	15.4	ワッフル	0.3
いも類		塩昆布	6.3	なるとまき	0.1	きゅうり	11.9	ポテトチップス	0.3
じゃがいも	52.9	刻み昆布	4.8	たらこ	0.1	もやし	6.7	バランスパワー(鉄強化)	0.2
さつまいも	25.2	海藻ミックス(乾)	2.4	肉類		白菜	5.4	シュークリーム	0.2
かたくりこ	5.1	とろろ昆布	2.2	鶏肉(もも)	29.1	大根	4.6	ショートケーキ	0.2
しらたき	5.0	粉寒天	2.0	豚肉(もも)	19.6	しめじ	2.8	芋かりんとう	0.2
こんにやく	4.9	あらめ(乾)	1.8	豚ひき肉	11.3	ホールコーン缶	2.7	ラスク	0.2
里芋	2.7	青のり	1.6	牛肉(もも)	11.0	えのき茸	2.4	ドーナツ	0.1
山芋	1.4	アガー	1.4	鶏ひき肉	7.2	ごぼう	2.2	キラキラコーン	0.1
はるさめ	1.4	刻みのり	1.3	牛肉ひき肉	4.2	れんこん	1.3	どらやき	0.1
フライドポテト	0.7	昆布佃煮	0.8	ベーコン	4.0	生しいたけ	1.0	嗜好飲料	
干し芋	0.2	味噌付けのり	0.5	ロースハム	3.2	クリームコーン缶	1.0	ヤクルト	75.7
粟	0.2	茎ワカメ(生)	0.5	豚肉(かたロース)	3.1	なす	1.0	カルピス(希釈前)	10.9
さつまいもでんぷん	0.1	焼き海苔	0.4	鶏ささみ	2.0	たけのこ(ゆで)	0.9	ミロ粉	9.3
緑豆はるさめ	0.1	いわのり(素干し)	0.2	ウインナー	1.4	グリーンピース	0.8	甘酒	3.1
わらび粉	0.1	果実類		鶏肉(むね)	1.2	太ねぎ	0.7	ココア粉	1.0
砂糖類		バナナ	28.4	豚レバー	0.6	エリンギ	0.5	調味料類	
上白糖	63.3	オレンジ	22.0	豚肉(もも)脂身つき	0.3	枝豆	0.4	濃口しょうゆ	38.3
三温糖	13.1	りんご	8.3	鶏レバー	0.3	かぶ	0.4	トマトケチャップ	12.3
あんこ	8.6	みかん	6.6	焼き豚	0.3	スイートコーン(生)	0.3	本みりん	9.2
いちごジャム(低糖度)	3.7	果物ジュース	3.8	豚ヒレ肉	0.3	レタス	0.3	薄口しょうゆ	7.1
みずあめ	2.2	キウイフルーツ	3.6	牛レバー	0.3	しょうが	0.3	米酢	7.0
ざらめ	2.1	パイナップル	3.2	豚肉(ばら)	0.2	干しいたけ	0.2	酒	6.3
いちごジャム(高糖度)	1.7	パイナップル(缶)	3.0	ソーセージ	0.2	なめこ	0.2	穀物酢	4.7
ブルーベリージャム	1.4	すいか	3.0	チキンナゲット	0.1	コーン(冷凍)	0.2	固形ブイヨン	3.7
マーマレード(高糖度)	0.8	桃(缶)	2.7	粉ゼラチン	0.1	そら豆	0.2	塩	2.1
りんごジャム	0.8	りんごジュース	2.2	卵類		切干大根	0.2	ウスターソース	2.0
グラニュー糖	0.6	いちご	2.1	鶏卵	99.3	にんにく	0.1	お好み焼きソース	0.9
メープルシロップ	0.5	みかん(缶)	1.7	うずら卵(水煮缶詰)	0.5	梅干	0.1	トンカツソース(濃厚ソース)	0.8
黒砂糖	0.5	オレンジジュース	1.2	卵黄	0.2	マッシュルーム	0.1	顆粒中華だし	0.6
はちみつ	0.3	ドライブルーベリー	1.2	その他の乳製品		カリフラワー	0.1	焼肉のたれ	0.6
粉糖	0.2	なし	1.1	ヨーグルト(加糖)	40.2	マッシュルーム缶	0.1	中濃ソース	0.5
和三盆糖	0.2	メロン	0.9	飲むヨーグルト	36.0	たくあん	0.1	塩麹	0.4
油脂類		ゴールドキウイ	0.8	ヨーグルト(無糖)	9.8	とうがん	0.1	ポタージュの素	0.4
植物油(調合油)	34.5	ぶどうジュース	0.8	プロセスチーズ	9.4	セロリ	0.1	めんつゆ(3倍)	0.4
なたね油	10.7	柿	0.8	ナチュラルチーズ	1.2			オイスターソース	0.4
マヨネーズ	9.9	ミックスフルーツ缶	0.4	生クリーム	1.0			ふりかけ	0.4
ごま	8.3	しらぬい	0.3	チーズ(鉄分入り)	0.8			ピザソース	0.3
バター	7.8	夏みかん缶	0.2	アイスクリーム(普)	0.6			顆粒和風だし	0.3
カレールウ	7.5	りんご缶	0.2	粉チーズ	0.6			りんご酢	0.2
ゴマ油	4.7	夏みかん	0.2	クリームチーズ	0.2			ボン酢しょうゆ	0.2
ドレッシング	3.0	バナナチップス	0.2	スライスチーズ	0.1			和風ドレッシング	0.2
マヨドレ	2.5	ぶどう	0.2	加糖練乳	0.1			ゆかり	0.2
ハヤシライスのもと	2.3	レモン	0.2					白ワイン	0.2
シチューのもと	2.1	せとか	0.1					カレー粉	0.1
オリーブ油	2.1	日向夏	0.1					デミグラスソース	0.1
無塩バター	1.5	干しぶどう	0.1					赤ワイン	0.1
大豆油	1.1	清見オレンジ	0.1						
マーガリン	1.0	ぼんかん	0.1						
発酵豆乳マーガリン	0.6	グレープフルーツ	0.1						
ねりごま	0.2	ネーブル	0.1						
ゴマドレッシング	0.2								

6 廃棄率 (%)

(使用頻度の高かったもののみ掲載)

芋 類		その他の野菜		緑黄色野菜	
じゃがいも	10	たまねぎ	6	にんじん	3
さつまいも	9	きゅうり	2	ほうれん草	10
里芋	15	キャベツ	15	トマト	3
栗	30	大根	10	西洋かぼちゃ	10
山芋	10	白菜	6	小松菜	15
果 物		もやし(ブラックマッペ)	0	ブロッコリー	35
バナナ	40	ごぼう	10	ピーマン	15
りんご	15	えのき茸	15	細ねぎ	10
みかん	25	スイートコーン(生)	50	ミニトマト	2
オレンジ	40	なす	10	さやいんげん	3
メロン	45	れんこん(生)	20	チンゲン菜	15
いちご	2	たけのこ(生)	50	まんば(百花)	8
すいか	40	しめじ	10	グリーンアスパラガス	20
ぶどう	15	レタス	2	オクラ	15
キウイフルーツ	15	マッシュルーム	5	ニラ	5
なし	15	生しいたけ	5	菜の花	0
柿	9	かぶ	9	魚 介 類	
いよかん	40	太ねぎ	40	えび(ブラックタイガー)	15
ネーブル	35	枝豆	60	まあじ	55
ぼんかん	35	卵 類		まいわし	60
パイナップル	45	鶏卵	14	さんま	35
グレープフルーツ	30	うずら卵	15	まだい	55

■ 廃棄率のある食品の購入量の出し方

食品を購入するにあたっては、実際に食べたい量(可食部)に廃棄量を上乘せした量を購入する必要があります。

ただし、食品成分表で示されている廃棄率はあくまでも標準値ですから、切り身で買ったり3枚におろしたものを購入する場合の廃棄率についてはその時々で判断する必要があります。

$$\text{購入量} = \frac{\text{可食量}}{100 - \text{廃棄率}} \times 100$$

例えば、魚の「さんま」は廃棄率が35%で、可食率は65%です。したがってさんま60g(可食量)を使用して献立を立てようとするときは、廃棄率の分も上乘せして購入する必要があります。

<計算例>

$$\text{購入量} = \frac{60(\text{g})}{100 - 35(\%)} \times 100 = \text{約}92(\text{g})$$

7 非常時の備えについて

平常時から、災害等の非常時における食事提供がスムーズに行えるように、体制整備を行っておくことが大切である。

平常時のセルフチェック表（給食施設用）

様式 4

	項 目	チェック
マニユアルの整備	各施設内の災害対応マニュアルに食事提供に関する事項を位置付けている	
	災害時の食事提供に関するマニュアルについて施設全体で共有している	
	マニュアルに基づき、訓練を定期的に行っている	
	必要に応じて、マニュアルを見直している	
備蓄食品等の整備	施設の利用者の特性に合わせた食品を最低でも3日間分、備蓄している	
	食の要配慮者に対応できるように特別用途食品等も備蓄している	
	ローリングストックや流通備蓄の利用を必要に応じて検討している	
	利用者が適切なエネルギー及び栄養素量を補えるように非常時用献立を作成している	
	食事を提供するために必要な物品（カセットコンロ、調理器具、食器、箸、スプーン等）も備蓄している	
	備蓄食品の保管場所は施設の状況に合わせて、災害時に取り出しやすい場所になっている	
	備蓄食品の保管場所に非常時用献立や1食分の使用目安量、提供方法等を掲示している	
備蓄食品は保存期限に対応して計画的に更新し、内容や提供方法を必要に応じて見直している		
外部との連携体制の整備	自助で対応困難な場合に備え、地域の災害発生時の連絡体制を確認している	
	共助予定の系列施設、近隣施設、所属する各団体等 [施設名： TEL] [施設名： TEL]	
	行政の相談先 [市町： TEL] [保健所： TEL]	
	被災状況報告に用いる行政システム [システム名： 入力担当者] ※行政情報システム(例)：EMIS、社会福祉施設等被害状況確認システム	
	給食施設相互間の応援協力体制の構築（食料や人材の確保）を推進している	
	災害時対応に関する研修会や情報交換会等に参加している	

(香川県災害時保健活動マニュアル～栄養・食生活支援編～香川県健康福祉部健康福祉総務課 令和4年10月)

被災状況チェック表（給食施設用）

チェック 月日・時刻	年 月 日 ()			時 分 (災害発生後 日 時間)
記入者 氏名・職種	(管理栄養士・栄養士、調理師、事務、その他)			
被災状況				
項目	使用の可否	使用できない場合の対応状況等		備考
ライフ ライン	電気	可・否	<input type="checkbox"/> 自家発電 <input type="checkbox"/> その他() <input type="checkbox"/> なし	
	ガス	可・否	<input type="checkbox"/> プロパンガス <input type="checkbox"/> 卓上コンロ <input type="checkbox"/> その他() <input type="checkbox"/> なし	
	水道	可・否	<input type="checkbox"/> 備蓄品 <input type="checkbox"/> その他() <input type="checkbox"/> なし	
食材・備蓄 食品	調理済食品	可・否	月 日 (朝・昼・夕)使用	
	納入済食品	可・否	月 日 (朝・昼・夕)使用	
	在庫品	可・否	月 日 (朝・昼・夕)まで使用可	
	備蓄品	可・否	月 日 (朝・昼・夕)まで使用可	
	飲料用・調理用水	可・否	月 日 (朝・昼・夕)まで使用可	
	その他			
施設	厨房	可・否	<input type="checkbox"/> 全壊 (代替厨房) <input type="checkbox"/> 半壊 (修理対応) <input type="checkbox"/> 一部損壊 (修理対応) <input type="checkbox"/> 被害なし	
	給食用エレベーター	可・否	<input type="checkbox"/> 一般エレベーター使用 <input type="checkbox"/> 階段使用	
	冷蔵庫の使用	可・否		
	その他()	可・否		
	調理機器	可・否	破損した機器()	
	調理器具	可・否	破損した器具()	
	食器	可・否	<input type="checkbox"/> 使い捨て食器 <input type="checkbox"/> その他() <input type="checkbox"/> なし	
	食堂等	可・否	<input type="checkbox"/> 全壊 <input type="checkbox"/> 半壊 <input type="checkbox"/> 一部損壊 (修理対応)	
人の状況	栄養士(人中)	出勤可能者	人	
	調理師・調理員(人中)	出勤可能者	人	
通信手段	電話	可・否		
	FAX	可・否		
	パソコン	可・否		
給食実施状況		<input type="checkbox"/> 通常給食 <input type="checkbox"/> 非常時対応 <input type="checkbox"/> 休止		
職員食の実施		<input type="checkbox"/> 有 (食) <input type="checkbox"/> 無		
一般被災住民の受け入れ		<input type="checkbox"/> 有 (食) <input type="checkbox"/> 無		
炊き出しの状況		<input type="checkbox"/> 実施(給食施設の利用 有・無) <input type="checkbox"/> 実施予定(給食施設の利用 有・無・不明) <input type="checkbox"/> 予定無		

(香川県災害時保健活動マニュアル～栄養・食生活支援編～香川県健康福祉部健康福祉総務課 令和4年10月)

8 参考ホームページ一覧

○こども家庭庁 <https://www.cfa.go.jp/>

- 児童福祉施設等における食事の提供ガイド（令和7年9月）
- 保育所保育指針（平成30年）
- 保育所におけるアレルギー対応ガイドライン（2019年改訂版）
- 参考様式 保育所におけるアレルギー疾患生活管理指導票【ダウンロード可】
- 授乳・離乳の支援ガイド（2019年3月）
- 乳幼児身体発育調査の概況について → 乳幼児身体発育曲線

○厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/>

- 日本人の食事摂取基準（2025年版）
- 健康日本21
- 国民健康・栄養調査報告
- 大量調理施設衛生管理マニュアル（最終改正平成29年6月16日）
- ノロウイルスに関するQ&A

○文部科学省 https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/mext_02494.html

- 学校給食調理場における手洗いマニュアル（平成20年3月）
- 調理場における洗浄・消毒マニュアルPart1（平成21年3月）
- 調理場における洗浄・消毒マニュアルPart2（平成22年3月）

○農林水産省 <https://www.maff.go.jp/>

- 食育基本法（平成17年6月）
- 食育に関する情報（食育白書、食育ガイド、食事バランスガイド、日本型食生活のススメ等）
- 食品安全に関する情報（農畜水産物の安全、農薬、食品トレーサビリティ等）
- 統計データ、食料自給率 等

○消費者庁 <https://www.caa.go.jp/>

- 食品表示法（平成25年）
- 食品表示に関する情報（期限表示、栄養成分表示、アレルギー表示等）
- 食品による子どもの窒息・誤嚥事故に関する情報

○香川県（子ども政策課からのお知らせ） <https://kagawa-colorful.com/news/7130/>

- アレルギー緊急時対応マニュアル（H29.3月 香川県小児科医会版）
- 参考様式 保育施設におけるアレルギー疾患生活管理指導表等【ダウンロード可】

○香川県（食の安全・安心確保対策） <https://www.pref.kagawa.lg.jp/eisei/syokuanzen/index.html>

- 食中毒に関する情報（香川県内の食中毒発生状況、食中毒警報発令状況、目で見える食中毒発生状況等）
- 食中毒予防に関する情報（ノロウイルス、カンピロバクター、腸管出血性大腸菌他）
- 放射性物質（食品関連）情報

○香川県（給食施設に関すること） <https://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkouseisaku/jimusho/kyuushoku.html>

- 給食施設の届出【ダウンロード可】
- 特定給食施設等栄養管理報告書【ダウンロード可】

※栄養管理報告書の様式は改定される場合があるので、最新のものをご確認ください。

<https://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkouseisaku/jimusho/yg1zxe150306192616.html>

- 給食施設の災害対策

編集・発行

令和8年3月

(保育所給食の手引き 昭和55年7月初版)

香川県健康福祉部子ども政策推進局

子ども政策課 保育企画グループ

〒760-8570

高松市番町4-1-10

TEL (087) 832-3288 (直通)

FAX (087) 806-0207