



알쏭달쏭 식품알레르기 알아보기



식품 알레르기란?

특정 식품을 먹으면 몸 속 면역시스템이 과다 작용하여 과민(이상)반응이 일어나는 것이 바로 **알레르기 반응**입니다!



두드러기증/홍반/가려움증



기침/재채기



복통/구토



호흡곤란/의식저하/전신
과민반응쇼크

식품 알레르기 유발물질에 대해 살펴보아요!



땅콩



고등어



쇠고기



우유



호두



오징어



돼지고기



밀



잣



게



닭고기



복숭아



대두



새우



알류
(가금류에 한함)



토마토



메밀



조개류
(굴, 전복, 홍합 포함)



아황산류
(최종제품에 이산화황
10mg/kg이상 함유)

알레르기 유발물질이 들어간 가공식품도 조심해야 합니다!



계란 알레르기

섭취 주의 식품

과자, 케이크

빵류, 사탕, 스프, 파스타, 미트볼, 마시멜로, 마요네즈, 샐러드드레싱, 아이스크림, 어묵, 튀김, 부침 등



우유 알레르기

섭취 주의 식품

유제품, 과자, 빵

요거트, 치즈, 분유, 크림, 버터, 피자, 초콜리, 캐러멜, 말랑말랑한 사탕유, 푸딩, 커스터드



콩 알레르기

섭취 주의 식품

된장, 두부, 콩기름 튀김

된장, 간장, 청국장, 두부, 유부 등 콩 가공품, 콩나물, 콩기름을 이용해 튀긴 음식 등



땅콩 알레르기

섭취 주의 식품

초콜릿, 과자

땅콩 알레르기의 경우 매우 소량에도 반응하며, 증상이 심각한 경우가 많아 주의 필요



가공식품 섭취할때도 주의가 필요해요!



식품 알레르기 표시 확인방법이에요!



원재료명	밀가루(탈:미국산), 가공유지, 쇼트닝, 정제우지(호주산)	색소, 산도조절제, 역상과당, 천일염, 맥아분말, 레시틴, 유장난백분말, 효소제, 합성착향료(브레드향)
특정성분 함량	밀가루 함량 53.5%	밀, 새우, 대두, 우유 함유
보관방법	실온보관, 개봉후에는 냉장보관하여도 변질우려가 있으니 한번에 사용하여 주십시오	

해당 제품이 재료로 쓰인 경우
함유된 양과 관계없이 **원재료 명 제품 포장지에 표시!**

● 바탕색과 구분되는 별도의 알레르기 표시란 필수 ●

	우유, 대두, 밀, 토마토, 쇠고기 함유
유통기한	뒷면 표시일까지
이 제품은 메밀, 밀, 우유, 계란, 복숭아, 계를 사용한 제품과 같은 제조 시설에서 제조하고 있습니다.	

같은 제조 과정을 통해 생산해 불가피하게
혼입 가능성이 있는 때도 주의사항 문구 표시



비슷한 영양소를 가진 대체 식품을 소개해드려요!

 우유	→	   우유 계란 생선
 콩	→	   미역, 김 멸치 가금류
 밀	→	   감자 쌀 우유
 계란	→	   두부 콩나물 육류
 돼지고기	→	  쇠고기 흰 살 생선
 생선	→	    두부 계란 쇠고기 닭고기

꼭 기억하세요! 식품 알레르기 예방법



어떤식품에 민감한지 사전에 검사하기



알레르기를 유발하는 식품은
섭취하지 않기



알레르기 유발 물질 표시사항
확인 후 제품 구입하기



음식 주문시 알레르기 유발 물질이
들어가는지 확인 후 유발 물질은
제외해서 주문하기

알레르기 유발식품, 반드시 확인하여 섭취하세요!!



자료원

- 식품안전나라 식품안전 지식(2022.09.01)
“알레르기 유발 식품 표시에 대해 알아보아요!”
- 식품안전나라 식품안전 지식(2019.01.28)
“식품 알레르기가 있다면? 대체식품 알아보기”
- 서울시 손목닥터 카드뉴스
“알듯 말듯 식품 알레르기”