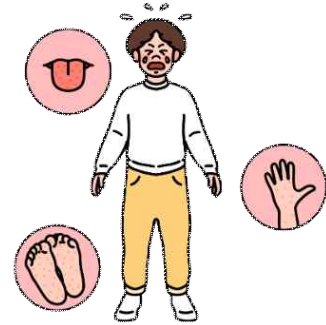


알레르기 유발 식품 표시에 대해 알아보자!



식품 알레르기란?

특정 식품을 섭취하면 면역시스템이 과다 작용하여 우리 몸이 일으키는 알레르기 반응을 식품 알레르기라고 정의합니다. 특히 달걀흰자·우유·메밀·새우·게 등에 의해 일어나기 쉽습니다. 원인 성분으로는 동·식물성 단백질이 대부분이지만, 전분이나 지방질이 될 수도 있습니다. 식품 섭취 후, 수십분~수시간, 수일간 발병할 수도 있으며 피부, 호흡기, 소화기 등 다양한 증상이 나타날 수 있습니다.

- ◆ 피부: 두드러기, 혈관부종, 아토피피부염, 소양성피부염
- ◆ 위장관: 설사, 구토, 복통
- ◆ 호흡기: 천식, 비염
- ◆ 전신적 및 기타: 심혈관계, 구강 알레르기 증후군, 아나팔락시스, 신경계

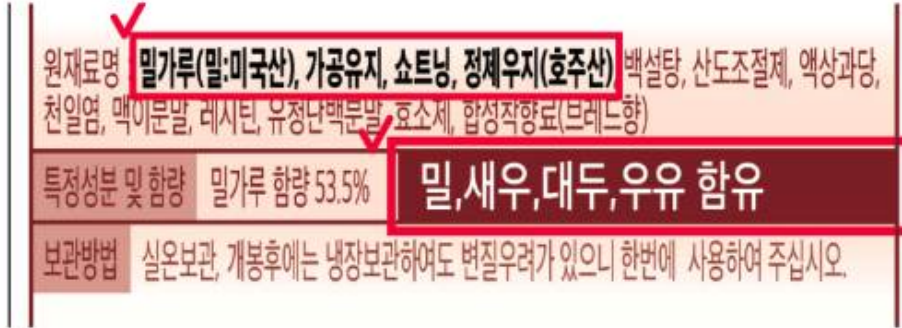
식품 알레르기는 사람에 따라 호흡곤란의 증세까지 동반하여 굉장히 위험해질 수도 있습니다. 이러한 식품 알레르기를 유발하는 원재료들을 어떻게 확인하는지 알아보까요?

알레르기를 유발할 수 있는 물질은 식품의약품안전처고시 '식품 등의 표시기준'에 따라 식품에 이러한 재료가 들어갔다면 함유된 양과 관계없이 표시해야 하는 의무가 있습니다.

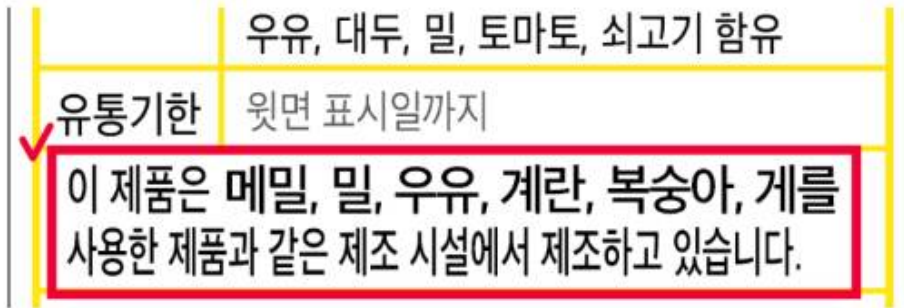
[난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴·전복·홍합 포함), 잣 등 22가지]



알레르기 유발식품 표시 확인방법



- 해당 제품이 재료로 쓰인 경우 함유된 양과 관계없이 원재료명 제품 포장지에 표시!! 바탕색과 구분되는 별도의 알레르기 표시란은 필수입니다.



- 같은 제조 과정을 통해 생산해 불가피하게 혼입 가능성이 있는 때도 주의사항 문구를 표시합니다.

알레르기 유발 식품 표시 확인 방법

외식 시 음식점에서는 메뉴 등의 제품명이나 가격표시 주변에 해당 원재료명을 표시하거나 알레르기 유발 식품 정보를 책자나 포스터 등에 일괄 표시하여 소비자가 눈에 잘 띄는 장소에 비치하고 알레르기 유발 식품 정보를 비치하고 있음을 알리는 표시를 하고 있습니다.





배달, 포장 주문 시 홈페이지, 배달앱 등 온라인을 통해 주문하는 경우 해당 홈페이지 또는 앱 내에 제품명이나 가격표시 주변에 알레르기 유발식품 정보 표시를 하고 있습니다.

학교급식에서 알레르기 유발 식품 확인 방법!

우리 양서고등학교에서는 매주 소식당·대식당 급식게시판과 학교 홈페이지에 학교급식 영양표시제가 게시되고 있습니다. 학교급식 영양표시제를 참고하면 식품 알레르기 유발식품을 쉽게 파악할 수 있습니다.

9월 19일(월)	9월 20일(화)	9월 21일(수)	9월 22일(목)	9월 23일(금)	9월 24일(토)	9월 25일(일)
<ul style="list-style-type: none"> 영양찰밥(13.) 아귀매운탕(5.6.8.9.13.) 납작면안동찜닭(1.5.6.8.10.13.15.) 감자전(5.6.) 배추김치(9.13.) 달고나와플(1.2.5.6.13.) 배 	<ul style="list-style-type: none"> 잡곡밥(5.13.) 설렁탕(5.6.9.13.) 얼갈이무침(5.6.13.18.) 순대볶음(1.5.6.10.13.) 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 팥두기(9.13.) 말기요거트스무디(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 날치알밥(9.13.) 황태콩나물국(5.9.13.) 반건오징어초무침(13.) 피카츄돈까스(1.2.5.6.10.12.13.) 나박김치(9.13.) 미숫가루(2.5.13.) 사과 	<ul style="list-style-type: none"> 잡곡밥(5.13.) 배추된장국(5.6.13.) 야삭고추원장무침(5.6.13.) 우리팜전(1.2.5.6.10.) 가자전(1.5.6.) 바베큐상겹살구이(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 젓말상추쌈(5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 오는정김밥(1.2.5.6.10.13.15.16.) 우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18.) 야채폴면우침(5.6.12.13.) 스노영순살치킨(2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 초코칩트위스터(2.5.6.13.) 복숭아아이스티(11.) 	<ul style="list-style-type: none"> 달걀국수(5.6.9.13.) 집계다리맛살튀김(1.2.5.6.8.9.12.13.) 배추김치(9.13.) 미니뉴욕식חתو그(1.2.5.6.10.12.13.16.) 마음주스(5.13.) 사과 	<ul style="list-style-type: none"> 잡곡밥(5.13.) 해물스파게티(새우)(1.2.5.6.9.12.13.) 수제치킨까스(1.2.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 브로콜리스크(2.5.6.10.13.) 스틱마늘빵(2.5.6.13.) 파인애플

➡식단명 옆 괄호 안에 숫자로 표시되어있는 것이 알레르기 유발 식품의 정보입니다.

- 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기
 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류
 (굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

자신이 가지고 있는 알레르기 유발 식품군의 번호를 기억하고 있다가 매주 영양표시제를 참고하여 유발식품은 피해서 먹도록 합니다. 또한, 새우는 알레르기 유발인자를 가지고 있는 학생들이 많아 강조하여 표시하고 있으니 매주 영양표시제를 꼭 참고하시길 바랍니다.

식품 알레르기 예방법

1. 자신이 어떤 식품에 민감한지 사전검사를 합니다.
2. 알레르기 진단받은 식품은 섭취하지 않도록 주의합니다.
3. 알레르기 유발물질 표시사항 확인 후 제품을 구입합니다.
4. 음식 주문 시 알레르기 유발 물질이 들어가는지 확인 후 주문합니다.

알레르기 유발 식품 대체식품

 우유 알레르기 대체식품			 계란 알레르기 대체식품		
 두유	 계란	 생선	 두부	 콩나물	 육류
 콩 알레르기 대체식품			 돼지고기 알레르기 대체식품		
 김·미역	 멸치	 가금류	 쇠고기	 흰살생선	
 밀 알레르기 대체식품					
 감자	 쌀	 우유			