

# 알레르기 유발 식품 표시에 대해 알아보아요.



중앙급식관리지원센터



어린이급식관리지원센터

Q.

## 식품 알레르기란?



특정 식품을 섭취하면 **면역시스템이 과다 작용**하여  
우리 몸이 일으키는 알레르기 반응

### 식품 알레르기 증상



두드러기·홍반·  
가려움증



복통·구토



의식 저하·  
전신 과민반응 쇼크



기침·재채기·  
호흡곤란

# 표시대상 알레르기 유발물질



**알류**  
(가금류에 한함)



**우유**



**메밀**



**땅콩**



**대두**



**밀**



**자**



**호두**



**게**



**새우**



**오징어**



**고등어**



**조개류**  
(굴·전복·홍합)



**복숭아**



**토마토**



**닭고기**



**돼지고기**



**쇠고기**



**아황산류**  
(최종제품에 이산화황  
10mg/kg 이상 함유)





## 알레르기 유발식품 표시 확인방법

원재료명	밀가루(밀·미국산), 가공유지, 쇼트닝(돈지), 정제우지(호주산), 유청단백분말, 백설탕, 산도조절제, 액상과당, 전알염, 맥아분말, 레시틴, 효소제, 합성착향료(브레드향)
특정성분 및 함량	밀가루 함량 53.5% <b>밀, 대두, 돼지고기, 쇠고기, 우유 함유</b>
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	유통기한 표시일까지
	<b>이 제품은 메밀, 계란, 복숭아, 계를 사용한 제품과 같은 제조 시설에서 제조하고 있습니다.</b>

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

# 알레르기 유발식품 표시 확인방법

매장에서는 메뉴 등의 **제품명이나 가격표시 주변에**  
**해당 원재료명을 표시**하거나 알레르기 유발 식품 정보를  
 책자 및 포스터 등에 일괄 표시하여 소비자가 눈에 잘 띄는 장소에 비치하고  
**알레르기 유발 식품 정보를 비치하고 있음을 알리는 표시**를 함

## 진열표지판 표시 예시

### 샌드위치

Tip!  
 샌드위치는 알레르기를 유발시킬 수도 있는 물질인  
 호밀식빵(밀), 소불고기(소고기), 소불고기양념(대두, 밀),  
 마요네즈(계란)이 포함되어있으니 확인하시기 바랍니다.

### 샌드위치

\*함유된 알레르기 유발물질  
 호밀식빵(밀), 소불고기(소고기),  
 소불고기양념(대두, 밀), 마요네즈(계란)

## 메뉴북 표시 예시

### 짜장면 4,000원



**알레르기 유발물질을  
확인하세요!**

돼지고기 간장(대두)  
 굴소스(굴) 생면(밀)

### 짜장면

\*함유된 알레르기 유발물질  
 돼지고기, 간장(대두), 굴소스(굴), 생면(밀)

# 알레르기 유발식품 표시 확인방법

홈페이지, 모바일앱 등 온라인을 통해 주문받아 배달하는 경우에는  
해당 홈페이지 또는 모바일앱 제품명이나 **가격표시 주변에**  
**알레르기 유발식품 정보 표시**를 함



## 식품 알레르기 예방법



자신이 어떤 식품에 민감한지  
사전검사하기



알레르기 진단 받은 식품은  
섭취 하지 않도록 주의하기



알레르기 유발물질  
표시사항 확인 후 제품 구입



음식 주문 시 알레르기 유발 물질이  
들어가는지 확인 후 주문하기



# 알레르기 유발식품 대체식품

알레르기를 유발하는 식품은 비슷한 영양소를 지닌 식품으로 찾아 바꿔주세요!



## 우유 알레르기 대체 식품



두유



계란



생선



## 계란 알레르기 대체 식품



두부



콩나물



육류



## 콩 알레르기 대체 식품



김·미역



멸치



가금류



## 돼지고기 알레르기 대체 식품



쇠고기



흰 살 생선



## 밀 알레르기 대체 식품



감자



쌀



우유





# 알레르기 유발식품

## 반드시 확인하여 안전한 음식 섭취해요~!



\* 출처 : 식품의약품안전처

건강한 급식, 밝은 미래  
어린이급식관리지원센터가 함께합니다



중앙급식관리지원센터



어린이급식관리지원센터