



## 2024년 3월2차 영양교육자료

### - 식품 알레르기 -

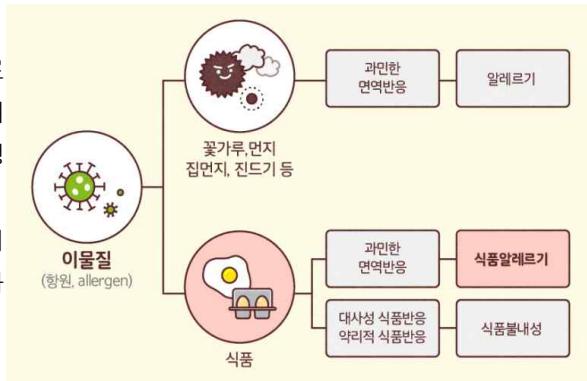


우) 56318 부안군 부안읍 석정로 313 교무실 063)580-7702 FAX 063)584-5143

## 식품 알레르기

### 1. 식품 알레르기란?

- 특정 개인에서 나타나는 우리 몸의 면역 이상 반응으로 특정 음식물을 병원체와 같이 인식하는 것이에요. 체내에 항원이 될 수 있는 식품이 들어오면 특이항체가 생산되고, 이것이 체내에 퍼져 과민 상태가 돼요.
- 일정 기간이 지난 후 다시 똑같은 음식물을 섭취할 때 이미 생산되어있는 특이항체와 음식물 내의 항원이 반응하여 알레르기 증상을 일으켜요.



### 2. 알레르기의 증상

- 피부의 두드러기가 가장 흔한 증상이며 호흡기(천식), 소화기(복통, 설사, 헐변), 순환기(후두의 부종과 기관지천식으로 기침, 호흡곤란, 쇼크), 신경계(두통, 다한), 비뇨기(혈뇨), 운동기(관절염), 눈(알레르기성 결막염) 등의 증상을 동반하기도 해요.

### 다양한 식품알레르기 증상



### 3. 식품 알레르기와 식중독의 차이점

- 식품 알레르기는 특이한 체질을 가진 사람이 어떤 특정한 음식물에 과민하여 증상을 나타내는 경우임에 반해, 식중독은 식품 내에 이미 포함되어있는 독소나 식중독 원인 세균에 의해서 증상이 나타나는 것으로 식품 위생 상태가 불결하였을 때 생기는 것이고 알레르기는 식품의 위생 상태 와는 무관하게 알레르기 증세를 일으키는 단백질에 의해 발생하는 것이에요.

### 4. 식품 알레르기의 치료 및 예방법

- 치료법은 원인 식품을 정확히 진단하여 피하는 것입니다. 흔히 생선 또는 돼지고기 등이 원인이 된다 해서 모든 생선과 육류를 금하는 경우를 볼 수 있는데, 무분별하게 이들 식품을 금지함으로써 오히려 편식을 조장하고 영양공급의 불균형을 초래하는 경우가 있어요.

- 따라서 전문의에 의한 정확한 원인 식품이 밝혀진 경우에만 해당 식품을 금지하고 그 식품이 포함되어 있는 가공식품 등도 함께 금해야 합니다. 예를 들면 우유가 원인일 경우에는 우유가 들어있는 요구르트, 과자, 식빵, 아이스크림 등도 함께 조심해야 돼요.

## 5. 식품 알레르기 표시 확인방법

- 식품 알레르기를 예방하는 가장 좋은 방법은 **알레르기 유발물질이 포함 식품을 먹지 않는 것**이에요.
- 가. 식품 알레르기 주요 원인 식품



\* 알레르기를 유발하는 식품이 포함된 메뉴는 식단표에 번호로 표시됩니다.

1.난류(가금류)      2.우유      3.메밀      4.땅콩      5.대두      6.밀      7.고등어      8.계      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

## 나. 학교 식단에서 알레르기 정보 확인 방법

식단표
팥밥
쇠고기미역국5.6.16.
쥐포고추장조림5.6.13.
치즈돈까스1.2.5.6.10.12.13.
겨울초된장무침5.6.13
깍두기9. 토마토12.
우유2.

\* 식단표에서 알레르기 표시 보는 법

▶ 예시 쇠고기미역국5.6.16.에는 「⑤대두, ⑥밀, ⑯쇠고기」가 들어있음을 의미합니다.

- **식단표를 보고 알레르기 원인 식품이 들어있는 음식은 먹지 않도록 해요.**

## 다. 학교 식단에서 나의 알레르기 음식 확인 방법

**나는 돼지고기 알레르기가 있어요!**
치즈돈까스1.2.5.6.10.12.13.
“돼지고기 알레르기 표시번호 10번!, 10번이 표기된 음식은 피해요!”

**나는 토마토 알레르기가 있어요!**
치즈돈까스1.2.5.6.10.12.13. 토마토12.
“토마토 알레르기 표시번호 12번!, 12번이 표기된 음식은 피해요!”

## 라. 외부 식품에서 나의 알레르기 음식 확인 방법

**알레르기 유발식품 표시 확인방법**

원제공명: 밀가루(대구국산), 가공의료 소트닝, 경제우유(충주산), 백설탕, 산드조절제, 역상과당, 천일염, 맥이문, 케이Fan, 유증단말, 콜라겐, 강정화장제(트리에이드)  
**특정성분 및 함량: 밀가루 함량 53.5% | 밀·새우·대두·우유 함유**  
**보관방법: 실온보관, 개봉후에는 냉장보관해도 만질우려가 있으니 한번에 사용하여 주십시오.**

해당 제품이 재료로 쓰인 경우  
함유된 암과 관계없이 원재료 명 제목을 표지면에 표시!

★ 바탕색과 구분되는 별도의 알레르기 표시란 필수 ★

우유, 대두, 밀, 토마토, 쇠고기 함유  
유통기한 및 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

**알레르기 유발식품 표시 확인방법**

매장에서는 메뉴 등의 제품명이나 가격표시 주변에 해당 원재료명을 표시하거나 알레르기 유발 식품 정보를 책자 및 포스터 등에 일괄 표시하여 소비자가 눈에 잘 띠는 장소에 비치하고 알레르기 유발 식품 정보를 비치하고 있음을 알리는 표시를 함

전일표지판 표시 예시

### 샌드위치

**우유, 대두, 밀, 토마토, 쇠고기 함유**

샌드위치  
“경영진 알레르기 유발물질 경영진 알레르기 유발물질  
우유(우유), 대우(우유), 밀(밀), 토마토(토마토), 쇠고기(쇠고기).”

메뉴북 표시 예시

### 짜장면 4,000원

**알레르기 유발물질 표시 예시**

짜장면  
“경영진 알레르기 유발물질 경영진 알레르기 유발물질  
우유(우유), 대우(우유), 밀(밀), 토마토(토마토), 쇠고기(쇠고기).”

< 출처: 식품의약품안전처, 교육부 학생건강정책과 식품알레르기 교육 참고자료,

경남교육청 가정연계 영양·식생활 교육자료(2022) >