

本当に知ってる? 暮らしに役立つ 食品表示のこと

監修：消費生活コンサルタント 森田満樹

発行：加工食品食育推進委員会

jimukyoku@kakou-shokuiku.com

食品表示ってなんだろう??



食品の表示制度とは

食品表示は、消費者が食品の内容を確認して選び、安全に食べるための重要な情報源です。
万が一、事故が生じた場合には、その原因の究明や製品回収などの措置を的確に行うための手掛かりとなります。

食品表示の見かた

名称	洋菓子
原材料名	小麦粉(国内製造)、植物油脂、卵黄(卵を含む)、砂糖、食塩／加工でん粉、香料
内容量	100 g
賞味期限	下部に記載
保存方法	直射日光、高温多湿を避け、常温で保存してください。
製造者	○○食品株式会社 東京都千代田区

※製造者と製造所が異なる場合は、製造所または製造所固有記号が記載されます。

栄養成分表示
100g当たり

エネルギー	298kcal
たんぱく質	11.4 g
脂質	10.9 g
炭水化物	38.5 g
食塩相当量	0.3 g

※表示が義務付けられている栄養成分以外の成分が表示されていることもあります。

- 名称
その商品の内容を表す一般的な名称
- 原材料名
使用した重量の割合の高い順に表示されています。原材料と食品添加物が区別して書かれており、／以降は食品添加物となっています。
詳しくは:P5
- 内容量
グラムやミリリットル、個数などの単位が表示されています。
- 賞味期限
日持ちのするものは賞味期限、しないものは消費期限で書かれています。
詳しくは:P7・8
- 保存方法
冷蔵庫に入れるのか、常温でよいのか確認しましょう。
- 製造者
表示責任者が書かれています。販売者、輸入者、加工者と書かれる場合もあります。

ナトリウム塩が添加されていない食品には、ナトリウムの量が表示されていることがあります。
【表示例】ナトリウム 85mg
(食塩相当量 0.2g)

もっと詳しく知りたい方へ
知つておきたい食品の表示
(消費者庁)



よく見て安心 食品表示1

アレルギー表示

食物アレルギーの方がアレルゲン(アレルギーの原因となる物質)を含む食品を避けることができるよう、加工食品にはアレルギー表示が義務付けられています。最近は症状を持つ方が増える傾向にあり、深刻な問題となっています。

義務表示のアレルゲンは7品目

発症数や重篤度を考慮して、表示の必要性の高いアレルゲンを「特定原材料(義務表示)」、表示をしたほうがよいものを「特定原材料に準ずるもの」として推奨表示としています。

特定原材料(7品目)	えび、かに、小麦、そば、卵、乳成分、落花生(ピーナッツ)
特定原材料に 準ずるもの (21品目)	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、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、 豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

*アレルゲンは3年ごとに全国調査の症例をもとに検討が行われています。

表示方法は個別表示か一括表示

アレルゲンの表示は個別表示が原則ですが、一括表示も可能とされています。個別表示は、原材料名のあとに(○○を含む)と表示されます。添加物の場合は(○○由来)と書かれます。一括表示は原材料欄の最後にまとめて(一部に○○・△△を含む)と表示されます。

(例)個別表示

原材料名	白いんげん豆、小麦粉、砂糖、粟甘露煮、卵黄(卵を含む)／炭酸水素Na、カゼインナトリウム(乳由来)、着色料(黄4)
------	---

(例)一括表示

原材料名	白いんげん豆、小麦粉、砂糖、粟甘露煮、卵黄／炭酸水素Na、カゼインナトリウム、 着色料(黄4)、(一部に小麦・卵・乳成分を含む)
------	---

*乳の場合、原材料は「乳成分」、添加物は「乳由来」と表示します。



アレルギーの症状を持つ方は、原材料名を必ずチェックするようにしましょう。また食品によっては、欄外に目立つように表示しているものもあります。一緒に確認しましょう。

もっと詳しく知りたい方へ
アレルギー表示について
(消費者庁)



よく見て安心 食品表示2

食品添加物表示

食品に使われる添加物は、原材料名欄に記載されています。この欄は「原材料」と「添加物」に分けられ、使われる量が多い順に表示することが義務付けられています。原材料と添加物は「／(スラッシュ)」等で分けて表示されています。また、添加物の表示は物質名が原則ですが、わかりやすく用途名併記、一括名表示のルールがあります。

添加物の表示ルール

物質名が原則

原則として物質名を表示しますが、なじみが薄い化学名は、わかりやすい表示も可能です。

(例)「L-アスコルビン酸」は「ビタミンC」と表示

一括名表示

香料や乳化剤など特定の用途で使用する14種の添加物は、物質名のかわりに使用目的を表わす一括名で表示されています。

(例)豆腐用凝固剤、調味料、イーストフードなど

(例)いちごジャム

「／(スラッシュ)」のあとのゲル化剤からが食品添加物です。ゲル化剤、酸化防止剤は用途名併記、香料は一括名表示です。

原材料名 いちご、砂糖／ゲル化剤(ペクチン)、酸化防止剤(ビタミンC)、香料

用途名併記

保存料や甘味料などの8種類の用途に使用される添加物は、消費者の選択に役立つ情報として、その用途名を併せて表示します。

(例)保存料(ソルビン酸)と表示

表示が免除される場合

食品の加工時に用いられるが、完成前に除去される加工助剤やキャリーオーバーなどは表示が免除されます。

もっと詳しく知りたい方へ

添加物表示について
(消費者庁)



栄養成分表示

加工食品は原則として栄養成分表示が義務付けられており、熱量(エネルギー)、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の順で表示されています。また、推奨されている飽和脂肪酸、食物繊維や、任意で記載されるビタミン、ミネラルなども表示されています。

「減塩」「ゼロカロリー」「カルシウムたっぷり」など強調表示は、表示してもよい基準が定められています。

●1日の食塩相当量の目標量(2015年食事摂取基準)は、大人の男性で8.0g未満、大人の女性では7.0g未満となっています。

もっと詳しく知りたい方へ

栄養成分表示
(消費者庁)



原料原産地表示

2017年9月以降、国内で製造されたすべての加工食品に原料原産地表示が義務付けられました(2022年3月末までが移行期間)。最も重量割合が高い原材料の原産地が表示されています。

【表示方法】

原材料の状況に応じて、国別重量順表示、又は表示、大括り表示、製造地表示などの表示方法が定められています。新制度によって、産地情報をもとに食品を選べるようになりました。

国別重量順表示(原材料の産地の多い順に表示し、3か国以上はその他と書くこともあります)

原材料名 豚肉(国産、アメリカ産、その他)、豚脂肪、…

又は表示(原材料の産地が変わるのは、過去の使用実績等から可能性のある産地を表示します)

原材料名 豚肉(国産又はアメリカ産)、豚脂肪、…

大括り表示(原材料の産地が変わり3か国以上の外国産が使用されている場合は、輸入と表示できます)

原材料名 豚肉(輸入)、豚脂肪、…

製造地表示(対象原材料が加工食品の場合は、製造地を表示します)

原材料名 豚肉(国内製造)、豚脂肪、…

もっと詳しく知りたい方へ

加工食品の
原料原産地表示
(消費者庁)

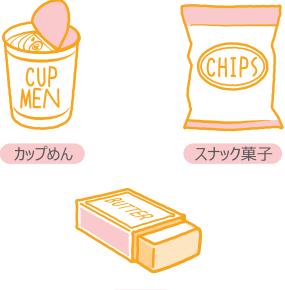


よく見て安心 食品表示3

消費期限と賞味期限

多くの人が「必ず確認する」と言う項目が期限表示です。日持ちによって「消費期限」「賞味期限」のどちらかが書かれます。

「しょうひ」と「しょうみ」、音は似ていますが意味は全く違う？

消費期限	賞味期限
期限をすぎたら食べないほうがいい日にちが書いてあります。	おいしく食べることができる期限です。この期限をすぎても、すぐに食べられないわけではありません。
 弁当 サンドイッチ パック入りの肉食	 カップめん スナック菓子 バター バター
*イラストは一例です。	*イラストは一例です。
日持ちのしない食品(弁当、ショートケーキ、サンドイッチなど)に書かれます。	日持ちする食品(スナック菓子、カップめん、ペットボトル飲料など)に書かれます。

消費期限も賞味期限も「袋や容器を開けないで」「書かれた保存方法を守って保存している」場合の安全やおいしさを約束したものです。一度開けたものは、早く食べましょう。また、品質の劣化がきわめて少ない、砂糖や塩、アイスクリームなどは表示が不要となっています。



column

牛乳は賞味期限と消費期限がある？

同じ分類の食品でも製造方法によって消費期限と賞味期限が異なることがあります。たとえば牛乳。超高温殺菌(UHT:130℃ 2秒間など)の牛乳は「賞味期限」、低温殺菌(63~65℃ 30分間など)の牛乳は、UHTに比べて殺菌効果が低いため「消費期限」と記載されています。



もっと詳しく知りたい方へ
期限表示
(知っていますか
食品の期限表示)



食品表示でより良い 食生活を

健康食品の表示

健康食品には、国が機能性の表示を認めた以下の3つの食品(保健機能食品)と、その他の健康食品があります。

①特定保健用食品(トクホ)

「コレステロールの吸収をおだやかにする」などの表示が許可されている食品です。効果や安全性については国が審査を行い、消費者庁が許可しています。製品には、許可マークと許可表示が記載されています。



②栄養機能食品

栄養成分(ビタミン、ミネラルなど)の補給・補完のために利用できる食品です。製品には、「栄養機能食品(○○)」が表示されています。(○○は、「亜鉛」、「ビタミンA」、「ビタミンB1」、「ビタミンB2」等の栄養成分の名称が入ります)

③機能性表示食品

事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品です。ただし、特定保健用食品とは異なり、消費者庁による個別審査を受けたものではありません。製品には、「届出番号」が表示されています。目や肌など特定の部位に有効性を表示しているものもあります。

以上の3つは、有効性を表示してもよいとして制度化されたものです。一方、この3つ以外の健康食品は、有効性などは書かれていません。



食品表示を賢く活用しよう！

食品表示欄には、その食品を正しく理解するための大変な情報が記載されています。食品を手に取った際、あるいは食べる前に確認して、安全で健康的な食生活のために活用しましょう。

食品表示の正しい知識を身につけて
安全で健康的な食生活を！

