

食 品 表 示

食品表示は、食品を購入する時に、その内容を知るための大切な情報源！
必要な情報を正しく読み取って、くらしに役立てましょう。



知っておきたいアレルギー表示

食物アレルギーは、人によってはごくわずかなアレルギー物質(アレルゲン)によって症状が出ることもあり、呼吸困難や血圧低下などの重い症状を起こす場合もあります。そうした症状が起きるのを避けるため、加工食品に含まれるアレルゲンが表示されています。⇒ アレルギー表示の見方は2ページへ。

●必ず表示される8品目



卵



乳



小麦



落花生
(ピーナッツ)



えび



そば



かに



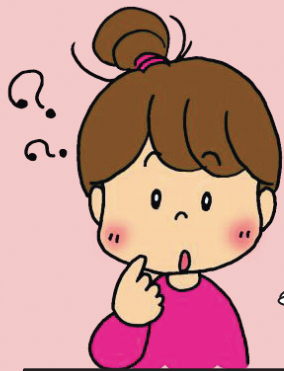
くるみ

注意！

このほかに、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、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、ゼラチンを含む食品がありますが、表示されていない場合があります。不安な場合はメーカーに確認しましょう。



こんな事が食品表示からわかります！



食品にはいろんなことが書かれているけど・・・
なんか、難しそう!?



いちばん多い原材料に産地が表示されています。
⇒ 詳しくは5~7ページへ。

製品に使用された原材料が重い順に表示されています。

アレルギーは、原則として個別に表示されます。
最後にまとめて表示される場合もあります。
⇒ このページの下段へ。

はっきり区別すれば、「添加物」欄を設けなくても「原材料名」欄に表示できます。

「賞味期限」と「保存方法」については、
4ページへ。

表示内容に責任を持つ者です。
表示についてわからないことがあったら、
ここに問い合わせましょう。

最終的に食品の製造や包装などの加工が行われた場所です。

名 称	クッキー
原材料名	小麦粉(国内製造)、砂糖、みかん、ローストアーモンド、マーガリン(乳成分を含む)、ショートニング、食塩
添加物	膨張剤、乳化剤(大豆由来)、酸化防止剤(ビタミンE)、香料
内 容 量	12枚(2枚×6袋)
賞味期限	2023.09.22
保存方法	直射日光・高温・多湿を避けて保存してください。
販 売 者	〇〇株式会社 静岡市葵区××-丁目2番3号
製 造 者	△△株式会社 静岡県□□市××123番地

食品によって、他にも必要な表示があります。

- ◆ 遺伝子組換え
- ◆ 原産国名：輸入品の場合 など

アレルギー表示はどこを見ればいいの？

●個々の原材料や添加物ごとに表示された例

名 称	洋菓子
原 材 料 名	小麦粉(国内製造)、砂糖、植物油(大豆を含む)、鶏卵、アーモンド、バター、異性化液糖、脱脂粉乳、洋酒、でん粉/ソルビトール、膨張剤、香料、乳化剤(大豆由来)、着色料(カラメル、カロテン)、酸化防止剤(ビタミンE、ビタミンC)

●最後にまとめて表示された例

名 称	洋菓子
原 材 料 名	小麦粉(国内製造)、砂糖、植物油、鶏卵、アーモンド、バター、異性化液糖、脱脂粉乳、洋酒、でん粉/ソルビトール、膨張剤、香料、乳化剤、着色料(カラメル、カロテン)、酸化防止剤(ビタミンE、ビタミンC)、(一部に小麦・大豆・卵・乳成分を含む)

栄養成分表示を健康づくりに役立てましょう！

栄養成分表示が原則として義務になりました

栄養成分表示 1箱(12枚)当たり

熱量	540 kcal
たんぱく質	7.2 g
脂質	30.0 g
炭水化物	60.0 g
食塩相当量	0.6 g

推定値

内容量 100g? 1人分? 1個分? 表示単位を確認!

熱量(エネルギー) 最近お腹が出てきてメタボ気味な方は体重管理が必要かも。摂り過ぎに注意。

たんぱく質 腎臓病の方は要チェック。

脂質 良質で量の少ないものがおすすめ。知らないうちに摂り過ぎないで。

炭水化物 糖尿病・肥満・脂質異常症の方は要チェック。

食塩相当量 高血圧・心臓病・腎臓病の方は要チェック。
ナトリウム量(mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量(g)

このおなか
気になるなあ

でも、「ゼロ」
だからOK!?

《メモ》

「〇〇たっぷり」「△△入り」「□□ゼロ」「××控えめ」など、栄養成分を強調する表示は、基準を満たした食品に使われます。ただし、「ゼロ」と表示されていても、その成分が全く入っていないとは限らないので、注意。

ポイント

栄養成分の働きと1日の目安量

《30~49歳の場合》 身体活動レベル：ふつう 参照体重：男性 68.1kg、女性 53.0kg

基本の5項目	主な働きなど	1日の目安量(注)
熱量 (エネルギー)	<ul style="list-style-type: none"> ● 体温を保ち、身体を動かす原動力です。 ● たんぱく質・脂質・炭水化物のエネルギーの合計です。 ● 摂り過ぎは、肥満につながります。 	男性：2,700 kcal 女性：2,050 kcal (推定必要量)
たんぱく質	<ul style="list-style-type: none"> ● 細胞をつくる原料です。免疫力を高める大切な栄養成分。 ● 1品目の量は少なくして、たくさんの品目を摂りましょう。 	男性：65 g 女性：50 g (推奨量)
脂質	<ul style="list-style-type: none"> ● 少量でも高エネルギー。特に動物性は摂り過ぎに注意。 ● 植物性や魚油を多めに、新鮮なものを、全体的には少なめにして、野菜と一緒に摂りましょう。 	男性：60~90 g 女性：46~68 g
炭水化物	<ul style="list-style-type: none"> ● エネルギーの素として使われます。 ● 摂り過ぎは、中性脂肪の増加や肥満につながります。 	男性：338~439 g 女性：256~333 g
食塩相当量 (ナトリウム)	<ul style="list-style-type: none"> ● 摂り過ぎは、高血圧につながります。 ● 野菜・果物に含まれるカリウムがナトリウムを排泄してくれます。 	男性：7.5 g 未満 女性：6.5 g 未満 高血圧予防：6 g 未満

バランスよく摂取

(注) 厚生労働大臣が定めた「日本人の食事摂取基準(2020年版)」を参考にしています。

あくまでも目安であり、活動量や体格等により個人差があります。

最近「くるみ」が表示されている？



これまでアレルギー表示が勧められていましたが、令和5年3月31日から、特定原材料として「くるみ」が追加されました。

※令和7年3月31日までは、食品メーカー等が準備するための猶予期間とされています。

表示されるアレルギーは、食物アレルギーの実態に応じて見直されることがあります。

「保存方法」と「期限表示」の関係は？

開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときの期限が示されています。ふたや包装を開けてしまったら、表示されている期限にかかわらず、早めに食べるようにしましょう。

消費期限

表示されている期限を過ぎたら食べないほうが良い期限です。期限内に食べ切りましょう。弁当・サンドイッチ・惣菜など、傷みやすい食品に表示されます。

賞味期限

おいしく食べることができる期限です。この期限を過ぎても、すぐに食べられないということではありません。

スナック菓子・カップめん・缶詰など、比較的傷みにくい食品に表示されます。

もったいない“食品ロス”を減らしましょう！

- 賞味期限が切れた食品が、すぐに食べられなくなる訳ではありません。
- 正しく保存して消費期限内に食べ切るなら品質はほとんど変わりません。
- 期限表示の正確な意味を知って食品ロス削減！

しいたけの原産地表示が変わった？

原産地について、採取地から原木又は菌床培地に種菌を植え付けた場所(植菌地)を原産地として表示することとなりました。

まだ食べられるのに
捨てられてしまう日本の
食品ロスは年間522万トン！



すべての加工食品に 原材料の産地が表示されています！

【産地が表示されるもの】
原則として、いちばん多い原材料

いちばん多い原材料が**生鮮食品**の場合は、その**産地**が表示されます。



<例①>

● 国別重量順表示 ●

*原材料名の後にかっこ書きする場合

名 称	ウインナーソーセージ
原 材 料 名	豚肉（ <u>アメリカ産、国産、カナダ産、デンマーク産</u> ）、豚脂肪、たん白加水分解物、…

*原料原産地名欄に表示する場合

名 称	ウインナーソーセージ
原 材 料 名	豚肉、豚脂肪、たん白加水分解物、…
原料原産地名	<u>アメリカ産、国産、カナダ産、デンマーク産</u> （豚肉）

※2か国以上の産地のものを混ぜて使用している場合は、多い順に国名が表示されます。

1か国の場合 豚肉（アメリカ産）

2か国の場合 豚肉（アメリカ産、国産）



**3か国以上の
場合**

● **全て表示する場合**

豚肉（アメリカ産、国産、カナダ産、デンマーク産）

● **3か国目以降を「その他」と表示する場合**

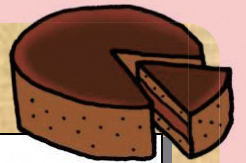
豚肉（アメリカ産、国産、その他）

いちばん多い原材料が**加工食品**の場合は、その**製造地**が表示されます。

- いちばん多い原材料が加工食品の場合は、原則としてその製造地が「〇〇製造」と表示されます。
- ただし、いちばん多い原材料に使われた生鮮食品の産地がわかっている場合には、「〇〇製造」の代わりに、その産地が表示されることもあります。

<例②>

● 製造地の国別重量順表示 ●



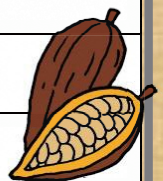
名 称	チョコレートケーキ
原 材 料 名	チョコレート（ <u>ベルギー製造</u> ）、小麦粉、…

この表示からわかること

- 原材料のチョコレートは、「ベルギー」で製造された物です。
- チョコレートにベルギー産のカカオ豆が使われているという意味ではありません。

<例③> ● いちばん多い原材料に使われた生鮮食品の産地を表示 ●

名 称	チョコレートケーキ
原 材 料 名	チョコレート、小麦粉、…
原料原産地名	<u>ガーナ（カカオ豆）</u> 、 <u>インドネシア（カカオ豆）</u>



この表示からわかること

- 原材料のチョコレートに使われたカカオ豆の産地は、「ガーナ」と「インドネシア」です。
- 「ガーナ」産のカカオ豆のほうが「インドネシア」産より多く使われています。



そのほか、以下のような表示もあります。

<例④>

●又は表示●

名 称	ウインナーソーセージ
原 材 料 名	豚肉（アメリカ産又は国産）、豚脂肪、たん白加水分解物、…

※豚肉の産地は、〇〇年の使用実績順

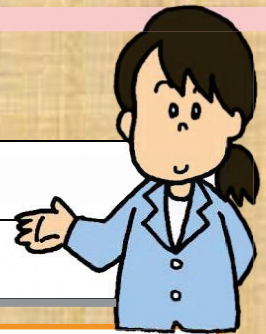
この表示からわかること

- 実際に使われている原材料の産地は、「アメリカのみ」「日本のみ」「アメリカと日本」のどれかになります。アメリカと日本以外の産地の物は使われていません。
- 〇〇年の使用実績では、国産よりもアメリカ産の豚肉のほうが多く使われました。

<例⑤>

●大括り表示●

名 称	ウインナーソーセージ
原 材 料 名	豚肉（輸入）、豚脂肪、たん白加水分解物、…



この表示からわかること

実際に使われている原材料の産地は、3か国以上の外国の産地のうち、1つ、あるいは全て、あるいは複数の組合せのどれかになります。

<例⑥>

●大括り表示＋又は表示●

名 称	ウインナーソーセージ
原 材 料 名	豚肉（輸入又は国産（5%未満））、豚脂肪、たん白加水分解物、…

※豚肉の産地は、〇〇年の使用実績順

この表示からわかること

- 実際に使われている原材料の産地は、日本を含む4か国以上の産地のうち、1つ、あるいは全て、あるいは複数の組合せのどれかになります。
- 〇〇年の使用実績では、外国産の豚肉のほうが多く使われ、国産の平均使用割合は5%未満でした。

野菜や肉、魚の産地はどのように表示されているの？

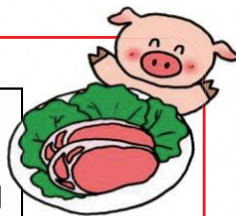
	国産品	輸入品
農産物	都道府県名 (市町村名や「伊豆」「遠州」など一般に知られている地名でもよい。)	原産国名 (「カリフォルニア」など一般に知られている地名でもよい。)
畜産物	「国産」「国内産」など、国産であること。 (主な飼育地がある都道府県名や市町村名、一般に知られている地名でもよい。)	原産国名
水産物	水域名または養殖場がある都道府県名 (水域名の表示が難しい場合は、水揚港名またはその港がある都道府県名でもよい。)	原産国名 (水域名を併せて記載できる。)

農産物



静岡県産
トマト
1個 〇〇円

畜産物



国産
豚ロース肉
100g 〇〇円

水産物



台湾産
(太平洋)
メバチマグロ
解凍 刺身用

食の都ブランド適正表示マーク

静岡県では、食品製造施設や販売所に設置する食品表示責任者が“表示が適正である”ことを確認した県産食品に使用できるのがこのマーク。

消費者のみなさまは、マークを見て安心してお買い物をする事ができます。



食品リコール情報

食品の自主回収情報が、令和3年6月1日からオンラインで確認できるようになりました。

【URL】 http://ifas.mhlw.go.jp/faspub/_link.do



発行：静岡県 健康福祉部 生活衛生局 衛生課
(静岡県葵区追手町9番6号 TEL 054-221-3708)
協力：公益社団法人 静岡県栄養士会