

くらしに役立つ！

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)



エビ



そば



かに

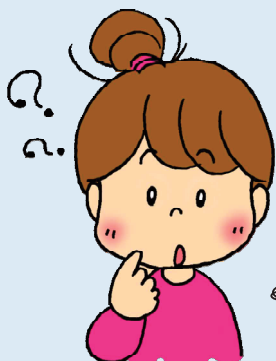


くるみ

#### 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、マカダミアナッツ、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。(推奨表示) **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!?



食品表示は、  
容器包装の見やすい場所に  
原則8ポイント以上の文字で  
表示することになっています。  
↑8ポイント原寸(目安)

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4～6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。  
「添加物」については7ページへ。

「賞味期限」と「保存方法」については、7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	2024.09.22
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 静岡県葵区××-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、植物油脂(大豆を含む)、鶏卵、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、植物油脂、鶏卵、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	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。

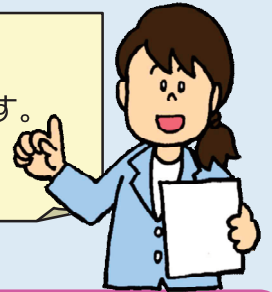
**炭水化物** 糖尿病・肥満・脂質異常症の方は要チェック。

**食塩相当量** 高血圧・心臓病・腎臓病の方は要チェック。  
 $\text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量(g)}$



## 「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、注意が必要です。



## 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"> <li>● 体温を保ち、身体を動かす原動力です。</li> <li>● たんぱく質・脂質・炭水化物のエネルギーの合計です。</li> <li>● 摂り過ぎは、肥満につながります。</li> </ul>	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"> <li>● 細胞をつくる原料です。免疫力を高める大切な栄養成分。</li> <li>● 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。</li> </ul>	男性：65 g 女性：50 g (推奨量)
脂質	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 少量でも高エネルギー。特に動物性は摂り過ぎに注意。</li> <li>● 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、野菜と一緒に摂りましょう。</li> </ul>	男性：60~90 g 女性：46~68 g
炭水化物	<ul style="list-style-type: none"> <li>● エネルギーの素として使われます。</li> <li>● 摂り過ぎは、中性脂肪の増加や肥満につながります。</li> </ul>	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"> <li>● 摂り過ぎは、高血圧につながります。</li> <li>● 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。</li> </ul>	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。基準は5年ごとに見直しが行われています。

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。

「栄養成分表示」ってなに？

[URL] <https://youtu.be/6ec4G7o9gDU>



# 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



原則

### <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（アメリカ産、国産、カナダ産、デンマーク産）、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	アメリカ産、国産、カナダ産、デンマーク産（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**生鮮食品**の場合は、その**産地**が表示されます。

	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。）

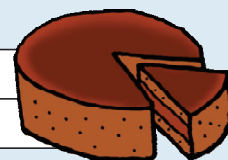
いちばん多い原材料が**加工食品**の場合は、その**製造地**が表示されます。

- 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、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、…

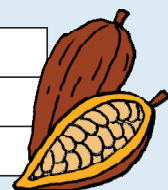


この表示からわかること

- 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。

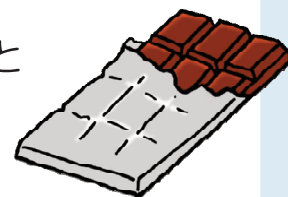
<例③> ● いちばん多い原材料に使われた生鮮食品の産地を表示 ●

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>

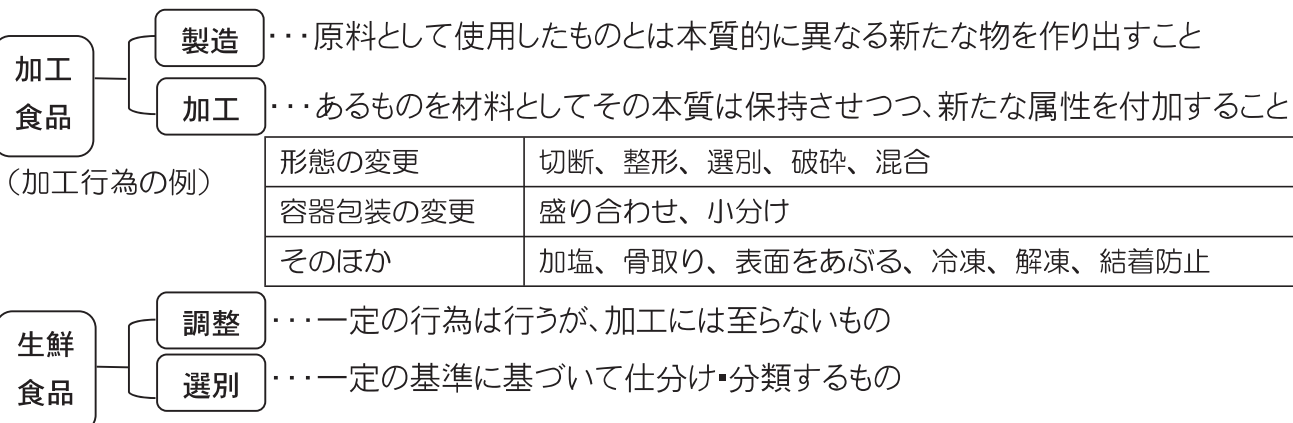


この表示からわかること

- 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。



「製造」と「加工」の違いについて



# 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	ウィンナーソーセージ
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	ウィンナーソーセージ
原材料名	豚肉（ <u>輸入</u> ）、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	ウィンナーソーセージ
原材料名	豚肉（輸入又は国産）、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

## いろいろな表示を見てみよう！

### (例1)農作物漬物

静岡県産白菜80%使用  
(白菜に占める割合)

名称	しょうゆ漬け(刻み)
原材料名	白菜、大根、にんじん、漬け原材料(しょうゆ(小麦・大豆を含む)、食塩、砂糖、みりん)/調味料(アミノ酸等)、酸味料
原料原産地名	国産(白菜、大根)、中国産(にんじん)
内容量	100g
賞味期限	令和〇年〇月〇日
保存方法	要冷蔵(10℃以下)で保存
製造者	静岡 太郎 静岡県静岡市葵区〇-×-△

食品表示基準別表3,4の定義に合う漬物の名称を記載

名称の後に、薄切りしたものには(薄切り)、細刻や小刻みしたものには(刻み)と記載

漬けた原材料→漬け原材料→(/や改行)添加物の順に各重量順に記載

漬けた原材料の主な原材料(重量順で上位4位(内容量300g以下の場合、上位3位)まで、かつ重量割合が5%以上のもの)の原産地名を記載

刻みやふくじん漬け等は全重量を記載。調味液を除いた重量を記載するものとの違いに注意

ブランド名、産地名など特色のある原材料を使用したことを表示する場合、同種の原材料に占める割合が100%の場合を除き、使用割合の表示が必要

## (例2) ジャム類

名称	みかんジャム
原材料名	みかん（静岡県産）、糖類（砂糖、ぶどう糖）
添加物名	ゲル化剤（ペクチン：リンゴ由来）、酸味料
内容量	100g
賞味期限	枠外下部に記載
保存方法	直射日光を避け、常温で保存してください。
製造者	静岡 太郎 静岡県静岡市葵区〇ー×ー△

賞味期限：xx.yy.zz

使用上の注意：開封後は10℃以下で保存してください

1種類の果実等を使用したものは当該果実等の名称を冠して「みかんジャム」等と、2種以上の果実等を使用したものは「ミックスジャム」と表示  
そのほか、かんきつ類の果物を原料とし果皮を含むものは「マーマレード」と、果実汁等の搾汁を原料としたものは「ゼリー」と表示

一括表示内に表示することが困難な場合は、「枠外下部に記載」など具体的な表示箇所を示している場合に限り表示することが可能

糖用屈折計の示度が60ブリックス度以下のものは、「開封後は、10℃以下で保存すること」等開封後の使用方法を開封前の保存方法とは別に表示する

「特級」の用語と紛らわしい用語、果実等を多く含有している旨を示す用語の使用はできません

## 「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。

### 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。

〔（製造事業者の皆さんへ）期限表示設定のポイント〕

〔URL〕[https://youtu.be/V7D-gQEeq9c?si=Xl\\_cNmHz2r6\\_Ktc](https://youtu.be/V7D-gQEeq9c?si=Xl_cNmHz2r6_Ktc)



## 食品添加物について考えてみよう

食品添加物は国で使用が認められたものだけが使用されており、様々な役割があります。食品添加物の安全・安心について考えてみましょう。

食品添加物を  
正しく理解しよう



「食品添加物を正しく理解しよう」

〔URL〕(県政ビテオクリップ) <https://youtu.be/qsLu5ZTucRQ>



### 無添加表示のガイドラインについて

何が無添加なの？  
人工って何？



添加物の不使用表示に関して、より分かりやすい表示にするために、消費者に誤認を与えないよう留意が必要な10の事項をまとめたガイドラインが策定されました。

「添加物の不使用表示の自己点検をしよう」

〔URL〕<https://x.gd/Ylp3q>



1.単なる「無添加」の表示があるか  
(解説ページ)

対象を明示せず単に無添加と表示をすると、何を添加していないのかが不明確であるため、添加されていないものについて消費者自身が推察することになり、一般的に消費者が推察した内容が事業者の意図と異なる場合には内容を誤認させるおそれがある。

1.単なる「無添加」の表示の例  
※当該イラストは特定の商品を指しているものではありません。



# その表示大丈夫？～食品の虚偽誇大表示の禁止～

健康増進法では、食品として販売にする物の広告や表示を行う場合、健康保持増進効果等について、虚偽・誇大な表示を行うことを禁止しています。

〔参考〕消費者庁「健康食品に関する景品表示法及び健康増進法上の留意事項について」

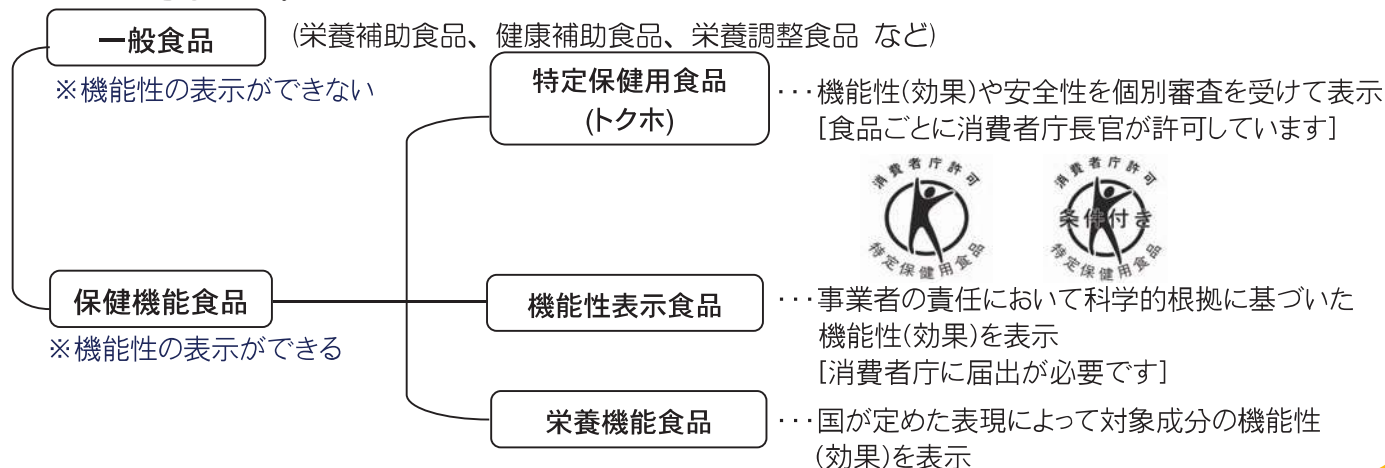


## ～禁止の対象～ 健康増進法第65号第1項(誇大表示の禁止)

- 「著しく」 ……程度が社会一般に許容される程度を超えている場合
  - 「事実に相違する」又は ……表示内容と実際に得られる効果が異なる場合
  - 「人を誤認させる」させる表示 ……実際に得られる効果等と「印象」や「期待感」に相違がある場合
- 虚偽誇大広告等に該当するか否かの判断は、一般消費者が表示から受ける印象・認識が基準となるため、表示内容全体から個別に判断されます。

## 保健機能食品ってどういう違いがあるの？

保健機能食品とは、国が定めた安全性や有効性に関する基準などに従って食品の機能が表示されている食品です。保健機能食品以外の食品には、健康維持・増進等に関する食品の機能を表示することができません。



## 食品の安全・安心に関する情報を発信しています

衛生課では、話題のトピックスのほか、食中毒や衛生的な手洗いに関する啓発動画、食品安全情報などを随時発信しています。



〔URL〕 [静岡県 ホームページ]

<https://www.pref.shizuoka.jp/kenkofukushi/eiseiyakui/shokuanzen/index.html>

静岡県食品の安全・安心

検索



〈〈食品表示法に関する相談窓口〉〉

- 食品表示法の全般的な内容 : 消費者庁食品表示課 03-3507-8800 (代表)
- 事業所が静岡県内のみの方 : 最寄りの保健所 ほか

※御相談内容によっては所管部署の御案内となる場合がございます。

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

食品表示基準等食品表示のルールは度々改正されます。最新の情報を御確認ください。

(令和6年6月作成)