

---

---

# 知っておきたい食品表示のルール ～健康な食生活のために～

---

---

一社) Food Communication Compass 代表  
消費生活コンサルタント  
森田 満樹

# 自己紹介

- 1985年九州大学農学部卒業
- 現在、消費生活コンサルタント、大妻女子大学、東京海洋大学非常勤講師。
- 食品安全、食品、消費者関連について、消費生活センターなどで講演・執筆活動を行っている。
- 消費者庁・食品添加物表示に関する検討会委員、コーデックス連絡協議会委員など。
- 消費者団体である一社) Food Communication Compass (科学的根拠に基づく食情報をウェブサイトを用いて情報発信) を運営。



# 本日も話すること

- 食品表示は、消費者庁の新しい法律「食品表示法」で義務表示が定められています。アレルギー表示や期限表示のルールを知っておきましょう。
- 健康な食生活のために、栄養成分表示を活用しましょう。
- 健康食品には様々なタイプがあります。利用する場合は表示をよくご確認ください。

# 目次

1. 食品表示の法律
2. 食品表示のルール
3. 栄養成分表示
4. 健康食品の表示制度

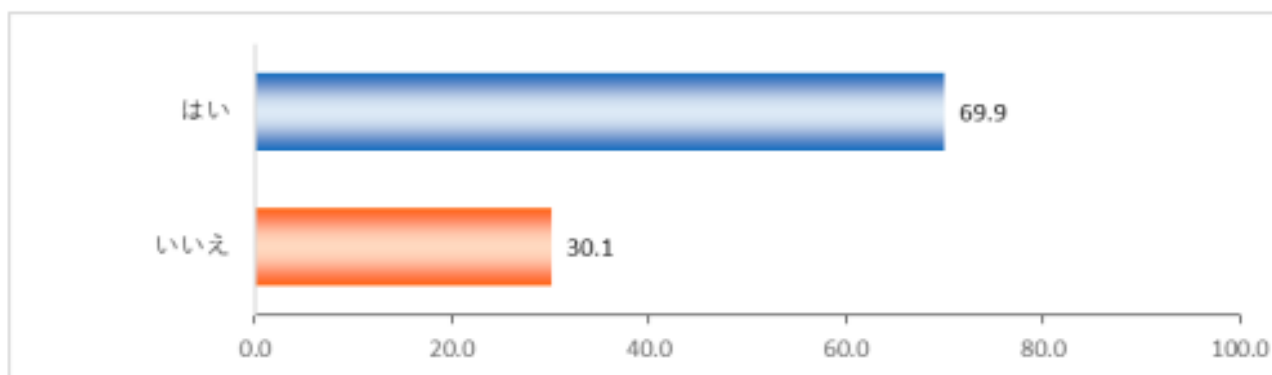
# 食品表示とは

食品のパッケージには品名、賞味期限、カロリーなど様々な情報が表示されています。生鮮食品には、近くに産地などが書かれています。これらが食品表示です。



# 食品表示の理解度

Q14. あなたは「食品表示」がどのようなものか知っていますか。



	全体	男性								女性							
		男性計	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	女性計	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上
n=	10000	4854	285	639	842	777	743	812	756	5146	271	622	822	767	753	1144	767
はい	69.9	64.5	68.8	57.7	57.0	59.7	63.5	71.1	75.8	75.1	66.1	60.6	68.7	68.8	81.0	83.5	84.6
いいえ	30.1	35.5	31.2	42.3	43.0	40.3	36.5	28.9	24.2	24.9	33.9	39.4	31.3	31.2	19.0	16.5	15.4

# 義務表示と任意表示

食品表示は、

(1) 表示する必要があるもの（義務表示）

(2) どちらでもないもの（任意表示）

に分けることができる。

(1) 義務表示は、食品表示法で決められている。

(2) 任意表示は、基本的に何でも書いてよいが、景品表示法や薬機法等で「書いてはいけないこと」が決められている。



まずは表示を見てみよう！

義務表示

【一括表示】

【栄養成分表示】





# 食品表示の関連法律

- ①JAS法
- ②食品衛生法
- ③健康増進法

消費者庁のもとで義務表示の部分が一元化されて、2015年4月より  
**食品表示法が施行された**

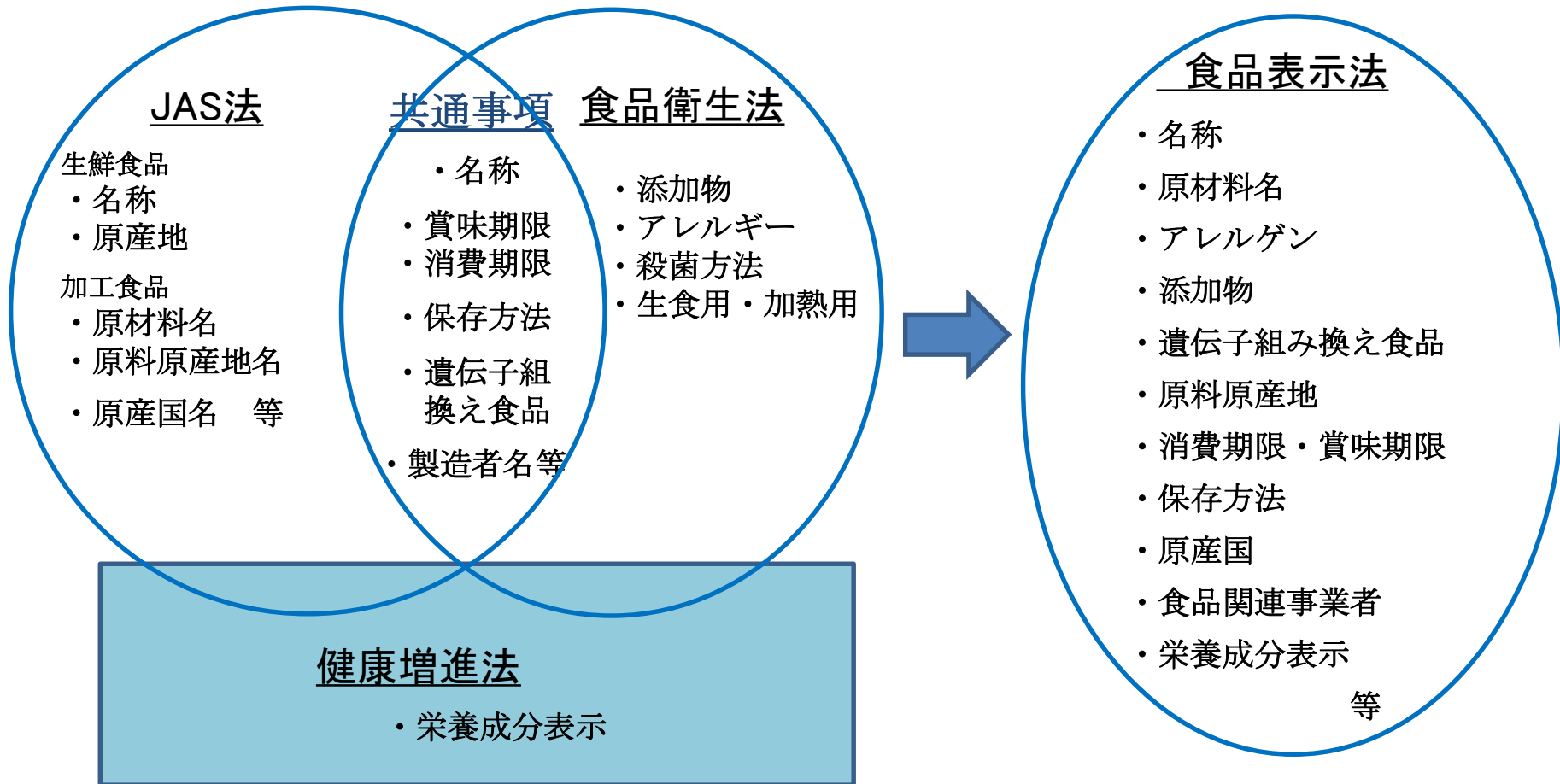
- ④不当景品類及び不当表示防止法（景品表示法）
- ⑤健康増進法
- ⑥薬機法（医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律）
- ⑦計量法
- ⑧不正競争防止法

\*他にもトレーサビリティ法、容器包装リサイクル法、PL（製造物責任）法など

# 食品表示法

旧法

新法・食品表示法



# 食品表示法の義務表示の範囲

食品形態別	容器包装	製造場所	表示項目
生鮮食品	なし		名称、原産地
	あり		名称、原産地、（ものによって添加物、生食用、保存方法など）
加工食品	あり	別の場所で製造	名称、原材料、内容量、期限、保存方法、製造者、栄養成分表示等
		同じ場所で製造	上記の一部の表示のみ必要（名称、添加物、アレルギー等）
	なし		表示不要・省略可

## ■店頭POPやホワイトボードも可能

(未包装の生鮮食品)



## ■表示が免除される場合

- 量り売り
  - 陳列販売
- ※パン店、弁当店、惣菜店



# 目次

1. 食品表示の法律
2. 食品表示のルール
3. 栄養成分表示
4. 健康食品の表示制度

# 生鮮食品の義務表示

「品名」と「原産地」を表示



トマト  
青森県産  
100円

## 名称…一般的な名称

- ・ 農産物：トマト、男爵、九条ネギなど
- ・ 畜産物：牛肩ロース、地鶏モモ肉など
- ・ 水産物：クロマグロ、ブリなど



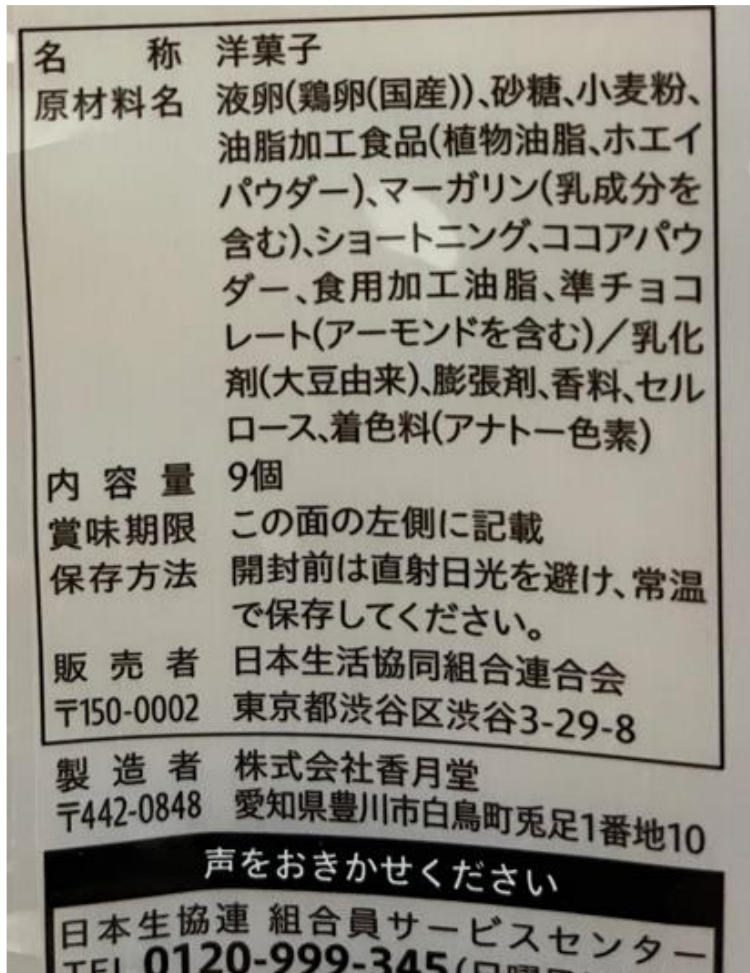
牛ロース (国産)

100gあたり 350円

## 原産地…一般的な地名

- ・ 農産物：都道府県名
- ・ 畜産物：国名
- ・ 水産物：海域名(水揚港名または県名、  
養殖場のある県)

# 加工食品の一括表示（洋菓子）



- 名称** 一般的な名称
- 原材料名** 重量割合の多い順番で、原材料と添加物が区分して書かれます。アレルギー表示、原料原産地表示も書かれます。
- 内容量**
- 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のどちらかを表示
- 保存方法**
- 表示責任者** 製造者、販売者、輸入者などが書かれます
- 製造所** 製造者と製造所と異なる場合は、製造所固有記号が使われることもあります。



# ① アレルギー表示

- 加工食品の原材料に含まれる特定原材料8品目のアレルゲンの表示が義務付けられている。
- 原材料ごとに書く個別表示が原則ですが、原材料の最後にまとめて書く一括表示方法もある。
- 一括表示方法の場合は、原材料の最後に「一部に〇〇・〇〇を含む」と省略せずに表示する。

## アレルゲン表示のポイント

- ① 原材料の場合は、原則、「原材料名 (〇〇を含む)」と記載
- ② 添加物の場合は、原則、「添加物物質名 (〇〇由来)」と記載

名称 洋菓子  
原材料名 液卵(鶏卵(国産))、砂糖、小麦粉、油脂加工食品(植物油脂、ホエイパウダー)、マーガリン(乳成分を含む)、ショートニング、ココアパウダー、食用加工油脂、準チョコレート(アーモンドを含む) / 乳化剤(大豆由来)、膨張剤、香料、セルロース、着色料(アナトー色素)

原材料ごとに、個別に表示されている

一括で表示する場合は、原材料名の最後に（一部に卵・乳成分・小麦・大豆・アーモンドを含む）と表記する。

任意表示

アレルギー物質  
(表示推奨品目含む)

卵・乳成分・小麦  
大豆・アーモンド

# アレルギー表示義務表示は 8 品目

特定原材料 (8品目)	えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）、くるみ	発症数、症状が重篤なため、義務表示
特定原材料に準ずるもの (20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、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	症例が一定数報告されているが、特定原材料と比べると少ないため、表示が推奨される。

2019年9月基準改正

\* アーモンドが追加されて、全部で28品目に

2023年3月

\* 「くるみ」が特定原材料になった

# 原因食物 木の実類が急増中



## 原因食物

鶏卵2,028例(33.4%)、乳1,131例(18.6%)、木の実類819例(13.5%)であった。前回の調査まで原因食物の上位3品目は鶏卵・牛乳・小麦であったが、今回の調査では木の実類の割合が増加し、第3位となった(前回8.2%、第4位)。木の実類の内訳は、くるみが463例で最も多く、以下、カシューナッツが174例、マカダミアナッツが45例であった。

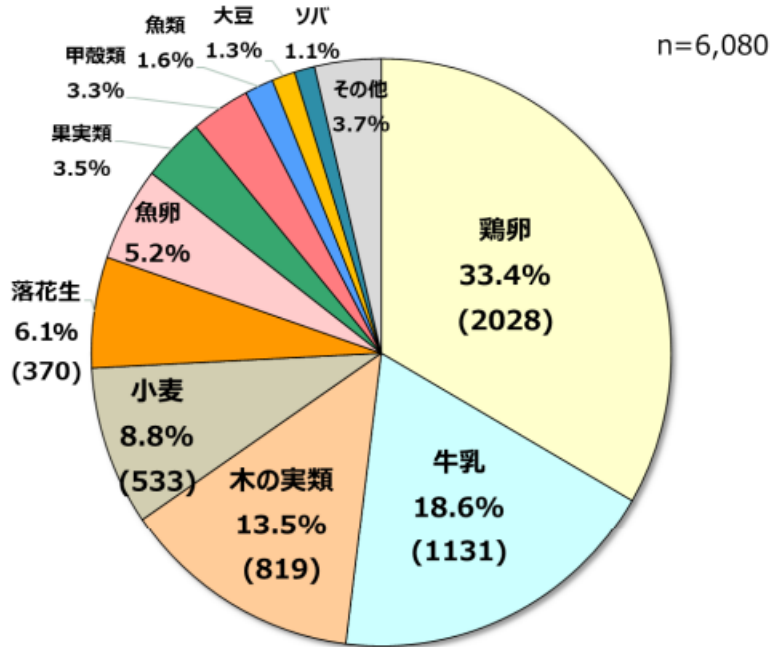


図2:原因食物の割合

種類	n	全体に対する%
くるみ	463	7.6%
カシューナッツ	174	2.9%
マカダミアナッツ	45	0.7%
アーモンド	34	0.6%
ピスタチオ	22	0.4%
ペカンナッツ	19	0.3%
ヘーゼルナッツ	17	0.3%
ココナッツ	8	0.1%
カカオ	1	0.0%
クリ	1	0.0%
松の実	1	0.0%
ミックス・分類不明	34	0.6%
<b>合計</b>	<b>819</b>	

表1:木の実類の内訳

## ② 賞味期限と消費期限

### 賞味期限 又は 消費期限

おいしく  
食べることが  
できる期限です！  
(best-before)

この期限を過ぎても、すぐ食べられない  
ということではありません。

【どんな食品？】

スナック菓子、カップめん、缶詰など

(定義)

定められた方法により保存した場合において、期待されるすべての品質の保持が十分に可能であると認められる期限を示す年月日をいう。ただし、当該期限を超えた場合であっても、これらの品質が保持されていることがあるものとする。

期限を過ぎたら  
食べない方が  
良いんです！  
(use-by date)

【どんな食品？】

弁当、サンドイッチ、惣菜など

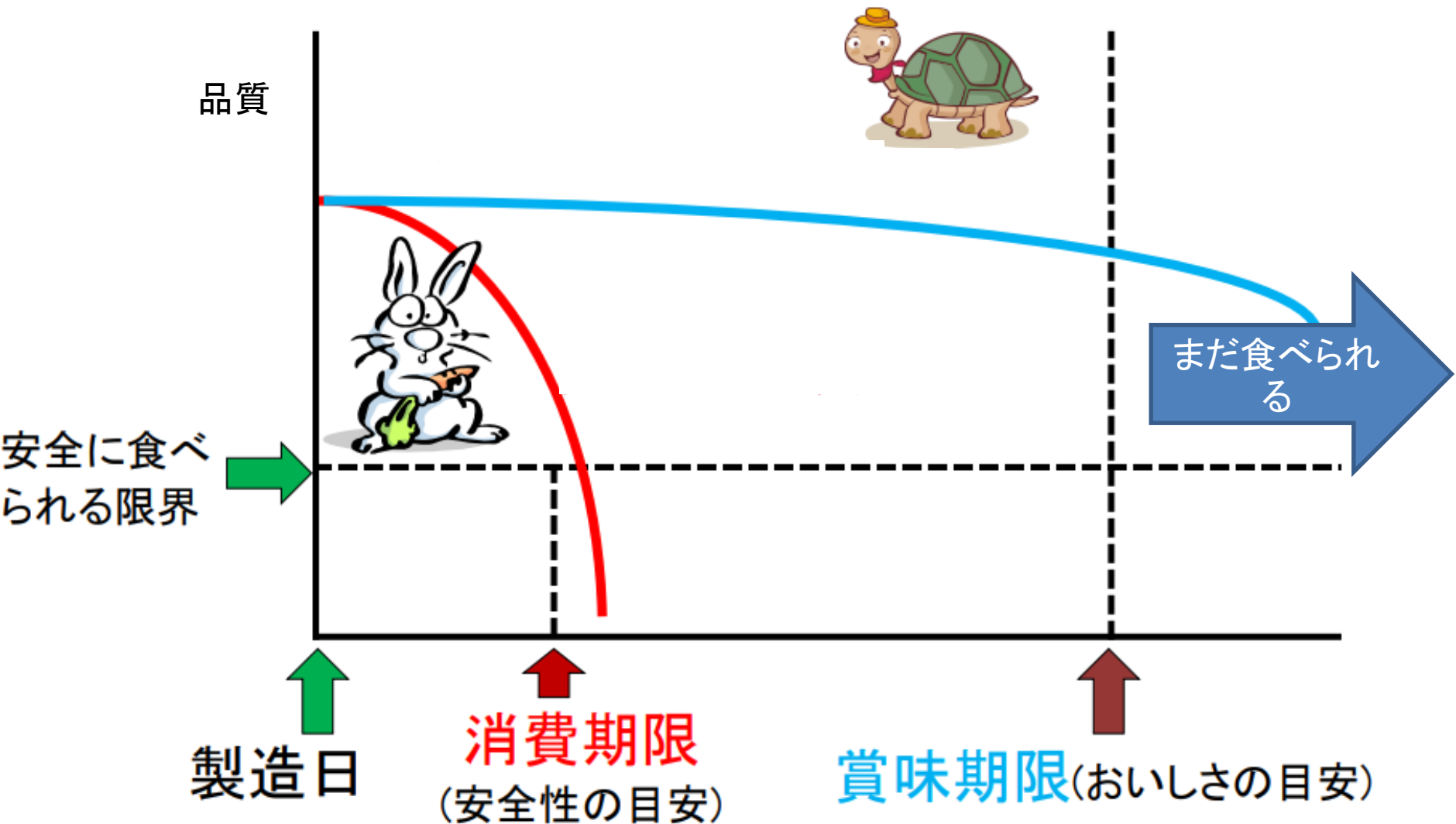
(定義)

定められた方法により保存した場合において、腐敗、変敗その他の品質の劣化に伴い安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限を示す年月日をいう。

数年以上品質が保証される砂糖・食塩などは義務表示ではない



# 消費期限と賞味期限のイメージ





## 食品ロスと賞味期限

- 賞味期限切れの食品→未開封であれば、すぐに食べられないわけではない。
- すぐ食べるなら、手前（賞味期限が短い）の商品を
- 食品ロスに配慮して、SDGsの取組を！

**いつ食べる？ 食べきれぬなら  
てまえどり！**

棚の手前の商品や値引き商品を手前まで選んで  
期限切れで捨てられる食品を減らしましょう！

食品ロスで  
1世帯あたり  
月5,000円<sup>※</sup>  
のムダが！

※はらばら世帯で、食品ロスと食品の購入量と  
ごみ処理量の関係です。

京都市  
食べ残し  
ゼロ  
推進店舗

当店は京都市から  
食品ロスの削減に  
積極的に取り組む店舗に  
認定されています！

期限までに  
使いきれぬよな？

今晩食べる！

大丈夫！

食品ロスについて詳しくはこちら  
京都市食品ロスゼロプロジェクト

京都市 食品ロス 検索

### ③ 原料原産地表示

ご存じですか?!

※  
平成29年9月1日から順次

全ての加工食品の  
原材料の**産地**が  
表示されます!

～産地を見て、商品を選びます～

※令和4年3月31日までは、食品メーカー等が準備をする  
猶予期間としています。

消費者庁チラシより



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、 <u>デンマーク産</u> )、豚脂肪、たん白加水分解物、還元水あめ、食塩、香辛料/調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na、K)...
内 容 量	150g
賞味期限	30.9.30
保存方法	10℃以下で保存してください。
製 造 者	〇〇株式会社 東京都千代田区霞が関 〇-〇-〇

# 表示方法 2つの原則表示と3つの例外表示

## 1) 原則は国別重量順表示

1 か国の場合 原材料名 豚肉 (国産)

2 か国の場合 原材料名 豚肉 (国産、アメリカ産)

3 か国以上の場合 原材料名 豚肉 (国産、アメリカ産、その他)

注：この原材料の豚肉は、「国産とアメリカ産の両方を必ず混ぜて使われ、国産の方が量が多い」ことを意味する。

## 2) 製造地表示の国別重量順表示

名称 干しそば  
原材料名 そば粉 (国内製造)、小麦粉、食塩

## 例外表示 1) 又は表示

名称 ウィンナーソーセージ  
原材料名 豚肉 (国産又はアメリカ産)、  
...

\* 豚肉の産地は、平成〇年の使用実績順

## 3) 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)

\* 豚肉の産地は、平成〇年の使用実績順

## 2) 大括り表示

名称 ウィンナーソーセージ  
原材料名 豚肉 (輸入)、...

\* 又は表示「A国又はB国」とは、「A国のみ、B国のみ、混合 (A>B、B>A)」の4パターンを示す

\* 又は表示の場合は、枠外に使用実績順や使用計画順の注意表示が必要となる

\* 大括り表示は3か国以上使用の場合

\* 又は表示で、使用実績が5%未満の産地はその旨を表示

製造地表示…1番多い原材料が加工食品の場合、原則として製造地表示「〇〇製造」

① 原材料を国内で製造している場合、「国内製造」と表示します。原材料が「国産」ということではありません。

**名称** 干しそば  
**原材料名** そば粉（国内製造）、小麦粉、食塩

② 原材料が生鮮までさかのぼることができれば、原産地を表示できます

**名称** 干しそば  
**原材料名** そば粉（そば（国産））、小麦粉、食塩

**名称** 干しそば  
**原材料名** そば粉（そば（長野県））、小麦粉、食塩

# 例外表示①「大括り表示」

原産地が変わる場合は、国名を「又は」でつなぐ表示方法

## 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、2018年の使用実績順

### 表示の意味

「アメリカ産」と「国産」以外の国の原材料は使用されていません。  
過去の使用実績等では「アメリカ産」の方が「国産」よりも多く使用されていたことを示しています。

また、「又は表示」をした場合であって、過去の使用実績等における平均使用割合が5%未満の産地は、「アメリカ産又は国産(5%未満)」と表示されます。この場合、国産が5%未満であったことを示しています。

名 称	ポテトチップス
原材料名	じゃがいも(国産又はアメリカ)、植物油、

## 例外表示②「大括り表示」

### 大括り表示

名 称 ウィンナーソーセージ  
原材料名 豚肉(輸入)、豚脂肪、たん白加水分解物…

#### 表示の意味

3か国以上の外国の産地の原材料が使用されています。  
国産の原材料は使用されていません。

#### ① 原材料が生鮮食品の場合

名称 かまぼこ  
原材料名 魚肉(輸入)、卵白、食塩、砂糖、本みりん、・・・

#### ② 原材料が加工食品の場合「製造地表示」

名称 かまぼこ  
原材料名 魚肉すり身(外国製造)、卵白、食塩、砂糖、本みりん、・・・



# 例外表示③「又は表示＋大括り表示」

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 (国産又は輸入)、豚脂肪、たん白加水分解物…

※ 豚肉の産地は、2018年の使用実績順

## 表示の意味

国産を含む4か国以上の産地の原材料が使用されています。

過去の使用実績等では、「国産」の方が、「輸入」でまとめた外国の産地の合計よりも多く使われていたことを示しています。

名 称	リオナソーセージ
原材料名	豚肉(輸入又は国産(5%未満))、豚脂肪、プロセスチーズ、食塩、糖類(水あめ、砂糖、ぶどう糖)、香辛料、酵母エキス／リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンC)、pH調整剤。

\* 豚肉の産地は、前年度の取扱実績順

## 原料原産地表示の注意点

- 「国産、アメリカ産」と「国産又はアメリカ産」とでは、意味が違う。
- 「〇〇製造」は製造された場所であり、原料の原産地ではない。
- 「輸入又は国産（5%未満）」は、国産の原材料がわずかしか入っていないという意味。
- 輸入品は「原産国」表示が義務付けられ、原料原産地表示は義務付けられていない。

# ④ 添加物表示

名称	洋菓子
原材料名	小麦粉（国内製造）、砂糖、 <del>植物油</del> 、 <del>鶏卵</del> 、 <del>アーモンド</del> 、 <del>バター</del> 、 <del>異性化液糖</del> ／ソルビトール、 <b>膨張剤</b> 、 <b>乳化剤</b> 、 <b>着色料（カラメル）</b> 、 <b>酸化防止剤（ビタミンC）</b> 、（一部に小麦・卵・乳成分・アーモンド・大豆を含む）

「／」から後が添加物

一括名の表記（膨張剤、乳化剤）

用途名併記（着色料、酸化防止剤）

一括名で表示可	<p>複数の組合せで効果を発揮することが多く、個々の成分まで全てを表示する必要性が低いと考えられる添加物や、食品中にも常在する成分であるため、一括名で表示しても表示の目的を達成できるように認められている。ただし、<u>次長通知</u>において列挙した添加物を、示した定義にかなう用途で用いる場合に限る。</p> <p>例：飲み下さないガムベース、通常は多くの組合せで使用され添加量が微量である香料、主に調味料として使用されるアミノ酸のように食品中にも常在成分として存在するもの 等</p>	<p>イーストフード、ガムベース、かんすい、酵素、光沢剤、香料、酸味料、調味料、豆腐用凝固剤、苦味料、乳化剤、pH調整剤、膨張剤、チューインガム軟化剤</p>
用途名併記	<p>消費者の関心が高い添加物について、使用目的や効果を表示することで、消費者の理解を得やすいと考えられるものは、用途名を併記する。</p> <p>例：甘味料(サッカリンNa)、着色料（赤色3号）、保存料（ソルビン酸）</p>	<p>甘味料、着色料、保存料、増粘剤、酸化防止剤、発色剤、漂白剤、防かび剤</p>
表示不要	<p>最終食品に残存していない添加物や、残存してもその量が少ないため最終食品に効果を発揮せず期待もされていない添加物等については、表示が不要。</p>	<p>加工助剤、キャリアオーバー、栄養強化の目的で使用<sup>※3</sup></p>

※1 物質名は、簡略名等を用いることができる。

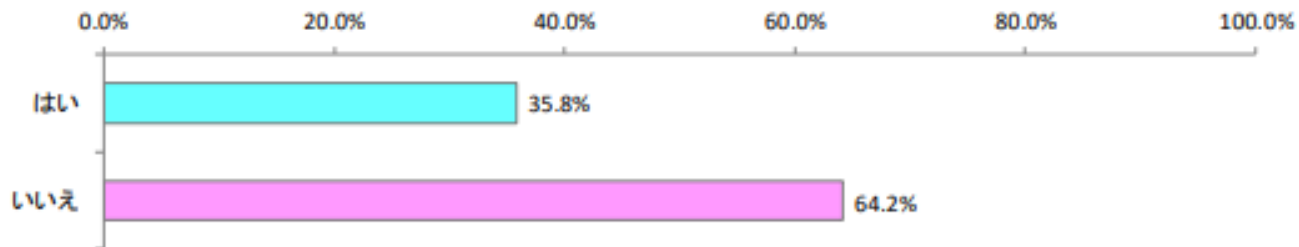
※2 原材料名の欄に原材料名と明確に区分して表示することができる。

※3 特別用途食品、機能性表示食品については表示が必要。また、食品表示基準別表第4で別途定める表示を要する食品もある。

# 食品添加物は国に認められたものだけが使用されることを知っていますか？

Q52. あなたは、「食品添加物」は、安全性が評価されたものや我が国において広く使用されて長い食経験のあるものとして国に認められたものが、食品の加工又は保存の目的で使用されていることを知っていますか。  
(ひとつだけ)

- ✓ 「食品添加物」は、安全性が評価されたものや我が国において広く使用されて長い食経験のあるものとして国に認められたものが使用されていることを知っていた者の割合は 35.8%。
- ✓ 男性では 70 代以上、女性では 50 代、60 代、70 代以上が、40%を超える認知度であった。



消費者庁 平成29年度食品表示に関する消費者意向調査報告書より

食品添加物は安全性は国によって確認されている



# 消費者庁チラシ

加工食品パッケージの添加物について

## 無添加表示がかわります！

よりわかりやすい表示にするために、ガイドライン\*を作りました。

「無添加」の表示はなくないません。

これまで…  
よくわからない

何を添加してないの？



人工ってなに？



これから  
よくわかる！

『何が無添加なのか』  
『何が使われているのか』  
が明確になります。  
例えば…



着色料や着色料と類似機能を持つ  
原材料※・添加物を使用していない  
ときに、  
『着色料無添加』  
と表示できます。

※クランベリー抽出エキスなど



甘味料や甘味料と類似機能を持つ  
原材料・添加物※を使用していない  
ときに、  
『甘味料不使用』  
と表示できます。

※カンソウ抽出物など

保存料は使ってないけど、酸化防止剤は使ってるんだ…



保存効果を持たせるため酸化防止剤を使用しているときは、その旨を記載する必要があります。

保存料 無添加  
保存効果を持たせるために酸化防止剤を使用しています

名称	おにぎり
原材料名	うるち米（国産）、調味梅干し、のり（国産）、塩／酸化防止剤（エリソルビン酸ナトリウム）



消費者にとってわかりやすい表示になるんだね！

※食品添加物の不使用表示に関するガイドライン（当ガイドラインは不使用表示を一律に禁止するものではありません。）  
どのような食品添加物を使用されているか確認したい場合は、一括表示枠内にある食品添加物表示をよく確認して購入しましょう。



消費者庁 添加物 ガイドライン



ガイドライン  
詳細はこちら！





## 表示を作成する際に注意すべき10類型

類型1: 単なる「無添加」の表示

類型2: 食品表示基準に規定されていない用語を使用した表示

類型3: 食品添加物の使用が法令で認められていない食品への表示

類型4: 同一機能・類似機能を持つ食品添加物を使用した食品への表示

類型5: 同一機能・類似機能を持つ原材料を使用した食品への表示

類型6: 健康、安全と関連付ける表示

類型7: 健康、安全以外と関連付ける表示

類型8: 食品添加物の使用が予期されていない食品への表示

類型9: 加工助剤、キャリーオーバーとして使用されている（又は使用されていないことが確認できない）食品への表示

類型10: 過度に強調された表示

# 食品表示基準第9条に該当するおそれが高い場合

類型1	単なる「無添加」の表示
-----	-------------

本類型のうち、表示禁止事項に該当するおそれが高い場合として以下のようなものが考えられる。  
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物を誤認させるおそれがある。



[消費者庁・10の類型イラスト](https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/food_additive/assets/food_labeling_cms204_220701_03.pdf)

[https://www.caa.go.jp/policies/policy/food\\_labeling/food\\_sanitation/food\\_additive/assets/food\\_labeling\\_cms204\\_220701\\_03.pdf](https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/food_additive/assets/food_labeling_cms204_220701_03.pdf)

# 目次

1. 食品表示の法律
2. 食品表示のルール
3. 栄養成分表示
4. 健康食品の表示制度

# 栄養成分表示の義務化

食品表示法は、包装された加工食品に、栄養成分表示を義務付けました。（2020年4月より完全義務化）

栄養成分表示 100g当たり	
エネルギー	381kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	0.8g
炭水化物	89.3g
食塩相当量	1.3g
〇〇〇〇〇	0g

**A 義務表示は5項目**（エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量）  
これまでナトリウム表記だったが、食塩相当量になった。

【食塩相当量（g）

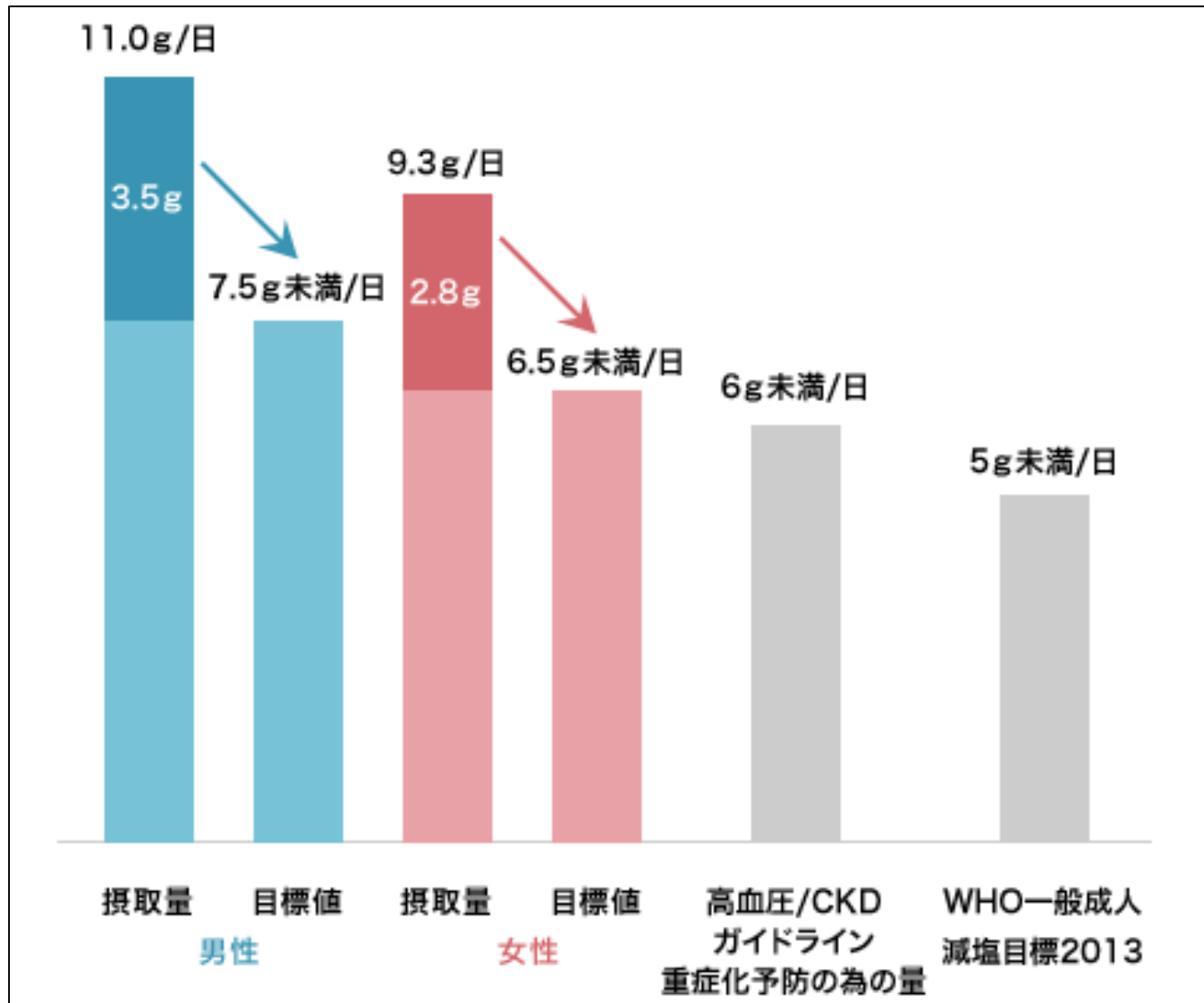
=ナトリウム（mg）×2.54÷1000】

**B 表示の単位**（100g当たり、1食当たり、1個当たり等）は、事業者が決める。

**C その他の栄養成分**（ビタミン、ミネラル等）は、任意表示

# 栄養成分表示は特に「食塩相当量」に注意

1日の食塩の目標 男性 7.5g未満 女性 6.5g未満



出典:平成30年国民健康・栄養調査および日本人の食事摂取基準(2020年版)

# 食塩相当量を比べてみると・・・

## ① インスタントラーメン

栄養成分表示 1食(85g)当たり		食塩相当量: 5.6g	
熱量: 377kcal		(めん 2.3g)	
たんぱく質: 8.2g		(スープ 3.3g)	
脂質: 14.5g		ビタミンB1: 0.61mg	
炭水化物: 53.6g		ビタミンB2: 0.74mg	
		カルシウム: 278mg	

※参考値: 調理直後に 分別して分析		熱量	
		めん	335kcal
		スープ	42kcal
		合計	377kcal

## ② 食パン

栄養成分表示(1枚当たり)	
エネルギー	164 kcal
たんぱく質	4.9 g
脂質	2.6 g
炭水化物	30.3 g
食塩相当量	0.7 g

この表示値は、目安です。

## ④ だしのもと

■栄養成分表示	
1g(みそ汁約1杯分) 当たり	
エネルギー	2 kcal
たんぱく質	0.2 g
脂質	0 g
炭水化物	0.4 g
食塩相当量	0.4 g

## ③ ポテトチップス

栄養成分表示(1袋65g当たり)		推定値	
エネルギー	331kcal	炭水化物	40.7g
たんぱく質	4.0g	食塩相当量	0.6g
脂質	16.9g		



# 表示方法

- 基本5項目のみ

- 基本5項目以外も

【表示例①】

栄養成分表示 [1個 (○g) 当たり]	
1 熱量	○kcal
2 たんぱく質	○g
3 脂質	○g
4 炭水化物	○g
5 食塩相当量	○g

【表示例②】

栄養成分表示 [1個 (○g) 当たり]	
1 熱量	○kcal
2 たんぱく質	○g
3 脂質	○g
- 飽和脂肪酸	○g
- n-3系脂肪酸	○g
- n-6系脂肪酸	○g
コレステロール	○mg
4 炭水化物	○g
- 糖質	○g
- 糖類	○g
- 食物繊維	○g
5 食塩相当量	○g
ビタミン類、	
ミネラル類 (ナト	○mg.
リウムを除く)	○μg

書き方の順番や表示方法は決まっている

# 炭水化物と糖質、糖類の関係は？

## 栄養成分表示の例 (炭水化物の内訳表示がある場合)

栄養成分表示 (100gあたり)	
エネルギー	78kcal
たんぱく質	0.8g
炭水化物	20.8g
一糖質	16.8g
一糖類	14.3g
一食物繊維	4.0g
食塩相当量	0.08g

炭水化物 =  
糖質 (糖類を含む) + 食物繊維

炭水化物		
	糖質	
食物 繊維	多糖類 (でんぷんなど)	糖類
	その他 (オリゴ糖など)	二糖類 (しょ糖など)
		単糖類 (ぶどう糖など)

糖類 (ぶどう糖、果糖) は、血糖値を急速に上げる。

糖質の取りすぎは、体重増などにつながる。

食物繊維は積極的にとりたい成分 (日本人は不足がち)

①ポテトスナック菓子

栄養成分表示(53g当たり)	
熱量	281 kcal
たんぱく質	3.8 g
脂質	16.0 g
炭水化物	30.6 g
食塩相当量	0.3~0.8 g

②ノンオイルドレッシング

栄養成分表示 大さじ約1杯(15g)あたり			
エネルギー	16kcal	炭水化物	3.8g
たんぱく質	0.2g	糖質	3.7g
脂質	0g	食物繊維	0.1g
飽和脂肪酸	0g	食塩相当量	1.1g

③にんじんミックスジュース

栄養成分表示(コップ1杯/200ml当たり)			
エネルギー	88kcal	カリウム	
たんぱく質	0~2g		160~840mg
脂質	0g	β-カロテン	
炭水化物	21g		4200~9800μg
食塩相当量	0~0.32g	ショ糖	2.0~6.2g

④スイートコーン

栄養成分表示(1缶当り・液汁除く)			
エネルギー	95kcal	炭水化物	15.6g
たんぱく質	3.1g	糖類	5.6g
脂質	2.2g	食塩相当量	0.7g
ショ糖	5.2g		

食品環境検査協会分析

この製品に含まれるショ糖はスイートコーン由来のものです。

⑤しめさば

栄養成分表示:1袋1枚当たり	
エネルギー	429 kcal
たんぱく質	22.0 g
脂質	33.5 g
炭水化物	9.7 g
食塩相当量	2.2 g

(この表示値は、目安です。)

⑥さば調理品

栄養成分表(1袋当り・液汁含む)	
エネルギー	238kcal
たんぱく質	12.9g
脂質	20.5g
炭水化物	0.5g
食塩相当量	1.5g
D H A	909mg
E P A	243mg

食品環境検査協会分析



# 栄養成分表示を健康づくりに役立てよう！

## ● 肥満ややせの予防のため、食品のエネルギー値と体重をチェック！

栄養成分表示  
1食 (og) 当たり

エネルギー okcal  
たんぱく質 〇g  
脂質 〇g  
炭水化物 〇g  
食塩相当量 〇g

生活習慣病予防や虚弱予防のために、適正体重を維持します

- ・食品のもつエネルギーを確認して、選ぶ
- ・自分の体格（BMI）を知り、体重の変化を確認する

$$\text{BMI} = \text{体重kg} \div \text{身長m} \div \text{身長m}$$

BMI	18.5未満	18.5以上～25.0未満	25.0以上
判定	やせ	標準	肥満

## ● たんぱく質、脂質、炭水化物の量を見て食事の質をチェック！

栄養成分表示  
1食 (og) 当たり

エネルギー okcal  
たんぱく質 〇g  
脂質 〇g  
炭水化物 〇g  
食塩相当量 〇g

生活習慣病予防のために、たんぱく質、脂質、炭水化物をバランスよくとります

- ・栄養的な特徴の違う食品を組み合わせ、選ぶ
- ・生活習慣病予防のために食物繊維を十分に摂取する

## ● 高血圧予防のため、食塩相当量をチェック！

栄養成分表示  
1食 (og) 当たり

エネルギー okcal  
たんぱく質 〇g  
脂質 〇g  
炭水化物 〇g  
食塩相当量 〇g

減塩は、高血圧の予防や管理に効果があります

- ・ふだんよく食べる食品からの食塩摂取量を減らす
- ・調味料からの食塩摂取量を減らす

「たっぷり」や  
「〇%カット」  
などの栄養強調  
表示も参考にで  
きます

# お弁当を買うとき、栄養成分表示の活用を


## 【活用①】 A弁当とB弁当で迷った場合

A弁当	栄養成分表示 (1食(420g)あたり)	B弁当	栄養成分表示 (1食(390g)あたり)
	エネルギー 829kcal たんぱく質 20.4g 脂質 32.2g 炭水化物 114.5g 食塩相当量 2.9g		エネルギー 647kcal たんぱく質 26.4g 脂質 19.2g 炭水化物 92.1g 食塩相当量 2.1g



健康診断の結果で、「脂質の多い食事を控えましょう」と言われたから、B弁当にしよう。

## 【活用②】 いつも食べているお弁当と比べた場合

おにぎり弁当	栄養成分表示(1食(200g)あたり)
	エネルギー 327kcal たんぱく質 5.4g 脂質 0.6g 炭水化物 75g 食塩相当量 1.8g



たんぱく質をしっかり摂るように栄養士に言われたけど、いつも食べている弁当に比べるとたんぱく質の量が少ないかな。

たんぱく質が多く含まれる、ゆで卵やヨーグルト等を追加すると良いですよ。たんぱく質だけでなく、ビタミン、ミネラルが摂れる煮物等もお勧めです。

プラスしましょう



成人男性のたんぱく質の推奨量は1日当たり60g、女性50g

# 「この表示値は、目安です」 「推定値」の ただし書き

栄養成分表示 [1個 (○g) 当たり]	
熱量	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g

栄養成分表示 [1個 (○g) 当たり]	
熱量	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g

この表示値は、目安です。→ または「推定値」

①許容差 (±20%以内)  
に収まる場合  
(ばらつきがない場合)

②許容差に収まらない場合  
(ばらつきがある場合)

枠外に「この表示値は、目安  
です」または、「推定値」の  
表示が必要



# 栄養強調表示とは

「栄養強調表示」とは、一定の基準より多い又は少ない含有量であることを表示したものです。実際に含まれている量は、栄養成分表示で確認しましょう。

**栄養強調表示の例**

**高い・含む**

- 鉄分プラス
- 食物繊維2倍



ビタミンC含有  
ホットレモン

---

**低い・含まない**

- 砂糖不使用
- コレステロールゼロ
- 低脂肪



カフェオレ  
カロリーハーフ  
1/2

たっぷり

〇〇豊富

ひかえめ

30%オフ

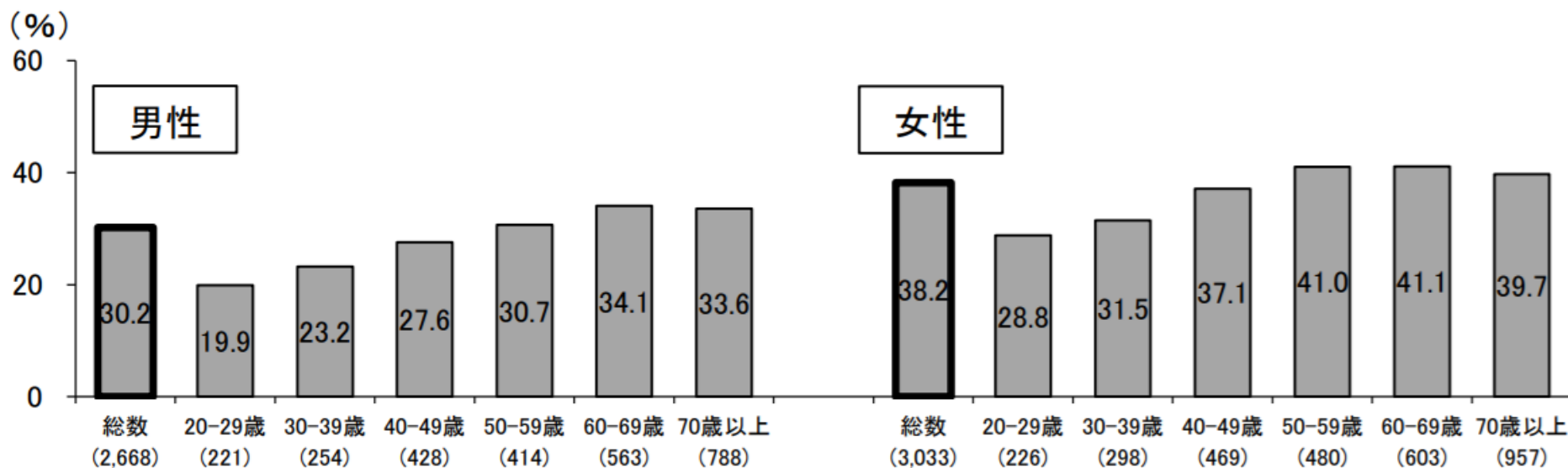
# 目次

1. 食品表示の法律
2. 食品表示のルール
3. 栄養成分表示
4. 健康食品の表示制度

# 健康食品の摂取状況

(2019年 国民健康・栄養調査調査結果)

問:あなたは、サプリメントのような健康食品(健康の維持・増進に役立つといわれる成分を含む、錠剤、カプセル、粉末状、液状などに加工された食品)を食べたり、飲んだりしていますか？



# 健康食品とは？

医薬品

医薬品（医療用医薬品、一般用医薬品）

医薬部外品



特別用途食品

病者用食品、妊産婦・授乳婦用粉乳  
えん下困難者用食品など



保健機能食品

栄養機能食品

特定保健用食品（トクホ）

機能性表示食品



食品

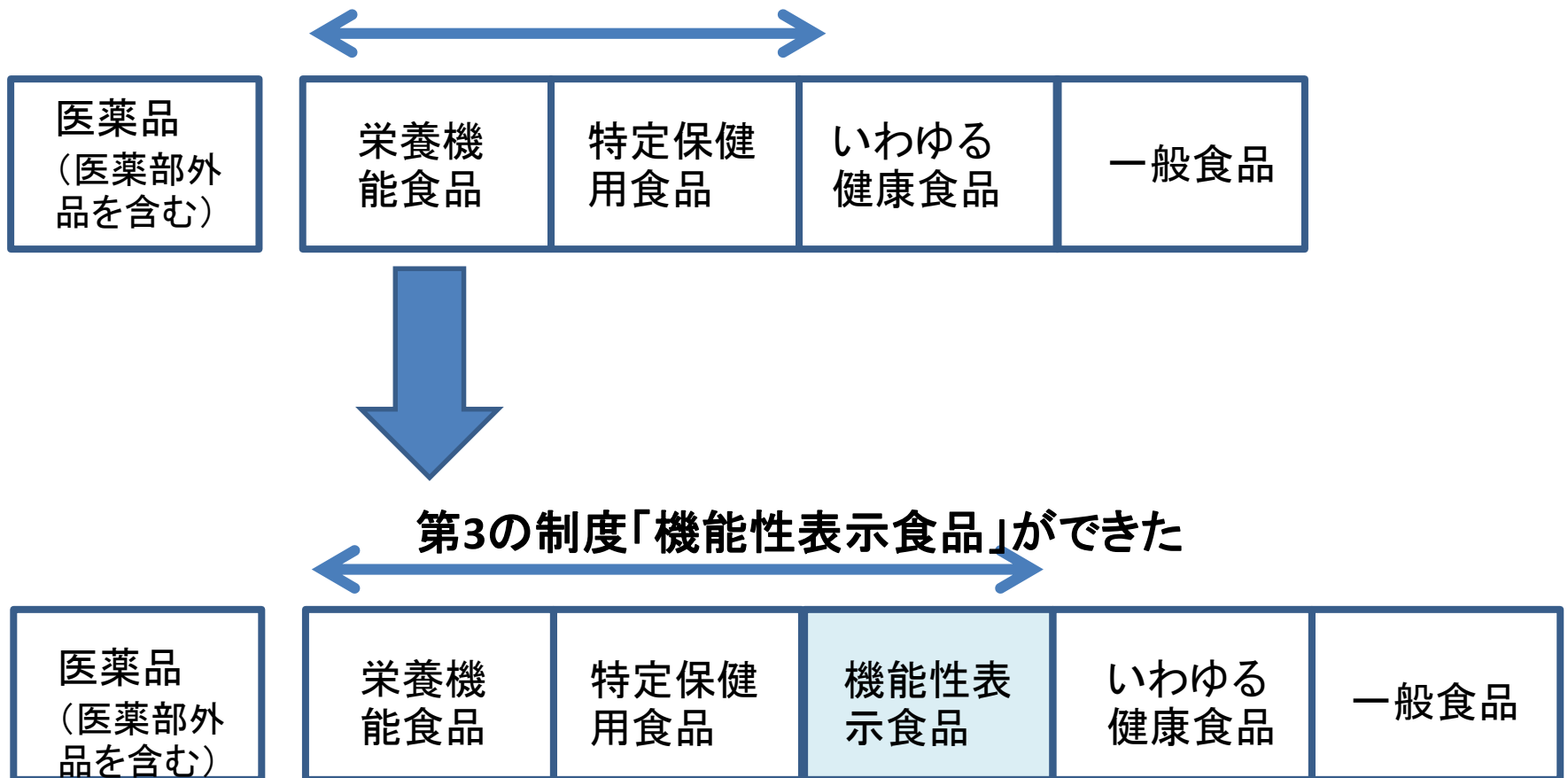
健康食品

一般食品

いわゆる健康食品

# 2015年4月から、 機能性表示食品制度スタート

(2015年4月以前)食品に機能性表示ができるのは、栄養機能食品とトクホだけ



# 保健機能食品制度とは

## 栄養機能食品、特定保健用食品、機能性表示食品

	栄養機能食品	特定保健用食品	機能性表示食品
制度	規格基準型(自己認証)	個別評価型(国が安全性、有効性を確認)	届出型(一定要件を満たせば事業者責任で表示)
表示	国が決めた栄養機能表示例)カルシウムは骨や歯の形成に必要な栄養素です	構造・機能表示、疾病リスク低減表示 例)おなかの調子を整えます	事業者責任で構造・機能表示 例)目の健康をサポート
対象成分	ビタミン12種・ミネラル5種 ⇒2015年4月から3成分追加され、ビタミン13種、ミネラル6種、n-3系脂肪酸に	食物繊維、オリゴ糖、カテキンなど多種類	ビタミン・ミネラルや成分特定できないものは除く、トクホ成分とだぶる場合も出てくる可能性あり
対象食品	加工食品、錠剤カプセル形状食品 ⇒2015年4月から生鮮食品も	加工食品、錠剤カプセル形状食品はほとんどない	生鮮食品、加工食品、錠剤カプセル形状食品
マーク	なし	あり	なし





# 【トクホ、栄養機能食品、機能性表示食品の見分け方(健康油)】

## ● 特定保健用食品



表面のトクホマークが目印  
 国が認めた許可表示の一部がキャッチコピーとなる

●許可表示  
 この油は、中鎖脂肪酸を含み、体に脂肪が付きにくいのが特徴です。体脂肪が気になる方や肥満気味の方は、通常の油に替えて、この油をお使いいただくことをおすすめします。

●摂取の方法  
 各種料理に合わせて通常ご使用の食用油と同じ様に調理用油、卓上油としてお使いください。

●一日当たりの摂取目安量  
 普段ご使用の食用油と同じ量でご使用になれます。1日当たり目安量として14g程度を摂取してください。

●摂取する上での注意事項  
 多量に摂取することにより、疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。

許可表示の文言、摂取方法、1日当たりの摂取目安量、注意事項を必ず確認する。同じように見える食品でも、摂取方法が異なるので注意する。

## ● 栄養機能食品



表面の「栄養機能食品」の文字が目印。小さく目立たず表示されていることが多い。

栄養機能食品はビタミン、ミネラルの機能性を表示できる。この食品は、ビタミンDだけを対象成分としており、国が定めた文言通りの表示がされている

## ● 機能性表示食品



表面の機能性表示食品の文字が目印

●届出表示:本品は、 $\alpha$ -リノレン酸を含んでおり、血圧が高めの方に適した機能を持つ食用油です。

●本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。

●高血圧治療薬をご使用の方、抗凝固薬や抗血小板薬などの血液凝固抑制作用を有する薬剤をご使用の方、高血圧症の方は医師にご相談の上

事業者の責任で表示できる制度で、届出表示が書かれる。また、トクホとは違うことも表示される

医薬品との相互作用があるので注意表示にも注目

●一日当たりの摂取目安量: 調理用の油として、一日当たり11gを目安に、普段ご使用の食用油と同じように生食、炒めもの等にお使いください。

●本品は11gで一日に必要なビタミンD(5.5 $\mu$ g;対象年齢18歳以上及び基準熱量2200kcal)の73%を摂ることができます。

栄養機能食品は、アピールするビタミンの1日に必要な量の何%かが表示される。サプリメントなどを摂取している場合は、とり過ぎないように。

●摂取する上での注意事項: 本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。一日の摂取目安量を守ってください。

●本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。

摂取する上での注意事項、トクホとの違いが必ず表示される

# 機能性表示食品とは

\* **食品表示法**の下に位置づけられ、2015年4月1日施行され、これまで約6000件以上が受理された。（2023年5月現在）

\* 米国のダイエタリーサプリメント制度を参考とし、**事業者の責任**において機能性が表示できる事後チェック制度

\* 受理後、消費者庁のウェブサイトで**届出情報が開示**される。それをもとに消費者は判断を求められる（**消費者の自己責任**）



トクホと同様の機能性のほか、目の健康維持、肌の潤いなど多岐にわたる

# 機能性表示食品の届出情報検索

## 機能性表示食品の届出情報

機能性表示食品の届出情報の機能性表示食品届出データベースへの移行及び「機能性表示食品の届出情報検索」ページの二次元コードの掲載について[PDF:96KB]

※全ての機能性表示食品の届出情報について、こちらで御確認いただけます。

● 機能性表示食品の検索 (平成28年8月19日更新)

(右の二次元コードからも御利用いただけます。)

検索マニュアル[PDF:1.9MB]



受理された届出情報は、消費者庁のウェブサイトで開示される

## 機能性表示食品の届出情報検索

届出番号	<input type="text"/>	※完全一致検索
届出日	<input type="text"/> ~ <input type="text"/>	
届出者名	<input type="text"/>	※部分一致検索 ※株式会社、(株)、舗、株などの法人の形態を示す文字の入力は不要です。
商品名	<input type="text"/>	※部分一致検索
食品の区分	<input type="text"/>	
機能性関与成分を含む原材料名	<input type="text"/>	※部分一致検索
機能性関与成分名	<input type="text"/>	※部分一致検索
表示しようとする機能性	<input type="text"/>	※部分一致検索
機能性の評価方法	<input type="checkbox"/> 最終製品を用いた臨床試験(人を対象とした試験)により、機能性を評価している。 <input type="checkbox"/> 最終製品に関する研究レビュー(一定のルールに基づいた文献調査(システムティックレビュー))で、機能性を評価している。 <input type="checkbox"/> 最終製品ではなく、機能性関与成分に関する研究レビューで、機能性を評価している。	

※各検索項目は、単一のキーワードのみ入力が可能です。複数のキーワードによる検索は行えません。

検索

閉じる



# ヤクルト1000は機能性表示食品



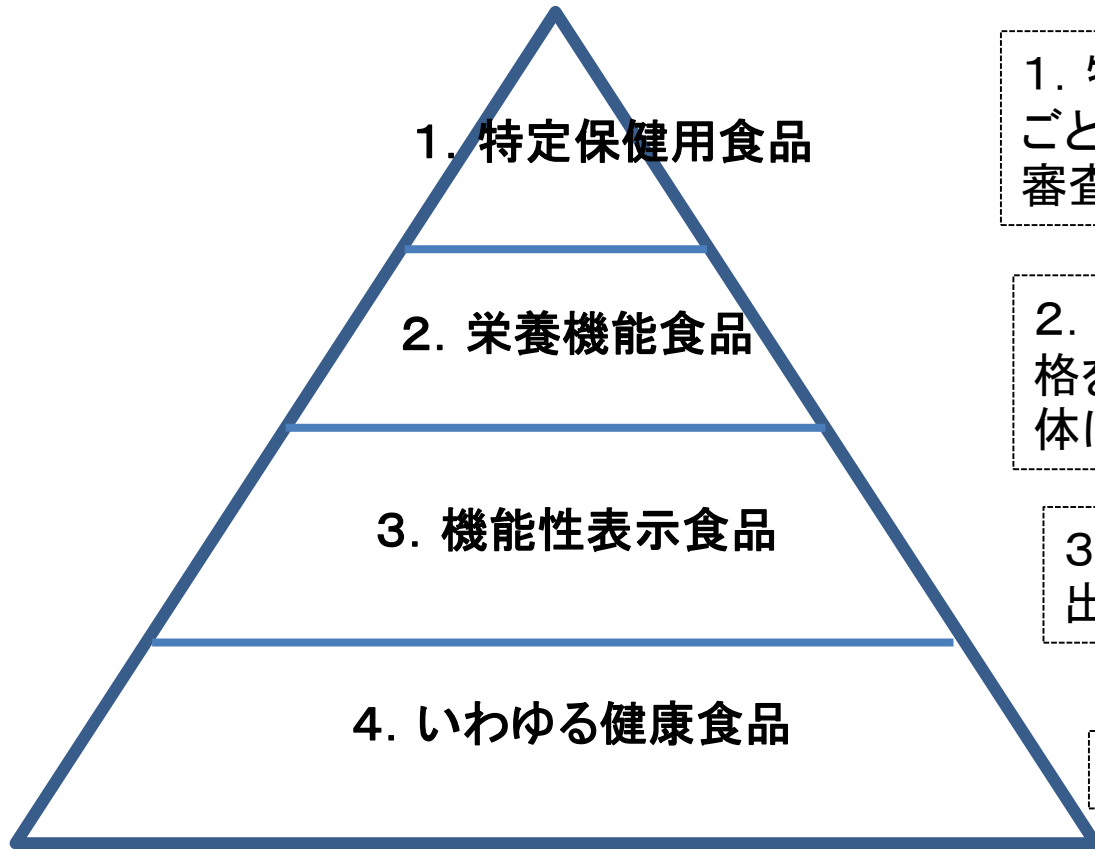
受理された届出情報は、消費者庁のウェブサイト  
で開示される

## 様式 I : 届出食品の科学的根拠等に関する基本情報(一般消費者向け)

### ■ 販売しようとする機能性表示食品の科学的根拠などに関する基本情報

商品名	Yakult(ヤクルト)1000
食品の区分	加工食品(その他)
機能性関与成分名	乳酸菌 シロタ株(L. カゼイ YIT 9029)
表示しようとする機能性	本品には乳酸菌 シロタ株(L. カゼイ YIT 9029)が含まれるので、一時的な精神的ストレスがかかる状況でのストレスをやわらげ、また、睡眠の質(眠りの深さ、すっきりとした目覚め)を高める機能があります。さらに、乳酸菌 シロタ株(L. カゼイ YIT 9029)には、腸内環境を改善する機能があることが報告されています。
届出者名	株式会社ヤクルト本社
当該製品が想定する主な対象者 (疾病に罹患している者、未成年者、妊産婦(妊娠を計画している者を含む。))及び授乳婦を除く。)	健全な成人
機能性関与成分はエキスである	<input type="checkbox"/>

# 安全性をポイントにして選ぶなら



1. 特定保健用食品は製品ごとに食品安全委員会が審査を行う

2. 栄養成分ごとに国が規格を定めているが、製品全体は評価されていない

3. 事業者の責任による届出で、国は関与しない

4. 安全性の根拠は不明

# 健康食品の安全性

- ① 過剰摂取により健康被害が発生する可能性がある
- ② 個人輸入等で健康被害が発生する可能性がある
- ③ 医薬品的な効果を期待してはダメ
- ④ 天然・自然だから安全とは限らない
- ⑤ 食経験がない素材で問題のあるものがある
- ⑥ 製品の品質がバラバラ
- ⑦ 医薬品との併用で副作用などの影響がある

いわゆる健康食品による  
健康被害の未然防止が課題

健康食品やサプリメントを  
摂りすぎていませんか？

1日3食、バランスのよい食事が大切です。





# 健康食品で健康被害が起こることがある。 (2016年度のPIO-NET危害・危険情報より)

【国民生活センター】2017年8月公表

- 危害情報について、「商品等分類別」で見ると、1位は「食料品」（「健康食品」、「調理食品」、「飲料」、「菓子類」など）3173件（27.3%）。
- 「商品・役務別」で見ると、1位は、「健康食品」1866件（16.1%）で、前々年度（4位、583件）から3倍以上増加している。
- 主な健康危害は、発疹、アレルギー症状、腹痛、体調不良、嘔吐、下痢など

表2. 「危害情報」の上位5商品・役務の推移

順位	2016年度		2015年度		2014年度				
	商品・役務	件数	割合(%)	商品・役務	件数	割合(%)			
1	健康食品	1,866	16.1	化粧品	1,036	9.7	化粧品	1,227	10.6
2	化粧品	1,168	10.1	医療サービス	904	8.5	医療サービス	1,205	10.4
3	医療サービス	926	8.0	健康食品	898	8.4	エステ/スパサービス	622	5.4
4	エステ/スパサービス	564	4.9	エステ/スパサービス	521	4.9	健康食品	583	5.0
5	外食	467	4.0	外食	501	4.7	外食	544	4.7

\* PIO-NET(パイオネット:全国消費生活情報ネットワークシステム)

国民生活センターと全国の消費生活センター等をオンラインネットワークで結び、消費生活に関する相談情報を蓄積しているデータベース

【厚労省】 コレウス・フォルスコリーなど、注意すべき健康食品4成分について「指定成分等含有食品制度」をスタート

指定成分等含有食品	宣伝されている効果	主な健康被害	被害数*
コレウス・フォルスコリー	ダイエット	下痢、腹痛、発疹	158
ドオウレン	痛みにきく、解毒	(海外)肝機能障害	0
プエラリア・ミリフィカ	肌にはり、バストアップ	月経不順、不正出血	23
ブラックコホシュ	更年期障害の軽減	肝障害	89

\*2020年6月から報告されている健康被害数（2021年6月7日厚労省資料より作成）。プエラリア・ミリフィカとブラックコホシュが入った製品は8件報告

# いわゆる『健康食品』

その情報、本当に信頼できますか？  
考え方のヒントがここにあります！



「食品」であっても安全とは限りません。

多量に摂ると健康を害するリスクが高まります。

ビタミン・ミネラルをサプリメントで摂ると過剰摂取のリスクがあります。



「健康食品」は医薬品ではありません。品質の管理は製造者任せです。

誰かにとって良い「健康食品」があなたにとっても良いとは限りません。

食べて痩せる食品は栄養状態を低下させる有害物

食品安全委員会「食品安全の明日をともに考える国際シンポジウム」(2016年3月18日開催)の食品安全委員会事務局講演資料より

食品安全委員会は2015年12月、健康食品のリスクについて報告書をまとめ、国民にアピールしています

## —健康食品を利用する前に— 本当に補給する必要な成分がありますか？

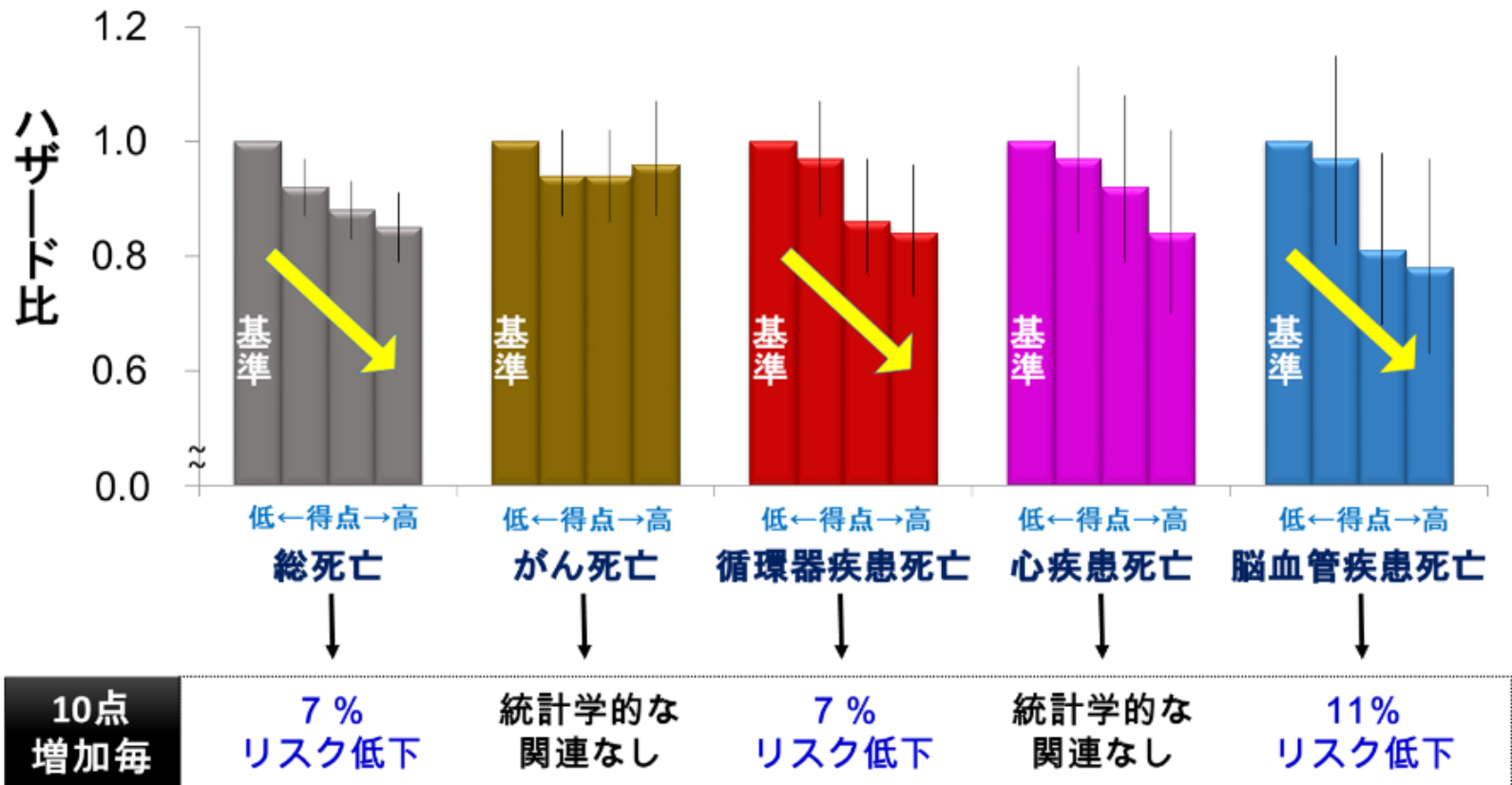
(大原則) 現在の日本人が、通常の食事をしている限り、ビタミンやミネラルをサプリメントによって摂る必要はありません。

- 特に必要量と過剰量の差が少ないセレンや鉄などの微量ミネラル、ビタミンA、ビタミンDなどの脂溶性ビタミンは注意が必要です。
- 以前の研究ではビタミンやミネラルの補給が有用と言う結果がありましたが、先進国ではよほどの偏食をしない限り、欠乏症は起きないということがわかってきています。

# 健康になるためには、バランスよく食べること

国立がん研究センターの調査によれば、食事バランスガイドをよく守ると、総死亡リスクが15%、脳血管疾患死亡リスクが22%下がる

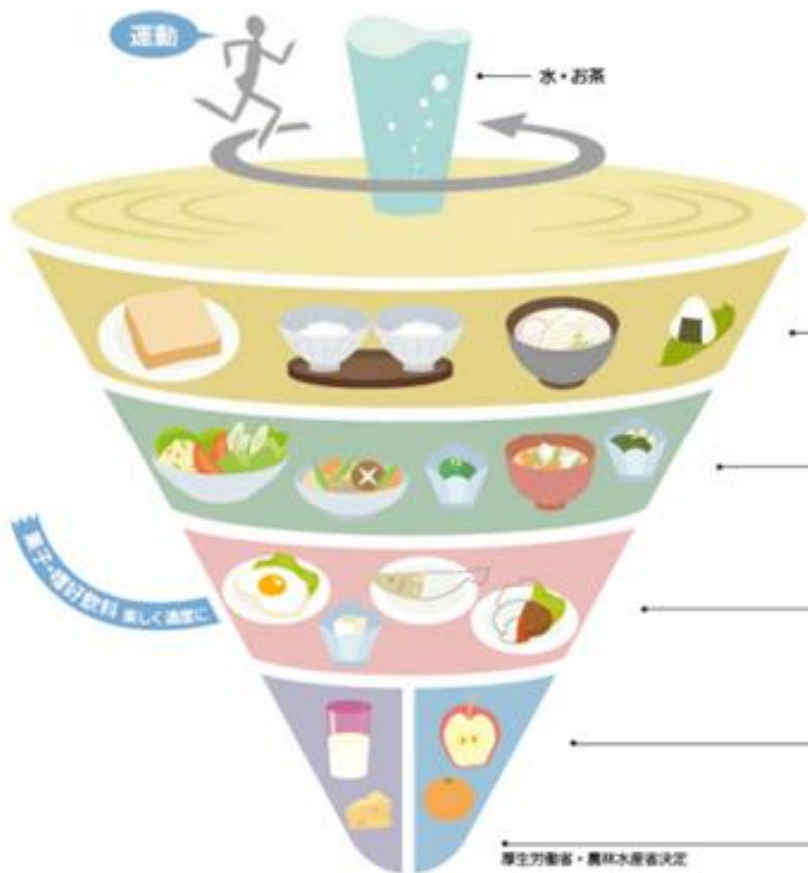
## 図2 食事バランスガイドの遵守得点と死亡との関連





食事バランスガイドとは・・・

1日に何をどれだけ食べたらよいのか考える際の参考になるように、食事の望ましい組み合わせをイラストで示したもの



# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
<p>想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal (基本形)</p> <p><b>5-7</b> 主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度</p>	<p>1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、うどん1杯、ローソクうどん</p> <p>1.5つ分 = ごはん(中盛り)1.5杯</p> <p>2つ分 = うどん1杯、もやし1杯、スパゲッティ</p>
<p><b>5-6</b> 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度</p>	<p>1つ分 = 新玉ねぎ、きゅうり、人参、豆苗、ほうろく、ほうろく、ほうろく、ほうろく、ほうろく、ほうろく、ほうろく</p> <p>2つ分 = 新玉ねぎ、きゅうり、人参、豆苗、ほうろく、ほうろく、ほうろく、ほうろく、ほうろく、ほうろく、ほうろく</p>
<p><b>3-5</b> 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度</p>	<p>1つ分 = 鶏肉、豚肉、牛肉、魚、卵、大豆料理</p> <p>2つ分 = 鶏肉、豚肉、牛肉、魚、卵、大豆料理</p> <p>3つ分 = ハンバーグステーキ、鶏肉、豚肉、牛肉、魚、卵、大豆料理</p>
<p><b>2</b> 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度</p>	<p>1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、バター、クリーム</p> <p>2つ分 = 牛乳</p>
<p><b>2</b> 果物 みかんだったら2個程度</p>	<p>1つ分 = みかん、りんご、バナナ、オレンジ、葡萄、いちご</p>

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略