

令和4年度第2回食品表示セミナー

食品表示と食の安全

～健康に関する表示のルール～

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

目次

1. 食品表示の法律
2. 食品表示のルール
 - ① アレルギー表示
 - ② 賞味期限・消費期限
 - ③ 原料原産地表示
 - ④ 遺伝子組換え食品表示
 - ⑤ 食品添加物不使用表示ガイドライン
3. 健康に関する表示
 - ① 栄養成分表示
 - ② 保健機能食品制度

食品表示の役割

消費者にとって

- ▶食品の品質を判断し、商品選択する上でなくてはならない情報源

食品事業者にとって

- ▶消費者商品の内容を伝える手段
- ▶問題が起こった際の原因究明や対策を行うための手がかり

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

- 消費者庁が、縦割りだった3法を一元化して2015年4月に施行
- あわせて義務表示項目の一部を見直し、栄養成分表示を義務化を定め、5年間の経過措置期間→2020年4月完全義務化
- 消費者視点が重視され、より情報開示の方向へ（→情報量が増えた）
- 施行後も見直され、原料原産地表示など、次々と基準改正が続いている

目次

1. 食品表示の法律
2. 食品表示のルール
 - ① アレルギー表示
 - ② 賞味期限・消費期限
 - ③ 原料原産地表示
 - ④ 遺伝子組換え食品表示
 - ⑤ 食品添加物不使用表示ガイドライン
3. 健康に関する表示
 - ① 栄養成分表示
 - ② 保健機能食品制度

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

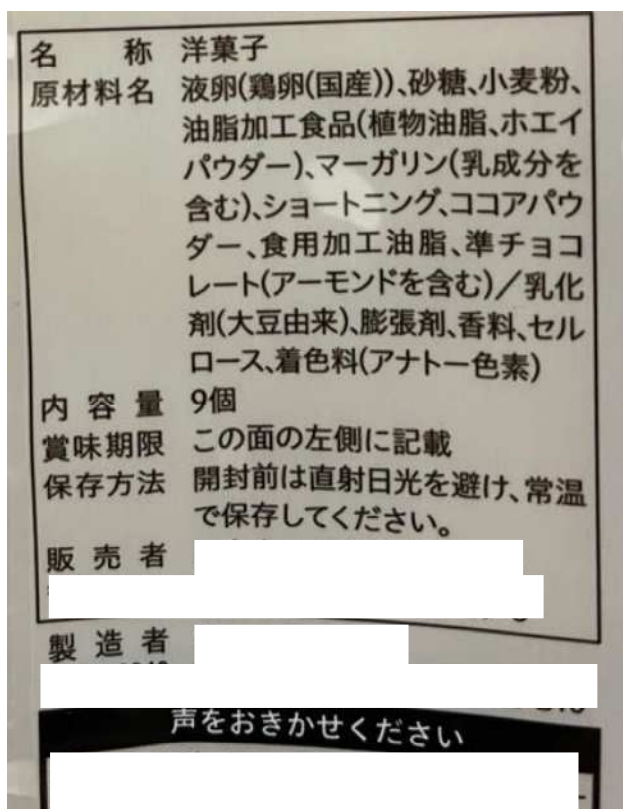


牛ロース (国産)
100gあたり 350円

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（義務表示）



- **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

- 原材料に含まれる特定原材料7品目のアレルギーの表示が義務付けられています。
- 原材料ごとに書く個別表示が原則で、まとめて書く一括表示方法もある。

アレルギー表示のポイント

- 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

- 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。

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

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

見落としがないように、任意表示で大きく表示をしている

アレルギー表示義務表示は7品目

特定原材料 (7品目)	えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）	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 (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	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

*近く「くるみ」が特定原材料になる予定

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。

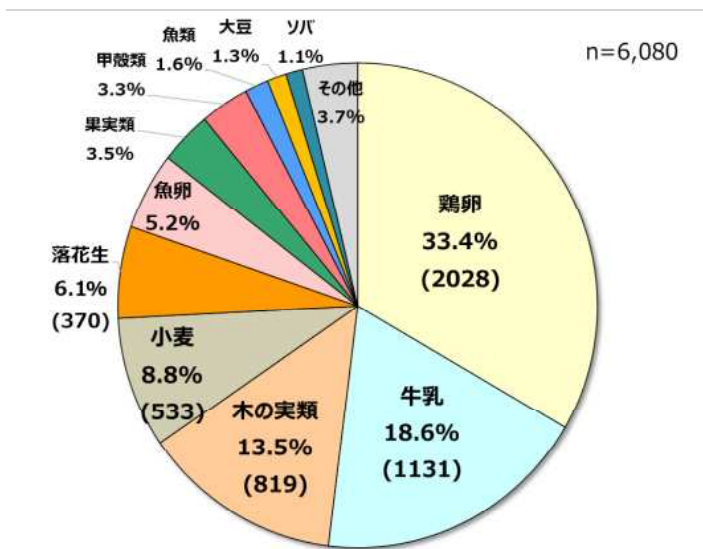


図2:原因食物の割合

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%
合計	819	

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？】

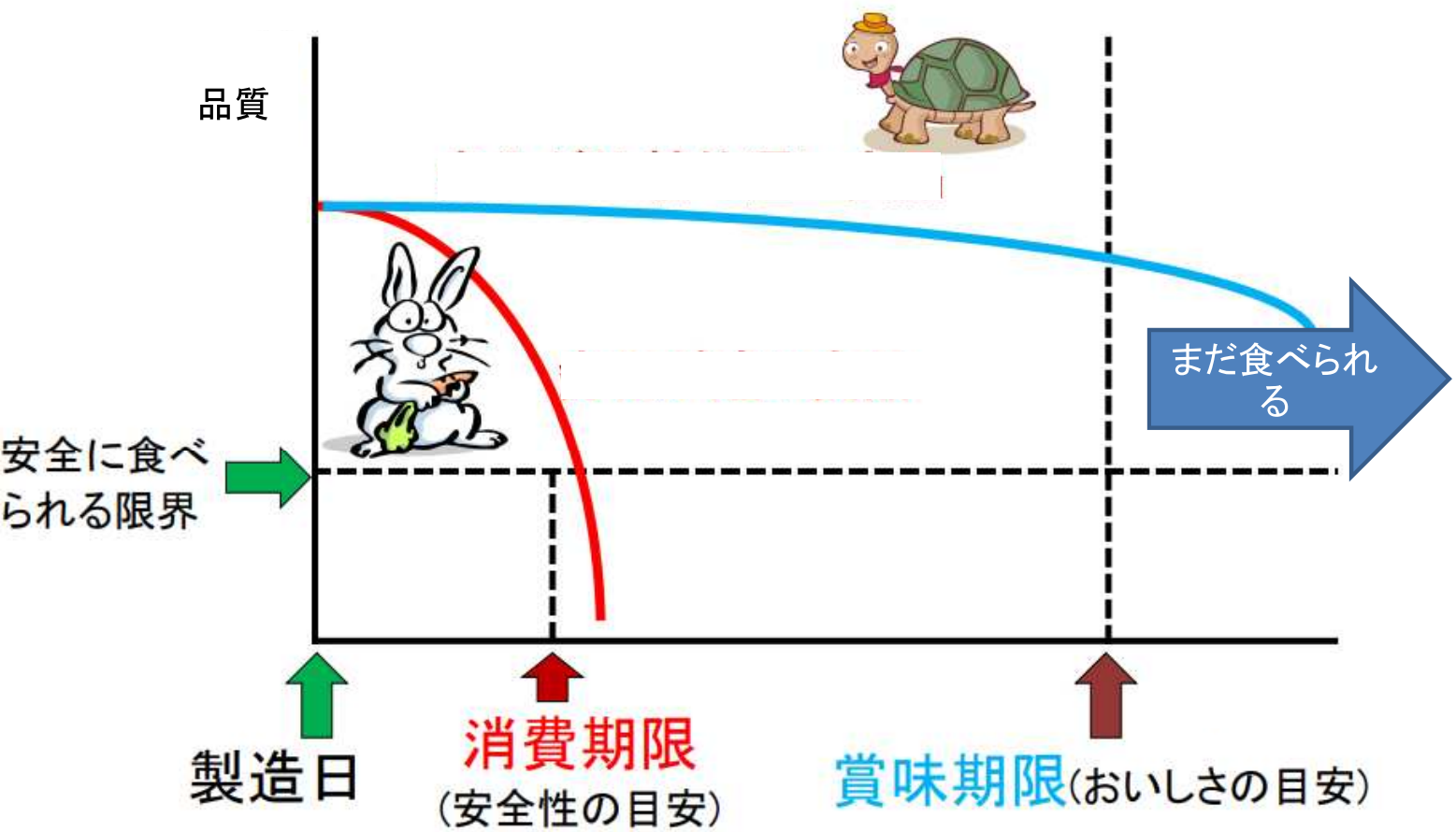
弁当、サンドイッチ、惣菜など

(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

しょうひきげん しょうみきげん
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！



京都市食品ロス資料より

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、商品を選べます～

※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、 <u>国産</u> 、 <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

1) 原則は「国別重量順表示」

原則表示

国別重量順表示

名 称	ウインナーソーセージ
原材料名	豚肉(アメリカ産、国産、その他)、豚脂肪、 たん白加水分解物…

上のように2か国以上の産地の豚肉を使用している場合は、多い順に国名が表示されます。この「国別重量順表示」が原則となります。

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）

国産とアメリカ産の両方を混ぜて使われ、国産の方が量が多いことを意味する。

2) 製造地表示…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」…外国製造、海外製造と表記

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。

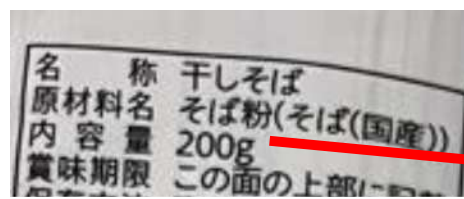
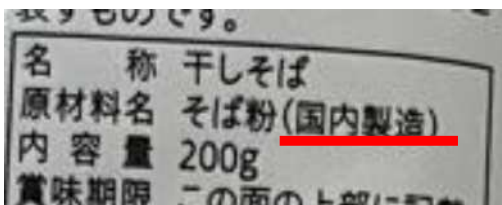
過去の使用実績等では、「国産」の方が、「輸入」でまとめた外国の産地の合計よりも多く使われていたことを示しています。

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。

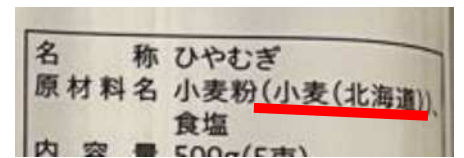
* 豚肉の産地は、前年度の取扱実績順

製造地表示の様々な事例

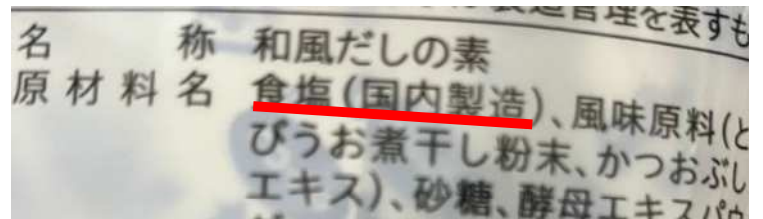
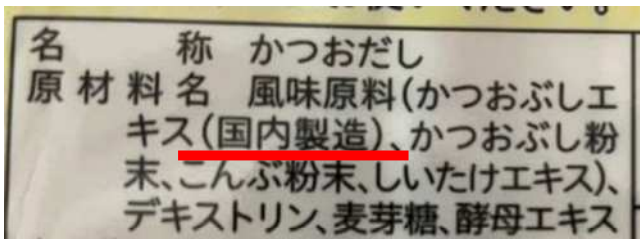
① 干しそば



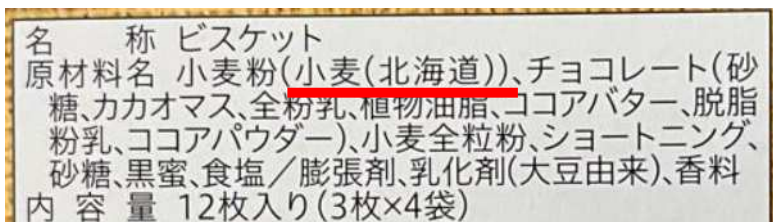
② ひやむぎ



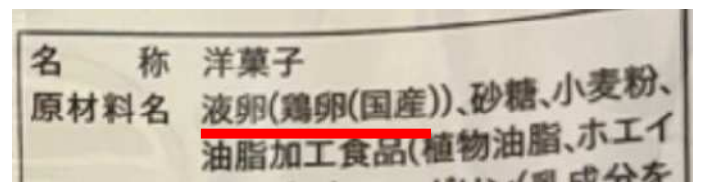
③ だしの素



④ ビスケット



⑤ バームクーヘン



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 遺伝子組換え表示

原材料	表示方法
遺伝子組換え農作物 を分別して（分けて）用いる	遺伝子組換え
遺伝子組換え農作物と 非遺伝子組換え農作物が 分別されていない（分けていない）	遺伝子組換え不分別
非遺伝子組換え農作物 を分別して（分けて）用いる	分別生産流通管理済み 遺伝子組換えでない （検出できない場合のみ）

義務

義務

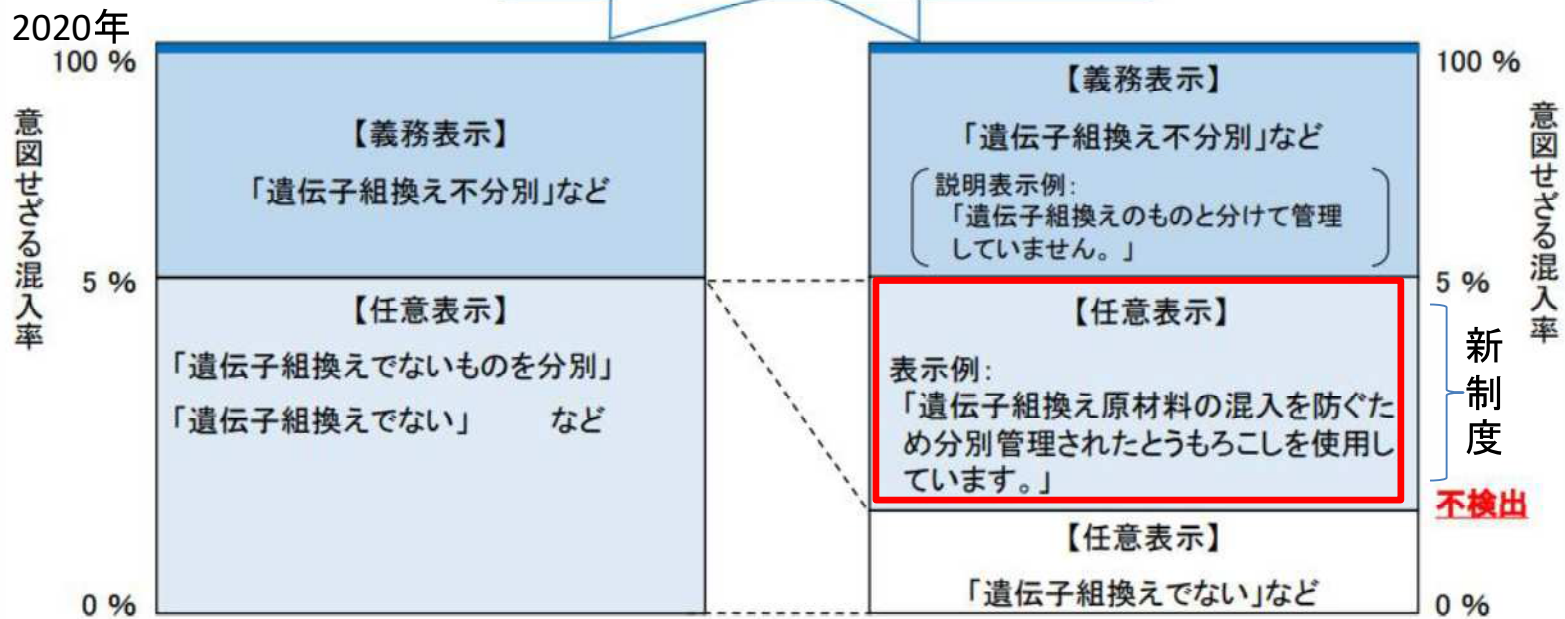
任意

ただし、油や異性化糖（果糖ぶどう糖液糖）など最終製品に遺伝子が残っていない食品は上記の対象外

遺伝子組換え食品表示制度の改正・概要

- 2019年4月、遺伝子組換え食品表示制度が改正されて、「遺伝子組換えでない」表示が、これまでの5%以下から「不検出（実質0%）」へと厳しくなった。
- 2023年4月までに食品事業者は対応が必要。これまで「遺伝子組換えでない」という表示が、別の書き方になった

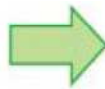
< 現行の表示制度 >



(注)「遺伝子組換え」表示及び任意表示については、事業者が分別生産流通管理を行っていることが前提

現行制度

分別生産流通管理をして、意図せざる混入を5%以下に抑えている大豆及びとうもろこし並びにそれらを原材料とする加工食品



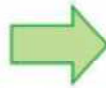
「遺伝子組換えでないものを分別」
「遺伝子組換えでない」
等の表示が可能



新制度

分別生産流通管理をして、意図せざる混入を5%以下に抑えている大豆及びとうもろこし並びにそれらを原材料とする加工食品

施行前でもこの表示は可能です。
表示の早期切替えに御協力ください。



適切に分別生産流通管理された旨の表示が可能

<表示例#5>
「原材料に使用しているトウモロコシは、
遺伝子組換えの混入を防ぐため分別生産流通管理を行っています」
「大豆(分別生産流通管理済み)」等

※5 遺伝子組換え農産物の具体的な混入率等を併せて表示することは可能ですが、表示と商品に矛盾がないように注意してください。

分別生産流通管理をして、遺伝子組換えの混入がないと認められる大豆及びとうもろこし並びにそれらを原材料とする加工食品

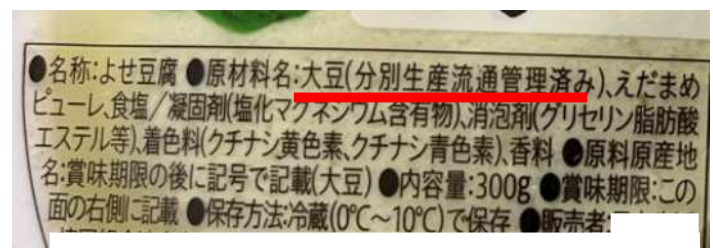
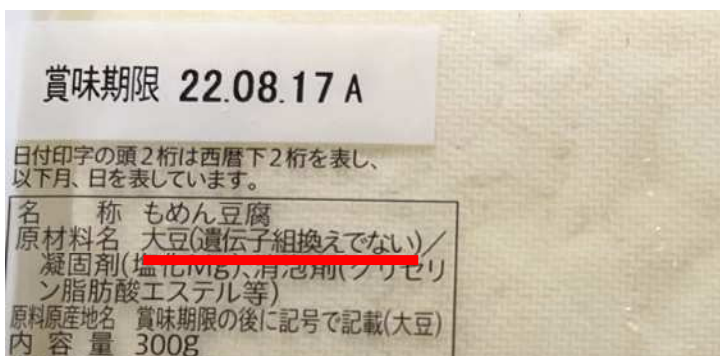


「遺伝子組換えでない」
「非遺伝子組換え」
等の表示が可能

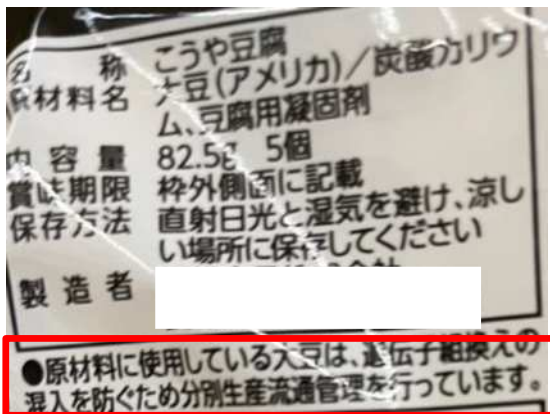


豆腐の表示例 大豆（遺伝子組換えではない）

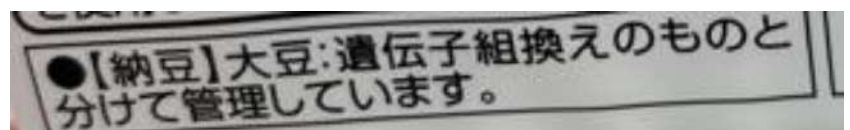
大豆（分別生産流通管理済み）



こうや豆腐の表示例 枠外「原材料に使用している大豆は、遺伝子組換えの混入を防ぐため分別生産流通管理を行っています」



納豆の表示例 枠外に表記



⑤ 添加物表示

名称	洋菓子
原材料名	小麦粉（国内製造）、砂糖、 植物油 脂、 鶏卵 、 アーモンド 、 バター 、 異性化液糖 ／ソルビトール、 膨張剤 、 乳化剤 、 着色料（カラメル） 、 酸化防止剤（ビタミンC） 、（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ために認められている。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^{※3}</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。

消費者庁資料より

「食品添加物表示に関する検討会」 報告書（2020年3月公表より）

令和2年3月31日公表

現行制度の概要

○一括名、簡略名・類別名表示 / 用途名の表示

食品添加物は、物質名で表示する他、一部の添加物は、一括名等で表示が可能。

○無添加、不使用の表示

- ・消費者の誤認を招く無添加表示の存在
- ・具体的な表示禁止事項の解釈を示す通知が不明確。
- ・「人工甘味料」、「合成保存料」等の用語が無添加表示のためだけに使用。

○栄養強化目的で使用した添加物の表示

- ・一部の食品（ジャム類等）を除き、表示が不要。

○普及、啓発、消費者教育

- ・食品添加物やその表示に関し、消費者の理解が進んでいない。

今後の整理の方向性

物質名等で表示を求める消費者からの要望

- ・見やすさ、なじみがある、表示可能面積不足等から、**現行制度を維持。**
- ・使用した個々の物質や目的について、事業者が消費者へ自主的な情報提供を実施。

・表示禁止事項を明確化するため、**「無添加表示」に関するガイドラインを策定。**

・消費者の誤認を防止する観点から、**「人工」、「合成」の用語を削除。**

・消費者の分かりやすさの観点から、**原則全ての加工食品に表示する方向で検討。**

・事業者の影響等の調査や消費者委員会食品表示部会の「表示の全体像」も踏まえる必要。

・行政機関、消費者、事業者団体が**連携し**、対象とする**世代に応じたアプローチ**を実施。

ガイドラインの策定へ

食品添加物のイメージ(食品安全委員会アンケート調査より)

ハザードごとのリスク認知状況

<食品添加物>

不安のきっかけ



イメージ



「食品安全委員会が行うリスクコミュニケーションに関する意識調査報告書」(令和2年度)より

食品添加物は、なぜ嫌われるの？

1. かつて発がん性が問題になった食品添加物が禁止されるなど、安全性に問題があったから。
2. 人工的、人為的だから。
3. 週刊誌やネットで、がんになるなどと書かれている。
4. 食品のパッケージ等で「無添加」等を見ると、やはり避けたほうが良いと思うから。

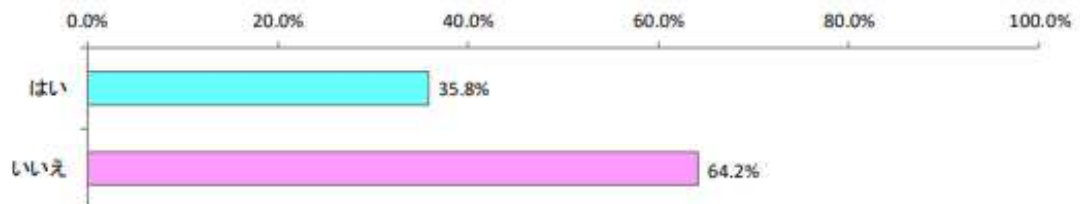


1. 1960年代に禁止されたものもあるが、その後の安全性評価で見直されているものもある。
2. 化学合成による添加物は、様々な試験により安全性が確認されている。天然だから安全とは限らず、天然、人工の区別はしない。
3. 食品添加物によって健康上の悪影響が出ないように、安全性が確認されたものだけが使われ、管理されている
4. 「無添加」表示について、消費者庁は2022年3月末にガイドラインを公表し、消費者に誤認を招く場合は見直しを求めている。

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十分に理解されていない

お店では〇〇無添加と書いてあるけれども…



保存料は無添加だが、日持ち向上のためのpH調整剤などが使われており、消費者の誤認を招く。

* 保存料は使っていないが、日持ち向上の目的でpH調整剤を使っている。



食品表示は裏を見る！

名称	おにぎり
原材料名	塩飯（精米（国産）、食塩、植物油（植物油脂）、植物油）、醸造酢）、紅鮭、海苔 / トレハロース、pH調整剤、調味料（アミノ酸等）、（一部に鮭・大豆を含む）
消費期限	19. 2. 19
保存方法	直射日光、高温多湿を避けてください
販売者	森田食品株式会社 東京都〇〇区〇〇町1の1の1

食品添加物の不使用表示に関するガイドライン (2022年3月公表)

1. 背景及び趣旨

- ・前検討会の報告書を受けて、不使用表示の類型化を行い検討した

2. 適用範囲

- ・対象は、容器包装の表示

3. 食品添加物の不使用表示の類型及び食品表示 基準第9条に規定された表示禁止事項に該当 するおそれが高いと考えられる表示

- ・10の類型を示す

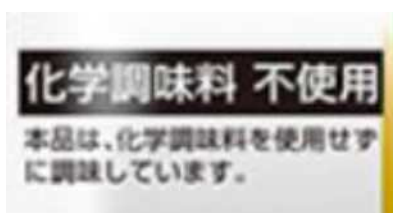
4. 本ガイドラインを含む食品添加物に関する普 及、啓発

5. 本ガイドラインに基づく表示の見直し

- ・ガイドラインを用いて表示の自己点検を

10の類型【1～3】

	類型名	説明
1	単なる「無添加」の表示	無添加となる対象が不明確な表示。何を添加していないかが不明確で、消費者に内容物を誤認させるおそれがある。 例：単に「無添加」とだけ記載した表示
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	食品添加物の表示は化学的合成品と天然物に差を設けず原則として全て表示することとしているが、人工、合成、化学等の用語と共に不使用、無添加を用いると、実際のものより優良又は有利と誤認させるおそれがある。 例：「人工甘味料不使用」等、無添加あるいは不使用とともに、人工、合成、化学調味料、天然等の用語を使用
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	法令上、当該食品添加物の使用が認められていない食品への不使用表示。実際のものより優良又は有利と誤認させるおそれがある。 例1：清涼飲料水に「ソルビン酸不使用」と表示（ソルビン酸の使用は使用基準違反） 例2：食品表示基準別表第5において名称の規定をもつ食品であり、特定の添加物を使用した場合に、同別表第3の定義から外れる当該添加物を無添加あるいは不使用と表示

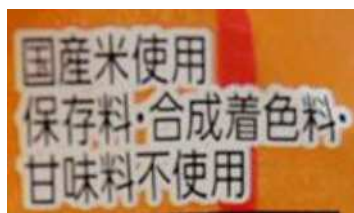


(* 図例は筆者が参考に示したもので、消費者庁が示したものではありません)

2021年12月21日にパブコメに出されたガイドライン案より

「3. 食品表示基準第9条に規定された表示禁止事項に該当するおそれが高いと考えられる表示」の10の類型【4～5】

	類型名	説明
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	「〇〇無添加」、「〇〇不使用」としながら、〇〇と同一機能、類似機能を有する他の添加物を使用している食品への表示。実際のものより優良又は有利と誤認させるおそれがある。 例1：日持ち向上目的で保存料以外の食品添加物を使用した食品に「保存料不使用」 例2：既存添加物の着色料を使用した食品に、「合成着色料不使用」と表示
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	「〇〇無添加」、「〇〇不使用」としながら、〇〇と同一機能、類似機能を有する原材料を使用している食品への表示。実際のものより優良又は有利と誤認させるおそれがある。不使用表示と共に同一機能・類似機能を有する原材料について明示しない場合は、消費者に内容を誤認させるおそれがある。 例1：原材料として、アミノ酸を含有する抽出物を使用した食品に、化学調味料を使用していない旨を表示 例2：乳化作用をもつ原材料を高度に加工して使用した食品に、乳化剤を使用していない旨を表示



裏面

原材料名：ごはん、
紅さけほぐし身・・・
／pH調整剤、・・・



裏面

原材料名 風味原料（かつお節エキス粉末、かつお節粉末）、
酵母エキス粉末、たん白加水分解物・・・

（* 図例は筆者が参考に示したもので、消費者庁が示したものではありません）³⁹

2021年12月21日にパブコメに出されたガイドライン案より

「3. 食品表示基準第9条に規定された表示禁止事項に該当するおそれが高いと考えられる表示」の10の類型【6～8】

	類型名	説明
6	健康、安全と関連付ける表示	無添加あるいは不使用を健康や安全の用語と関連付ける表示。実際のものよりも優良又は有利であると誤認させるおそれがある。 例1：体に良いこと理由として無添加あるいは不使用を表示 例2：安全であること理由として無添加あるいは不使用を表示
7	健康、安全以外と関連付ける表示	無添加あるいは不使用を健康、安全以外用語（おいしさ、賞味期限及び消費期限、食品添加物の用途等）と関連付ける表示。実際のものよりも優良又は有利であると誤認させるおそれがある。 例1：おいしい理由として無添加あるいは不使用を表示 例2：「保存料不使用なのでお早めにお召し上がりください」と表示 例3：製品が変色する可能性の理由として着色料不使用を表示
8	添加物の使用が予想されていない食品への表示	消費者が通常、その食品に添加物が使用されていることを予期していない食品への無添加表示。実際のものよりも優良又は有利であると誤認させるおそれがある。 例1：食品元来の色を呈している食品に「着色料不使用」 例2：同種の商品が一般的に当該添加物を使用していないことから、消費者が当該添加物の使用を予期していない商品に対して当該添加物の不使用を表示（ミネラルウォーターに保存料等）

化学調味料・合成保存料・着色料

一切無添加

だから安全・安心

様々なお客様に安心して

お使い頂けるよう

化学調味料、

合成保存料・着色料は

一切使用していません。

無塩せき
あらびき
ウインナー

保存料を使用していないため
お早めにお召し上がりください

無香料・無着色

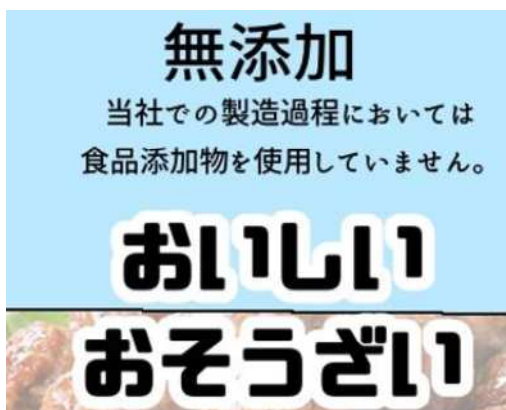
品名・麦茶(清涼飲料水) 原材料

(* 図例は筆者が参考に示したもので、消費者庁が示したものではありません)

2021年12月21日にパブコメに出されたガイドライン案より

「3. 食品表示基準第9条に規定された表示禁止事項に該当するおそれが高いと考えられる表示」の10の類型【9~10】

9	加工助剤、キャリアオーバーとして使用されている食品への表示	説明
9	加工助剤、キャリアオーバーとして使用されている食品への表示	加工助剤やキャリア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）食品への無添加あるいは不使用表示。実際のものよりも優良又は有利であると誤認させるおそれがある。 例1：原材料の一部に保存料を使用しながら、最終製品に「保存料不使用」と表示 例2：原材料の製造工程において添加物が使用されていないことが確認できないため、自社の製造工程に限定する旨の記載と共に無添加あるいは不使用を表示
10	過度に強調された表示	無添加あるいは不使用の文字等が過度に強調されている表示。一括表示欄と比較して過度に強調されたフォント、大きさ、色、用語を用いる場合は、内容物を誤認させるおそれがある。 例1：商品の多くの個所に、目立つ色で、〇〇を使用していない旨を記載する 例2：保存料、着色料以外の食品添加物を使用している食品に、大きく「無添加」と表示し、そのそばに小さく「保存料、着色料」と表示



（* 図例は筆者が参考に示したもので、消費者庁が示したものではありません）

6月22日消費者庁・消費者啓発向けチラシ公表

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りません。

これまで…
よくわからない

何を添加してないの？



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1：着色料や着色料と類似機能をもつ
原材料*・添加物を使用
していないときに
『着色料無添加』

例2：『ジュースの赤色は
いちごそのものの色です』
※クランベリー抽出エキスなど



目次

1. 食品表示の法律
2. 食品表示のルール
 - ① アレルギー表示
 - ② 賞味期限・消費期限
 - ③ 原料原産地表示
 - ④ 遺伝子組換え食品表示
 - ⑤ 食品添加物不使用表示ガイドライン
3. 健康に関する表示
 - ① 栄養成分表示
 - ② 保健機能食品制度

① 栄養成分表示

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	〇g

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）

$$= \text{ナトリウム（mg）} \times 2.54 \div 1000】$$

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

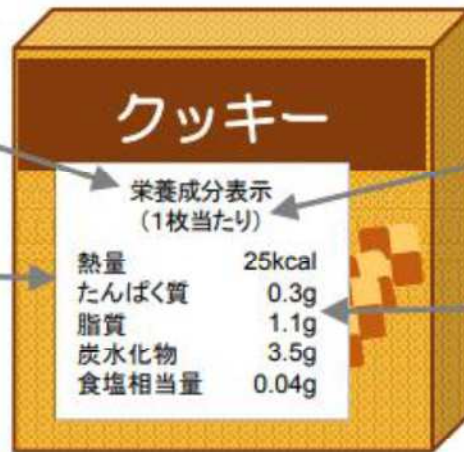
C その他の栄養成分（ビタミン、ミネラル等）は、任意表示

表示方法には、決まりがあります

【例】

必ず「栄養成分表示」と表示します。

熱量及び栄養成分の表示の順番は決まっています。



食品単位は、100g、100ml、1食分、1包装、その他の1単位のいずれかを表示します。

表示される値は分析の他、計算等によって求めた値を表示することが可能です。

表示可能面積がおおむね30cm²以下の場合、消費税を納める義務が免除される事業者又は中小企業基本法に規定する小規模事業者が販売する場合※、食品を製造し又は加工した場所で販売する場合等、栄養成分表示が不要な場合があります。

※ 小規模の事業者が製造した食品でも、スーパー等の販売する事業者が小規模の事業者でない場合は栄養成分表示が必要です。

お問合せ先

消費者庁食品表示企画課

東京都千代田区霞が関3-1-1
中央合同庁舎第4号館6F
03-3507-8800(代表)
<http://www.caa.go.jp/foods/>

消費者庁パンフレットより

「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)
(ばらつきがある場合は、
幅表示でも可能)

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

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		

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。

⑥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！**
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

BMI = 体重kg ÷ 身長m ÷ 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！**
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

「たっぷり」や「0%カット」などの栄養強調表示も参考にできます

- **高血圧予防のため、食塩相当量をチェック！**
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
- ◆ 日本人の食事摂取基準では、1日成人男性7.5g未満、女性6.5g未満

食物繊維
たっぷり！

塩分
40%カット

栄養成分表示 1食（og）当たり	
エネルギー	okcal
たんぱく質	og
脂質	og
炭水化物	og
食塩相当量	og

栄養成分表示 1食（og）当たり	
エネルギー	okcal
たんぱく質	og
脂質	og
炭水化物	og
食塩相当量	og

栄養成分表示 1食（og）当たり	
エネルギー	okcal
たんぱく質	og
脂質	og
炭水化物	og
食塩相当量	og

消費者庁資料より

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。

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		

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

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 (1食(420g)あたり)	B弁当 (1食(390g)あたり)
エネルギー 829kcal	エネルギー 647kcal
たんぱく質 20.4g	たんぱく質 26.4g
脂質 32.2g	脂質 19.2g
炭水化物 114.5g	炭水化物 92.1g
食塩相当量 2.9g	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 (1食(200g)あたり)	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。
エネルギー 327kcal	<p>プラスしましょう</p>
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。

→ 65歳以上の男性のたんぱく質の推奨量は1日当たり60g

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



たっぷり

〇〇豊富

低い・含まない

- 砂糖不使用
- コレステロールゼロ
- 低脂肪



ひかえめ

30%オフ

横浜市作成パンフレット「食品表示を活用しよう」より

② 健康食品と保健機能食品制度

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

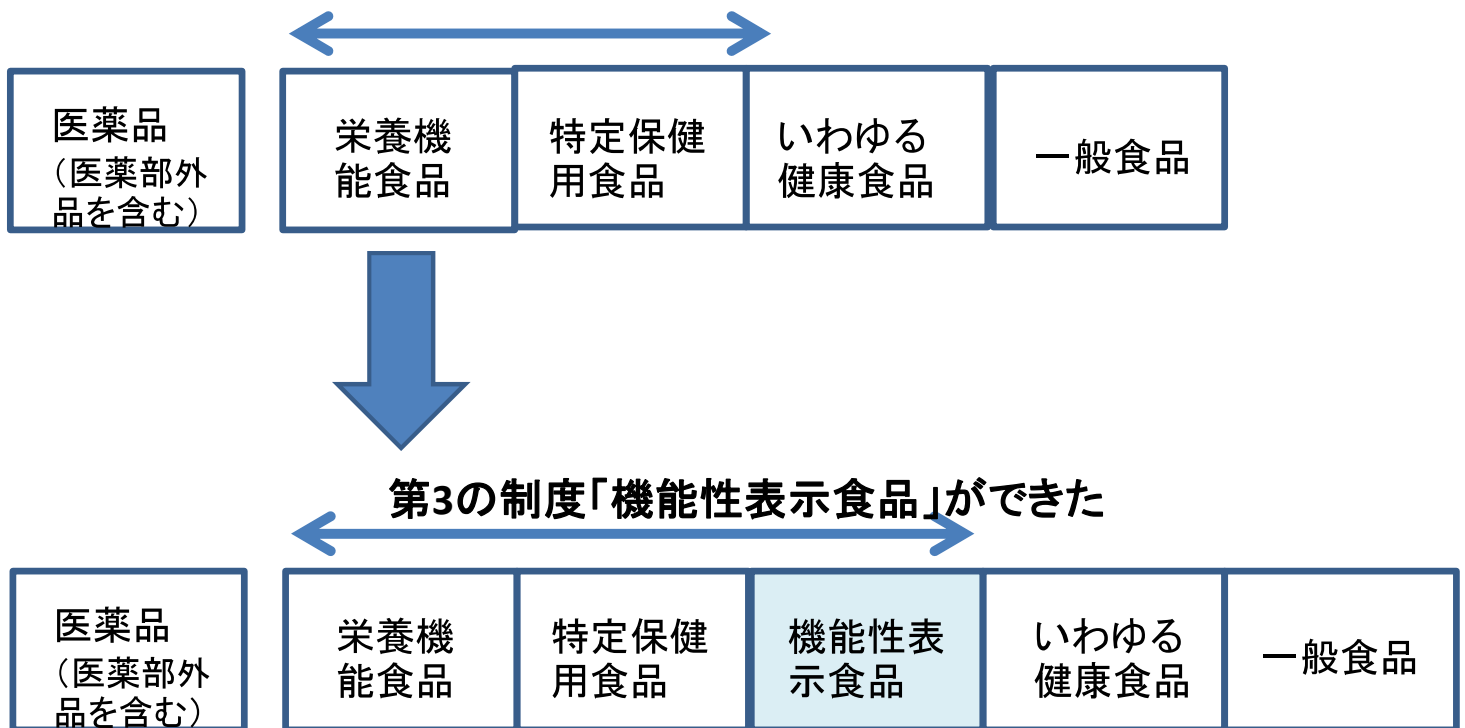
健康食品

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



特定保健用食品（トクホ）とは

- 健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいていることや安全性が国によって認められたもので、一定の機能性表示が許可されている。
- トクホマークが目印。摂取目安量なども参考に。
- 疾病リスク低減表示（カルシウム、葉酸、むし歯）も認められている。
- 国に申請して許可されるまでに、お金と時間がかかる



栄養機能食品とは

- ビタミン、ミネラル等の成分が、一定量の範囲を満たす場合に、国が定めた機能性の表示ができる
- 2015年4月から生鮮食品も可能になった



新パッケージ表示内容	
蓋フィルム	栄養機能食品(ビタミン B ₁₂)
側面シール	ビタミン B ₁₂ は、赤血球の形成を助ける栄養素です。

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5000件以上が受理された。（2022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

【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、体に脂肪がつ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
各標榜に合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ります。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

●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(5.5μg；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。

●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。

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、トクホとの違いが必ず表示される

● 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、α-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。

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

●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

機能性表示食品の届出情報は データベースで確認できます

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検索

届出番号	<input type="text"/> ~ <input type="text"/>
届出年度	<input type="text"/> ~ <input type="text"/> (西暦)
届出日	<input type="text"/> ~ <input type="text"/> (入力例:2019)
届出者名	<input type="text"/> ※部分一致検索 ※株式会社、(株)、㈱、株などの法人の形態を
届出者の住所	<input type="text"/> ※部分一致検索
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①	<input type="text"/> ※部分一致検索
表示しようとする機能性②	<input type="text"/> ※部分一致検索
機能性の評価方法	<input type="checkbox"/> 最終製品を用いたヒト試験(ヒトを対象とした試験)により、機能性を評価し <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(システマ <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
販売中の食品のみ表示する	<input type="checkbox"/>

※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

キーワード
で検索

血圧、血糖、
おなかの調子
etc...

※消費者庁H20版商

機能性表示食品の届出情報検索

※消費者庁HP画面

検索結果は一覧で表示

届出番号	届出日	届出食品	商品名	食品の区分	機能性表示成分	表示しようとする機能性	届出者	変更	届出
AB	2013/04/23	株式会社OO ○○○○○○○○○○	○○○○○	加工食品(サプリメント等類)	○○○○○○○○○	本品には○○○○○○○○(機能性表示成分)が含まれます。表示届出内容の○○○○○○○○(機能性表示成分)は、食品が摂取される際の摂取量に相当する量が含有されています。	〇〇〇〇〇〇	〇	2021/04/21
ABC	2018/06/18	株式会社AA ○○○○○○○○○○	AAA	加工食品(サプリメント等類)	AAAAAAAAA	本品にはAAAAAAAAA(機能性表示成分)が含まれます。表示届出内容の本品を主成分とする食品が含有されます。表示届出内容に適合した食品です。	〇〇〇〇〇〇	〇	2021/04/18
ABCD	2013/06/03	株式会社CC ○○○○○○○○○○	○○○○	加工食品(サプリメント等類)	○○○○○○○○○	本品には○○○○○○○○(機能性表示成分)が含まれます。表示届出内容に適合した食品が含有されます。	〇〇〇〇〇〇	〇	2021/03/08

詳細から、パッケージ見本や機能性の根拠などが分かります

まずは、機能性 届出情報 で

検索

- 「機能性表示食品」は、事業者の責任で、科学的根拠を基に商品パッケージに機能性を表示するものとして、消費者庁に届け出られた食品です。
- 商品を買う前、摂取する前に、商品に表示されている注意書きや消費者庁のウェブサイトに掲載された情報をしっかり確認してください。



二次元コードからもご利用いただけます

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

主食、主菜、副菜がそろっていると、色々な栄養素をバランスよく摂取することにつながります。食生活を見直すことが第一です。その上で、機能性表示食品を健康の維持増進のために上手に役立てましょう。

機能性表示食品の例（ヤクルト1000）




受理された届出情報は、消費者庁のウェブサイトにて開示される

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
機能性関与成分がエキスである	<input type="checkbox"/>

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

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？

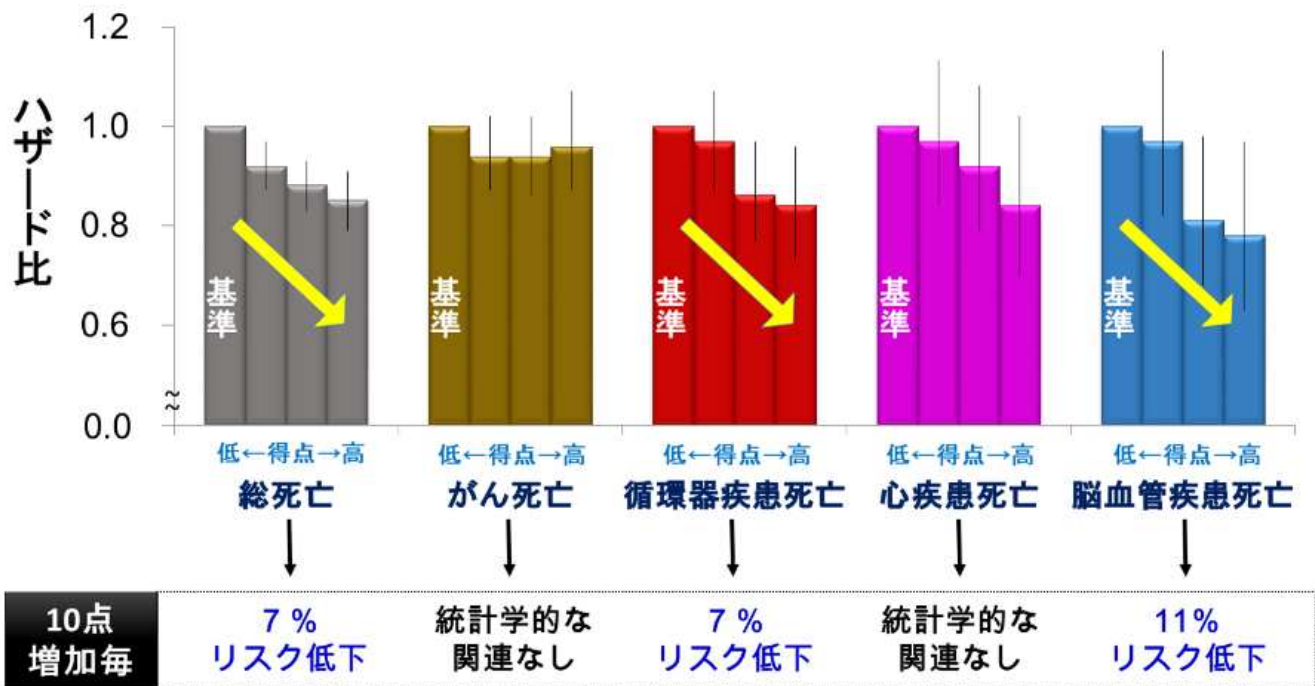
(大原則) 現在の日本人が、通常の食事をしている限り、ビタミンやミネラルをサプリメントによって摂る必要はありません。

- 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



食品表示の今後の方向と課題

- 消費者庁のもとで食品表示法が施行され、原料原産地表示などの表示項目も増えて、ルールが複雑になっている。
- 栄養、健康関連の表示制度も詳細になり、消費者が活用するためには知識が求められるようになった。
- SDGsに関して食品ロス削減など、食品表示を取り巻く状況は変化している。
- 限られたスペースで多くの情報は表示できないことから、容器包装ではなくデジタルツールを用いたモデルの検討が行われている。