



令和4年度第3回食品表示セミナー
食品表示を活用し、
日々の食事をパワーアップ

令和4年10月28日(金)
小田原短期大学 食物栄養学科
中村眞樹子

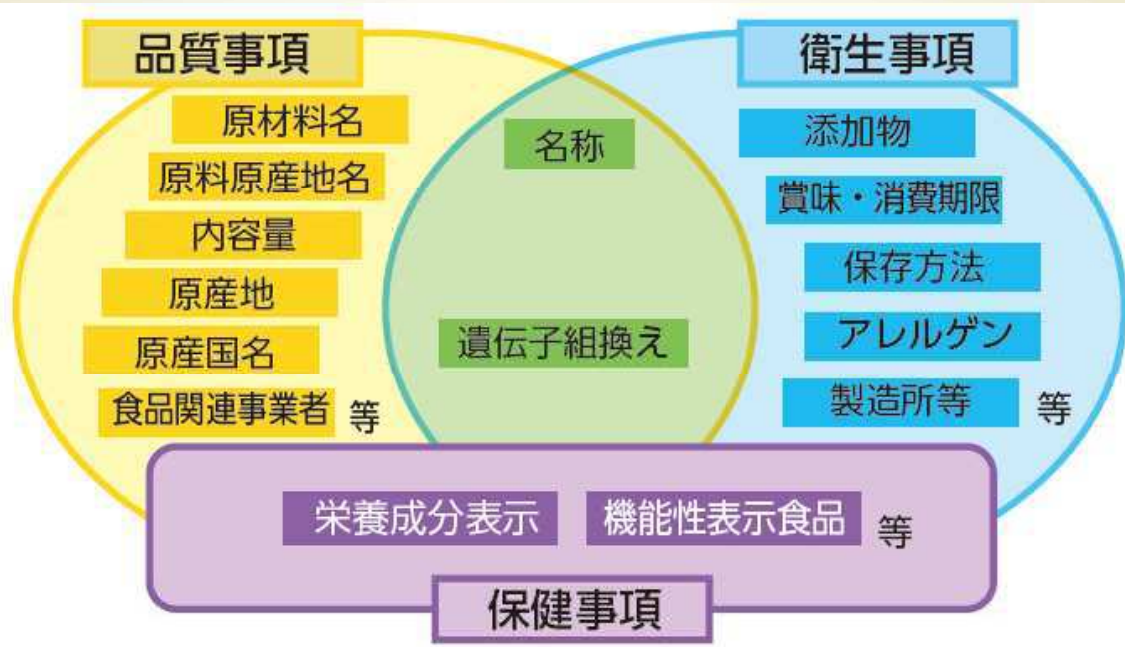


食品表示とは



食品表示法(消費者庁)

平成27年4月1日施行



食品表示法

食品表示 = 食品情報

▶ 目的 :

食品を摂取する際の安全性の確保及び
自主的かつ合理的な食品の選択の機会を確保すること。

▶ 基本理念（一部） :

消費者の権利（安全確保、選択の機会確保、必要な
情報の提供）の尊重と消費者の自立支援を基本・・・

生産者・製造者の
メッセージ

消費者
食品選択のために活用

生鮮食品

群馬県産キャベツの場合の表示例



キャベツ
群馬県産

198円

キャベツなどその内容を表す一般的な名称を表示します。

野菜が生産された産地を表示します。国産品は都道府県名を、輸入品は原産国名を表示します。なお、市町村名やその他一般に知られている地名を表示することもできます。

食品表示法による生鮮食品・加工食品の分類

ググッと役立つ食品表示ガイド（群馬県）

	生 鮮 食 品		加 工 食 品		
	単 品	同種混合	異種混合	加工品混合	加工品
魚介類	メバチマグロ 赤身	メバチマグロ 赤身 + キハダマグロ 中トロ	メバチマグロ 赤身 + ミスダコ(生)	メバチマグロ 赤身 + 蒸しダコ	蒸しダコ
野 菜	キャベツ 千切り	キャベツ 千切り + 赤キャベツ 千切り	キャベツ 千切り + カットレタス	キャベツ 千切り + コーン (加工品)	コーン缶詰
肉	牛ロース	牛ロース + 牛もも	牛ロース + 豚ロース	牛ロース + 牛塩タン	牛塩タン

加工食品

ググッと役立つ食品表示ガイド（群馬県）

ビスケットの場合の表示例



名 称	ビスケット
原材料名	小麦粉、砂糖、マーガリン、ショートニング、全粉乳、ココアバター、カカオマス、植物油脂、食塩／膨張剤、香料、乳化剤（大豆由来）
原料原産地名	アメリカ（小麦）、カナダ（小麦）
内 容 量	10枚
賞味期限	この面の下部に記載
保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存してください。
製 造 者	〇〇製菓（株） 群馬県〇〇市〇〇

栄養成分表示 〈1箱当たり〉

熱量	〇〇〇 kcal
たんぱく質	〇〇〇 g
脂質	〇〇〇 g
炭水化物	〇〇〇 g
食塩相当量	〇.〇 g

万一事故品がありましたら、お買い上げの月日・店名等をお書きそえのうえ、箱ごとお送りください。品代、郵送料をお送りします。

名 称	ビスケット
原材料名	小麦粉、砂糖、マーガリン、ショートニング、全粉乳、ココアバター、カカオマス、植物油脂、食塩／膨張剤、香料、乳化剤(大豆由来)
原料原産地名	アメリカ(小麦)、カナダ(小麦)
内 容 量	<u>10枚</u>
賞味期限	この面の下部に記載
保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存してください。
製 造 者	〇〇製菓(株) 群馬県〇〇市〇〇

原材料に占める重量の割合の多いものから順に表示されます

添加物の表示

- ①改行する
- ②「／」等の記号を入れる
- ③原材料を表示する欄を区画する

添加物の表示

①改行する

名称	ゼリー
原材料名	砂糖（国内製造）、濃縮果汁（ももを含む）、植物油脂 ゲル化剤（ペクチン）、酸味料、 香料、着色料（紅麴）

②「/」等の記号を入れる

名称	ゼリー
原材料名	砂糖（国内製造）、濃縮果汁（ももを含む）、植物油脂 / ゲル化剤（ペクチン）、酸味料、香料、着色料（紅麴）

③原材料を表示する欄を区画する



名称	ゼリー
原材料名	砂糖（国内製造）、濃縮果汁（ももを含む）、植物油脂
添加物	ゲル化剤（ペクチン）、酸味料、香料、着色料（紅麴）
内容量	90 g
賞味期限	〇年〇月〇日
保存方法	…
製造者	（株）〇〇 東京都…



食品添加物って何ですか？

食品衛生法第4条において、食品添加物は次のように定められています。

“食品の製造の過程において又は食品の加工若しくは保存の目的で、
食品に添加、混和、浸潤その他の方法によって使用するもの”

つまり、食品に添加することで

- 味を調える
- 長期保存を可能にする
- 色や香りをつける

等の効果が得られる物質のことをいいます。





食品添加物は食べても安全ですか？

食品添加物は、食品安全委員会で食品健康影響評価（リスク評価）を行い、科学的データに基づき ADI（許容一日摂取量）を設定しています。

そして、食品添加物の安全性を確保するために、食品安全委員会の意見を聞いた上で、厚生労働省が人の健康を損なうおそれのない場合に限り使用を認めています。





名 称	ビスケット
原 材 料 名	小麦粉、砂糖、マーガリン、ショートニング、全粉乳、ココアバター、カカオマス、植物油脂、食塩／膨張剤、香料、乳化剤(大豆由来)
原料原産地名	アメリカ(小麦)、カナダ(小麦)
内 容 量	10枚
賞味期限	この面の下部に記載
保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存してください。
製 造 者	〇〇製菓(株) 群馬県〇〇市〇〇

期限表示

①消費期限

定められた方法で保存した場合で、品質が**急速に劣化する食品**衛生上の**危害が生じるおそれのない期間**が年月日で表示される。

②賞味期限

定められた方法で保存した場合で、品質の**劣化が比較的緩やかな食品**食品の品質の保持が十分に可能な期間が年月日で表示される。
3か月以上品質保持が可能なものは年月表示の場合もあり。

およその目安
賞味期限を過ぎても、
すぐに食べられなくなるわけではない。

栄養成分表示

義務化

栄養成分表示 〈1箱当たり〉

熱量	○○○ kcal
たんぱく質	○○○ g
脂質	○○○ g
炭水化物	○○○ g
食塩相当量	○.○ g

義務：エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量

推奨：食物繊維、飽和脂肪酸

任意：n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、糖類、糖質、コレステロール、ビタミン

アレルギー表示

●表示されるアレルギー（特定原材料等について）

必ず表示される7品目（特定原材料）	卵、乳、小麦、落花生（ピーナッツ）、えび、そば、かに
表示が勧められている21品目 （特定原材料に準ずるもの）	いくら、キウイフルーツ、くるみ、大豆、バナナ、やまいも、カシューナッツ、もも、ごま、さば、さけ、いか、鶏肉、りんご、まつたけ、あわび、オレンジ、牛肉、ゼラチン、豚肉、アーモンド

※令和3年10月現在

ググッと役立つ食品表示ガイド（群馬県）

アレルギー表示

個別で表示される場合（原則）

名 称: 洋菓子

原材料名: 小麦粉 (国内製造)、砂糖、植物油脂 (大豆含む)、鶏卵、アーモンド、バター、異性化液糖、脱脂粉乳、洋酒、でん粉

添 加 物: 甘味料 (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)

アレルギーは添加物にも表示されます。

アレルギー表示

一括で表示される場合

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、脱脂粉乳、洋酒、でん粉、(一部に小麦・大豆・卵・乳成分・アーモンドを含む)

添加物:甘味料(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)、(一部に大豆を含む)

アレルギー表示

アレルギーの表示は省略される場合もあります。

■省略しない表示例

名 称:肉だんご
原材料名:豚肉(アメリカ産、国産)、ゼラチン、食塩、砂糖、しょうゆ(大豆・小麦を含む)、香辛料(小麦を含む)、酵母エキス
添 加 物:調味料(アミノ酸等)



■省略した表示例

名 称:肉だんご
原材料名:豚肉(アメリカ産、国産)、ゼラチン、食塩、砂糖、しょうゆ(大豆・小麦を含む)、香辛料、酵母エキス
添 加 物:調味料(アミノ酸等)

香辛料にも小麦が含まれていますが、しょうゆに「小麦」と表示しているため、香辛料の小麦は省略されています。

遺伝子組換え食品の表示

●表示の対象となる農作物（8作物）

大豆、とうもろこし、ばれいしょ、なたね、綿実、アルファルファ、てん菜、パパイヤ

※令和4年3月30日の食品表示基準が一部改正され、「からしな」が追加されたことから、表示の対象となる農作物は9作物となります。

●表示の対象となる加工食品（33食品群）

	大豆（枝豆及び大豆もやしを含む）	ばれいしょ
加工食品	(1) 豆腐及び油揚げ類	(25) ポテトスナック菓子
	(2) 凍豆腐、おから及びゆば	(26) 乾燥ばれいしょ
	(3) 納豆	(27) 冷凍ばれいしょ
	(4) 豆乳類	(28) ばれいしょでん粉
	(5) みそ	(29) 調理用のばれいしょを主な原材料とするもの
	(6) 大豆煮豆	(30) (25)～(28)を主な原材料とするもの
	(7) 大豆缶詰及び大豆瓶詰	
	(8) きな粉	
		アルファルファ

遺伝子組換え食品の表示

「大豆(遺伝子組換え)」等

「大豆(遺伝子組換え不分別)」等

義務表示

「大豆(分別生産流通管理済み)」
「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」等

「大豆(遺伝子組換えでない)」
「大豆(非遺伝子組換え)」等

任意表示

保健機能食品



【図は、消費者庁資料より引用】

保健機能食品

特定保健用食品（トクホ）



生理学的機能などに影響を与える保健機能成分を含む食品

消費者庁長官の許可を得ることにより、特定の保健の用途に適する旨を表示

「コレステロールの吸収を抑える」

「おなかの調子を整える」

「骨の健康に役立つ」などの保健機能の表示が許可



厚生労働省：e-ヘルスネット

保健機能食品

栄養機能食品

1日に必要な栄養成分
(ビタミン、ミネラルなど)
が不足しがちな場合、
その補給のために利用できる
食品

国による個別の審査を受ける必要はなく、
既に科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含んでいれば、
栄養成分の機能を表示することができる

栄養機能食品 (葉酸)																	
葉酸は、赤血球の形成を助ける栄養素です。葉酸は、胎児の正常な発育に寄与する栄養素です。																	
摂取の方法	そのまま噛んでお召し上がりください。																
摂取を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。葉酸は、胎児の正常な発育に寄与する栄養素ですが、多量摂取により胎児の発育がよくなるものではありません。																
保存の方法に関する注意事項	直射日光、高温多湿を避け、常温で保存																
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">栄養成分表示</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="2">3粒当たり</td> </tr> <tr> <td>熱量</td> <td>▲kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>▲g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>▲g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>▲g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>▲g</td> </tr> <tr> <td>葉酸</td> <td>▲μg</td> </tr> </tbody> </table>	栄養成分表示		3粒当たり		熱量	▲kcal	たんぱく質	▲g	脂質	▲g	炭水化物	▲g	食塩相当量	▲g	葉酸	▲μg	一日当たりの摂取目安量：3粒 栄養素等表示基準値 (18歳以上、基準熱量2,200kcal) に 占める割合：葉酸 ▲% 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。
栄養成分表示																	
3粒当たり																	
熱量	▲kcal																
たんぱく質	▲g																
脂質	▲g																
炭水化物	▲g																
食塩相当量	▲g																
葉酸	▲μg																

保健機能食品

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する食品


事業者は販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などを消費者庁長官に届け出る。




消費者庁「機能性表示食品って何？」

①最終製品を用いた臨床試験 → 「○○の機能があります」

②最終製品又は機能性関与成分に関する文献調査 → 「○○の機能があると報告されています」



食品表示の活用・楽しみ方



どんなそばがお好みですか？

名	材	料	称	手延べ干しそば
原	粉の配合割合		名	小麦粉（国内製造）、そば粉、食塩／pH調整剤
そば粉の配合割合			割合	10%未満
内	容		量	400g
賞	味	期	限	令和元年7月1日
調	理	方	法	たっぷりのお湯で4、5分茹でてください。
製	造		者	〇〇製麺(株) 群馬県〇〇市〇〇町11

そば粉の配合割合

干しそばのうち、そば粉の配合割合が30%未満のものに表示します。

見えている情報・見えていない情報

加工食品の原材料表示

遺伝子組換え食品の表示

表示がない

↓
遺伝子組み換えの
大豆ではない

名 称	絹ごし豆腐
原 材 料 名	丸大豆(国産) / 凝固剤(塩化マグネシウム(にがり))
内 容 量	380g
賞 味 期 限	00.00.00
保 存 方 法	要冷蔵(10℃以下)で保存してください
製 造 者	〇〇食品 株式会社 〇〇県〇〇市〇〇町〇-〇-〇

使用上の注意:お早めにお召し上がり下さい。

どっちを買う？

期限表示



2022/10/30

2022/10/30



2022/11/02

2022/11/02



食べてはいけない！？

栄養表示

食塩の目標量（食事摂取基準2020年）

1日当たり 男 7.5g 未満 女 6.5g 未満
1食あたり 男 2.5g 未満 女 2.2g 未満

標準栄養成分表
1食(86g)当たり

エネルギー:	324kcal	
たん白質:	6.9g	ビタミンB ₁ : 0.33mg
脂 質:	13.1g	ビタミンB ₂ : 0.58mg
炭水化物:	44.5g	カルシウム: 200mg

※参考値	エネルギー	食塩相当量
めん・かやく	271kcal	1.3g
スープ	53kcal	4.0g
合計	324kcal	5.3g

調理前後に分別して分析
ホームページアドレス <http://www.jas.com>

牛乳、買ってきて！！！！

種別名称	牛乳
商品名	〇〇牛乳
無脂乳固形分	8.1%以上
乳脂肪分	3.3%以上
原材料名	生乳100%
原料原産地名	国産(生乳)
殺菌方法	120℃ 2秒間
内容量	1000ml
賞味期限	上部に記載
保存方法	10℃以下で保存
開封後の取扱い	開封後は賞味期限にかかわらず、できるだけお早めにお飲みください
製造者	群馬県〇〇市〇〇町〇〇 (株)〇〇牛乳

種類	無脂乳固形分	乳脂肪分
牛乳	8.0%以上	3.0%以上
特別牛乳	8.5%以上	3.3%以上
成分調整牛乳	8.0%以上	-
低脂肪牛乳	8.0%以上	0.5%以上1.5%以下
無脂肪牛乳	8.0%以上	0.5%未満
加工乳	8.0%以上	-
乳飲料	乳固形分3.0%以上(公正競争規約)	

牛乳の殺菌方法とその効果

一般社団法人Jミルク

<https://www.j-milk.jp/findnew/chapter2/0202.html>

殺菌方法	概要	殺菌効果
低温保持殺菌 (LTLT)	生乳を保持式で63~65℃で30分間加熱殺菌する	すべての細菌などを死滅させることはできないが、人間に有害な細菌などは死滅するため、冷蔵保管により一定期間は安心して飲むことができる
連続式低温殺菌 (LTLT)	生乳を連続的に65~68℃で30分以上加熱殺菌する	
高温保持殺菌 (HTLT)	生乳を保持式で75℃以上で15分以上加熱殺菌する	
高温短時間殺菌 (HTST)	生乳を72℃以上で連続的に15秒以上加熱殺菌する	
超高温瞬間殺菌 (UHT)	生乳を120~150℃で2~3秒間加熱殺菌する	
		耐熱性孢子形成菌を死滅させるのはこの方法のみで、低温保持殺菌 (LTLT) に比べ1万倍もの高い殺菌能力がある

参考文献

- 令和3年度食品表示に関する消費者意向調査 報告書(消費者庁)
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/information/research/2021/assets/food_labeling_cms201_220624_01.pdf
- ググっと役立つ食品表示ガイド(群馬県) <https://www.pref.gunma.jp/contents/100229419.pdf>
- 大切です 食品表示 食品表示法 食品表示基準手引編(東京都)
https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/hyouji/kyouzai/files/tebiki_tougouban.pdf
- 「機能性表示食品」って何?(消費者庁)
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/about_foods_with_function_claims/pdf/150810_1.pdf
- 知っていますか? 栄養機能食品(消費者庁)
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_with_nutrient_function_claims/
- 特保(特定保健用食品)とは?(厚生労働省 e-ヘルスネット)
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-01-001.html>
- 食品添加物表示に関するマメ知識(消費者向け)』
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/food_additive/assets/food_labeling_cms204_210408_01.pdf
- 牛乳の殺菌方法と栄養素の変化(一般社団法人Jミルク)
<https://www.j-milk.jp/findnew/chapter2/0202.html>