身近な食品を見てみよう！

表示の基本を学ぼう！
スタートブック

©2015秋田県んだッチ

秋田県県民生活課

はじめに

皆さんは、食品の包装などに、その食品についてのさまざまな情報が表示されているのをご存じですか？

市販されている食品には、食の安全を守り、消費者が食品を選ぶ際の判断材料を提供するため、食品表示法に定める、各種の表示が義務づけられています。

これらの表示は、食品を購入するとき、唯一、外見からその中身を知ることができるとても重要な情報源です。

たとえば、その食品について、どのくらいの量の栄養成分が含まれているのかを示す「栄養成分表示」や、どのような原材料や添加物が使用されているのか、期限はどのくらいなのか、アレルゲンは含まれているのか、誰が作った食品であるのかを示す「食品表示」など、食品の表示から多くの情報を知ることができます。

このリーフレットは、「栄養成分表示」や「食品表示」などの基本的な読み方や、最近の食品表示の改正等を掲載しています。
健康で栄養バランスのとれた食生活を営むために、消費者の皆さんが健康を意識した食品を購入する際の手助けとなるほか、身近な食品の表示について、食生活のための基本的な理解をするための手助けとなれば幸いです。

栄養成分表示のきほん

容器包装に入れられた消費者向け（一般用）の加工食品及び添加物には、栄養成分表示が義務づけられています。（生鮮食品や業務用加工食品への表示は、任意です。）
栄養成分表示の意味を理解し、栄養バランスのとれた食生活に役立てましょう。
※ 食品により、栄養成分表示が省略されている場合もあります。

【 義務表示 】

「熱量」、「たんぱく質」、「脂質」、「炭水化物」、「食塩相当量」の５項目が表示されています。

栄養成分表示（１００ｇ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

推定値

表示が義務づけられた５つの項目です。

この順番で表示されています。

「○○当たり」等の表示を「食品単位」といいます。

食品単位は、100g、100ml、１包装、１食分等の単位により表示されています。

※商品によって、表示される食品単位は異なります。

ナトリウムの量は「食塩相当量」として表示されています。

※ナトリウムの量から食塩相当量に換算する方法
食塩相当量（g）＝ナトリウム（mg）×2.54÷1000

表示値と実際の値に誤差（※）がある場合、「推定値」又は「この表示値は、目安です。」を含む文言で表示されています。

※食品表示基準に規定されている許容差の範囲に収まらない値

義務？任意？チェック！

区分 食品表示基準に規定されている栄養成分名及び熱量	一般用		
	加工食品	生鮮食品	添加物
熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（「食塩相当量」として表示。）	○ 義務	△ 任意	○ 義務
飽和脂肪酸、食物繊維	△ 推奨 （任意）	△ 推奨 （任意）	△ 推奨 （任意）
n−3系脂肪酸、n−6系脂肪酸、コレステロール、糖質、糖類、亜鉛、カリウム、カルシウム、クロム、セレン、鉄、銅、マグネシウム、マンガン、モリブデン、ヨウ素、リン、ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA、ビタミンB_1、ビタミンB_2、ビタミンB_6、ビタミンB_{12}、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、葉酸	△ 任意	△ 任意	△ 任意

♪食品表示基準……食品表示法に基づき、具体的な表示のルールが定められているもの。

【 任意表示 】

●義務表示以外の食品表示基準に規定されている栄養成分を表示する場合

食品表示基準に規定されている成分は、決められた位置に表示されています。

【推奨表示】
・「飽和脂肪酸」は表示することが望ましいとされています。
・脂質の内訳として表示されています。

脂質や炭水化物の内訳であることがわかるように、一段下げて表示されています。
「－」は、省略されている場合があります。

【推奨表示】
・「食物繊維」は表示をすることが望ましいとされています。
・炭水化物の内訳として表示されます。食物繊維を表示する場合は、「糖質」と「食物繊維」の両方が表示されています。

食品表示基準に規定されているミネラル類やビタミン類が表示されています。

栄養成分表示（１００ｇ当たり）	
熱量	○○○kcal
たんぱく質	○.○g
脂質	○.○g
－飽和脂肪酸	○g
－ｎ-３系脂肪酸	○g
－ｎ-６系脂肪酸	○g
炭水化物	○.○g
－糖質	○g
－糖類	○g
－食物繊維	○g
食塩相当量	○.○g
上記以外の食品表示基準に規定されている成分	ｍｇ又はμｇ

●食品表示基準に規定されていない栄養成分を表示する場合

食品表示基準に規定されていない成分であることがわかるように、枠外に表示されています。

栄養成分表示（１００ｇ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
コラーゲン	○g

【 表示に用いる栄養成分名について 】

栄養成分名は、以下の名称で表示されている場合もあります。

- 熱量…「エネルギー」
- たんぱく質…「蛋白質」、「たん白質」、「タンパク質」、「たんぱく」、「タンパク」
- ミネラル類…元素記号　（例）カルシウム…「Ｃａ」　鉄…「Ｆｅ」　等
- ビタミン類（ナイアシン、パントテン酸、ビオチン及び葉酸を除く。）…ビタミン名の略語
  （例）ビタミンＡ…「Ｖ．Ａ」、「ＶＡ」　等

栄養強調表示

容器包装に、食品表示基準に規定されている栄養成分名及び熱量が強調されている場合、栄養強調表示に関する規定を満たした上で、栄養成分表示に当該成分が表示されています。
食品を購入、利用する前に、強調されている栄養成分の含有量を確認しましょう。

《 栄養強調表示の例 》
「食物繊維たっぷり」、「塩分ひかえめ」、「糖質ゼロ」、「カロリー30％オフ」、「砂糖不使用」 等

栄養成分表示（１００ｇ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
ビタミンＣ	○mg

・容器包装に栄養成分名（ビタミンＣ）を表示しているため、「ビタミンＣ」の量が表示されています。

・「○○たっぷり」等、栄養成分名（ビタミンＣ）を強調しているため、基準以上の量が含まれています。

※「コラーゲン」等、食品表示基準に規定されていない栄養成分は、栄養強調表示の基準がありません。科学的根拠を持って、事業者の責任において表示されています。（食品表示基準に規定されていない栄養成分の含有量の表示は、任意であるため、栄養成分表示に表示されていない場合もあります。）

【 0（ゼロ）と表示することができる量について 】

栄養成分の量及び熱量は、以下の基準値未満である場合、「0（ゼロ）」と表示することができます。
含有量が「0（ゼロ）」の場合もありますが、以下の基準値未満の場合も、含有量が「0（ゼロ）」と表示されています。

《 0（ゼロ）と表示することができる量の基準値 》

栄養成分名及び熱量	100g（100ml）当たりの含有量
熱量	5 kcal 未満
たんぱく質	0.5ｇ未満
脂質	0.5ｇ未満
－飽和脂肪酸	0. 1ｇ未満
コレステロール	5 mg 未満
炭水化物	0.5ｇ未満
－糖質	0.5ｇ未満
－糖類	0.5ｇ未満
ナトリウム	5mg 未満

※食塩相当量は、ナトリウムの量が、0（ゼロ）と表示することができる量未満である場合、「0（ゼロ）」と表示することができます。

保健機能食品（機能性が表示されている食品）

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等に従って、食品の機能が表示されている食品です。（医薬品ではありません。）
保健機能食品以外の食品には、食品の機能を表示することはできません。
食品を購入、利用する前に、表示されている情報をしっかり確認しましょう。

一般食品

栄養補助食品、健康補助食品、栄養調整食品 等

※ 機能性の表示が<u>できない</u>

保健機能食品

※ 機能性の表示が<u>できる</u>

特定保健用食品（トクホ）

◆ 国による個別許可
表示されている効果や安全性について、国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可しています。
◆「おなかの調子を整える」等、健康の維持、増進に役立つ、又は適する旨が表示されています。

栄養機能食品

◆ 国が定める栄養成分を一定の基準量含む食品であれば、届出をしなくても表示することができます。
◆ 国が定める定型文で栄養成分の機能が表示されています。

機能性表示食品

※ 5 ページに詳しく記載しています。

◆ 国への届出制（事業者の責任で表示。）
販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報等が、消費者庁長官に届けられたものです。
◆ 事業者の責任において、健康の維持、増進に役立つ、又は適する旨が表示されています。

- 保健機能食品の容器包装には、それぞれ「特定保健用食品」、「栄養機能食品（栄養成分名）」、「機能性表示食品」という表示がされています。
- 保健機能食品は、医薬品とは異なり、疾病の治療や予防のために摂取するものではありません。まずは、ご自身の食生活をふりかえって、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを取ることが大切です。

【 保健機能食品を購入・利用する場合のポイント 】

- ☑ 目に入りやすいキャッチコピーよりも、「成分」と「機能性の内容」を確認しましょう。
- ☑ 「１日当たりの摂取目安量」を確認して摂取しましょう。
- ☑ 容器包装の「摂取する上での注意事項」を確認しましょう。

【 機能性表示食品の表示例 】

●表面

これはあくまでキャッチコピーです。【届出表示】や【機能性関与成分】の名称や量を確認しましょう。

科学的根拠を基にした機能性について、消費者庁長官に届け出た内容が表示されています。

【届出表示】と同一面に表示されています。

機能性表示食品
（届出番号　△△△）

おなかの調子を整える
●●●（商品名）

〈届出表示〉
本品には◆◆が含まれているので、□□の機能があります。

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、特定保健用食品とは異なり、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。

パッケージの主要な面に「機能性表示食品」と表示されています。

届出により付与された番号が表示されています。
※ 消費者庁のウェブサイトで、届出番号ごとに、安全性や機能性の根拠に関する情報を確認することができます。

スマホやパソコンで調べてみよう！

●裏面

名称：○○○
原材料名：・・・／・・・、（一部に◎◎を含む）
内容量：９０ｇ（180粒）
賞味期限：枠外右部に記載
保存方法：直射日光を避け、高温多湿を避けて保存。
製造者：株式会社◇◇
秋田県◇◇市◇◇町０－０

賞味期限
○○．○○．○○

栄養成分表示（１日当たりの摂取目安量（２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
機能性関与成分◆◆	○g

１日当たりの摂取目安量を摂取した場合、どのくらいの機能性成分が摂取できるのかがわかります。

・1日当たりの摂取目安量：2粒
・摂取の方法：水又はぬるま湯と一緒にお召し上がりください。
・摂取上の注意：本品は多量の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。

表示されている１日に摂取する量の目安、摂取方法を守り、注意事項を確認してください。

・本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。
・本品は、疾病に罹患している者、未成年者、経産婦（妊娠を計画している者を含む。）及び授乳婦を対象に開発された食品ではありません。
・疾病に罹患している場合は、医師、薬剤師に相談してください。
・体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止し、医師に相談してください。
・お問合せ先：０００－０００－００００

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

食品表示

食品表示は、食品を購入するとき、唯一、外見から中身を知ることができるとても重要な情報

《 一括表示（表示例）》

名称	シフォン
原材料名	小麦粉（ 茶、砂糖、 む）、食 ダー
内容量	１個
消費期限	○○．○
保存方法	直射日光、 存。
販売者	有限会社 秋田県□
製造所	○○菓子 秋田県○

※開封後はお早めにお召

その食品を表す一般的な名称が表示されています。（商品名ではない。）

重量割合の高い順に、最も一般的な名称で表示されています。

質量（ｇ、ｋｇ）、体積（ｍｌ、ｌ）、数量（１食、１人前、１個など）で表示されています。

「消費期限」又は「賞味期限」が、年月日で表示されています。
- ３か月を超えるものは、年月で表示されることがあります。
- 消費期限（賞味期限）欄に、「枠外下部記載」等、表示箇所が具体的に示されている場合があります。

● 消費期限・・・品質（状態）が急速に劣化しやすい食品。
（期限を過ぎたら食べない方がよい。）
（例）弁当、調理パン、そうざい、生菓子類、食肉、生めん類　等

● 賞味期限・・・品質の劣化が比較的穏やかな食品。
（おいしく食べることのできる期限。）
（例）スナック菓子、即席めん類、缶詰、牛乳、乳製品　等

⚠ 表示されている期限は、開封前の期限です。
表示されている保存方法に従って保存してください。（保存方法の表示がない場合は「常温」で保存となります。）

表示した期限までに食べるための開封前の保存方法が表示されています。

【 ポイント： 表示責任者、製造所（加工所）】

● 表示責任者・・・表示に責任をもつ者の名称（氏名）と住所が表示されています。
表示内容や商品についての問い合わせ先となります。

《 事項名 》 事業者がおこなった行為によって、以下のいずれかの事項名が表示されています。

- 製造者・・・食品を製造した者
- 加工者・・・食品を加工のみした者
- 販売者・・・製造も加工もしていない者
- 輸入者・・・輸入品の場合

のきほん

源です。表示の内容を正しく理解し、食品の選択に役立てましょう。

ケーキ
国内製造）、鶏卵、紅 植物油脂（大豆を含 塩／ベーキングパウ
○．○○
高温多湿を避けて保
□□ □市□□町０－０

店　秋田花子
○市○○町０－０

し上がりください。

重量割合第１位の原材料に、産地（製造地）が表示されています。

重量割合第１位の原材料が・・・

- ● 生鮮食品の場合・・・「国産」、「秋田県産」、「アメリカ産」等、産地が表示されています。
- ● 加工食品の場合・・・「国内製造」、「秋田県製造」、「アメリカ製造」等、製造地が表示されています。
- ・ 加工食品の原材料である生鮮食品まで遡って表示されていることもあります。　（例） 小麦粉（小麦（国産））

アレルゲンが含まれる場合は、アレルゲンが表示されています。
※Ｐ８【ポイント：アレルギー表示】を参照。

添加物は、原材料と明確に区分されて表示されています。
スラッシュ（／）等の記号のほか、「添加物」欄を設ける方法や改行等の方法により表示されています。

表示に責任をもつ者について表示されています。
※下記【ポイント：表示責任者、製造所（加工所）】を参照。

製造又は加工をした者と場所が表示されています。
※下記【ポイント　表示責任者、製造所（加工所）】を参照。

開封後の取扱い等、使用上の注意は、枠外に表示されていることもあります。

● 製造所（加工所）・・・製造又は加工をした場所（最終的に衛生状態を変化させた場所）と製造者（加工者）の名称（氏名）が表示されています。

※「表示責任者」と「製造所（加工所）」が同じ場合は、「製造所（加工所）」の表示が省略されていることもあります。

【 ポイント：アレルギー表示 】

「個別表示」と「一括表示」のいずれかの方法で表示されています。

● 個別表示・・・「植物油脂（大豆を含む）」等、原材料の後ろにカッコ書きで表示する方法。原材料の場合は、「（○○を含む）」、添加物の場合は、「（○○由来）」と表示されています。※ 乳が含まれる場合は、「（乳成分を含む）」、「（乳由来）」と表示します。

【表示例】

原材料名	小豆（国産）、小麦粉、鶏卵、砂糖、ぶどう糖、はちみつ、植物油脂（大豆を含む）、牛乳、食塩、寒天／乳化剤、膨張剤、香料

・「小麦粉」、「鶏卵」、「牛乳」のように、名前にアレルゲンの名称が含まれている場合や、同じアレルゲンが何度も出てくる場合など、アレルゲンの表示が省略されていることがあります。

※「卵白」と「卵黄」については、「卵」の文字を含んでいますが、事故防止の観点から、「卵」のアレルギー表示がされています。

（例） 「卵白（卵を含む）」、「卵黄（卵を含む）」

● 一括表示・・・原材料と添加物を並べた一番最後に、「（一部に小麦・卵・大豆・乳成分を含む）」等、含まれている全てのアレルゲンをまとめてカッコ書きする方法。

【表示例】

原材料名	小豆（国産）、小麦粉、鶏卵、砂糖、ぶどう糖、はちみつ、植物油脂、牛乳、食塩、寒天／乳化剤、膨張剤、香料、（一部に小麦・卵・大豆・乳成分を含む）

■ アレルギー表示対象品目（アレルゲン）

重要！令和５年３月９日から「くるみ」が必ず表示する品目に追加されました。
表示が勧められている品目から、必ず表示をする品目になりました。

必ず表示する８品目 （特定原材料）	えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）
表示が勧められている ２０品目 （特定原材料に準ずるもの）	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

食品表示に関するお知らせ

【 アレルギー表示：「くるみ」が必ず表示する品目に追加されました。（R5. 3. 9施行）】

● 表示が勧められている品目から、必ず表示をする品目になりました。

● 新しい表示に移行するための経過措置期間が設けられています。

《 経過措置期間 》 令和７年３月31日まで

【 遺伝子組換え表示：任意表示制度が変わりました。（R5. 4. 1施行）】

● 遺伝子組換えの情報が正確に伝わるように、２つの表現に分けて表示されます。

- 「分別生産流通管理済み」《表示例》「大豆（分別生産流通管理済み）」等
  分別生産流通管理をして、意図せざる混入を５％以下に抑えている場合
- 「遺伝子組換えでない」 《表示例》「大豆（遺伝子組換えでない）」等
  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場合

【 原産地：しいたけの原産地表示の見直し（R4. 3末日～）】

● しいたけの原産地が「原木又は菌床培地に菌種を植え付けた場所（菌床地）」に変わりました。

【 原産地：アサリの原産地表示ルールの厳格化（R4. 3末日～）】

● 輸入したアサリの原産地は、例外を除いて、輸出国とするなどアサリの原産地表示の適用が厳格化されました。

【 玄米・精米の表示 】

①「調製年月日」や「精米年月日」表示の見直し（R4. 4. 1～完全施行）】

● 年月日のほかに、「年月旬」による表示もできるようになりました。
《表示例》令和○年○月○旬 ※○旬は、「上旬」、「中旬」、「下旬」のいずれかにより表示。

● 事項名が「○○年月日」から「○○時期」に変更されました。
《表示例》・調製年月日→「調製時期」 ・精米年月日→「精米時期」

② 農産物検査法による証明を受けていない原料玄米であっても、根拠となる資料を保管することで、「産地・品種・産年」の表示ができるようになりました。（R3. 7. 1施行）

【 原料原産地表示：全ての加工食品の原材料に表示されます。（R4. 4. 1～完全施行）】

● 重量割合第１位の原材料に産地（製造地）が表示されています。

●上記のほかにも、食品表示基準における変更点があります。
食品表示に関する最新情報は、下記消費者庁ウェブサイトでご確認ください。
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/

※食品表示についての問い合わせ（消費者庁）
消費者庁食品表示企画課 ＴＥＬ：03－3507－8800(代表)

食品表示に関する相談窓口

・相談への回答には時間がかかる場合があります。余裕をもって相談してください。
・表示の作成や栄養成分表示の計算の依頼は受け付けておりません。

【食品表示制度全般】

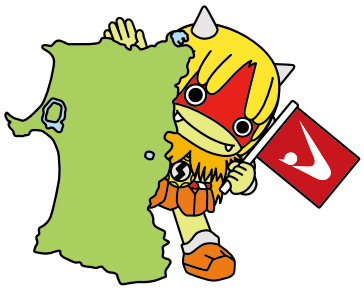
秋田県生活環境部県民生活課（消費生活チーム）

電話：０１８－８６０－１５１７／ＦＡＸ：０１８－８６０－３８９１

以下の窓口でも相談することができます。ただし、内容によっては対応できないことがあります。

【保健事項に関する相談】※保健事項：栄養成分表示等

秋田市保健所	電話：０１８－８８３－１１７８
大館保健所	電話：０１８６－５２－３９５２
北秋田保健所	電話：０１８６－６２－１１６６
能代保健所	電話：０１８５－５２－４３３３
秋田中央保健所	電話：０１８－８５５－５１７０
由利本荘保健所	電話：０１８４－２２－４１２２
大仙保健所	電話：０１８７－６３－３４０４
横手保健所	電話：０１８２－３２－４００６
湯沢保健所	電話：０１８３－７３－３５２４



【品質事項に関する相談】※品質事項：名称、原材料名、原料原産地名など

秋田県生活センター	電話：０１８－８３６－７８０６／FAX：０１８－８３６－７８０８
北部消費生活相談室	電話：０１８６－４５－１０４１／FAX：０１８６－４３－２２７０
南部消費生活相談室	電話：０１８２－４５－６１０３／FAX：０１８２－３２－８３４９

【衛生事項に関する相談】※衛生事項：消費・賞味期限、添加物、アレルゲンなど

秋田市保健所	電話：０１８－８８３－１１８１
大館保健所	電話：０１８６－５２－３９５３
北秋田保健所	電話：０１８６－６２－１１６７
能代保健所	電話：０１８５－５２－４３３１
秋田中央保健所	電話：０１８－８５５－５１７３
由利本荘保健所	電話：０１８４－２２－４１２１
大仙保健所	電話：０１８７－６３－３６９４
横手保健所	電話：０１８２－４５－６１３９
湯沢保健所	電話：０１８３－７３－６１５７

食品表示の情報は、秋田県美の国あきたネットで掲載中！

※令和５年７月時点の情報であり、今後変更される場合があります。