

知って納得 食品表示



食品を手にとったとき、表示のどの部分を確認していますか？
たとえば、加工食品には以下のような表示がされます。
食品の表示をみてみましょう。



表示にはたくさんの情報がつまっています！

原材料名

重量の割合の多い順に表示されます。
原材料と添加物は/（スラッシュ）などで区分されます。

期限表示

消費期限（安全に食べられる期限）と賞味期限（おいしく食べられる期限）があります。

名称	洋菓子
原材料名	卵白(卵を含む)、砂糖、バター、小麦粉、食塩/膨張剤、香料
原料原産地名	国産(卵白)
内容量	50g
賞味期限	枠外下部に記載
保存方法	高温多湿及び直射日光を避けて保存してください。
製造者	株式会社 ○○○○ 名古屋市○区○丁目○-○

アレルギー表示

保存方法

保存方法を守って、未開封で保存することで、表示された期限まで安全に美味しく食べられます。



栄養成分表示をみてみましょう！

栄養成分表示として

熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5つの項目が義務化されました。

【義務表示】

食品表示法により、表示を義務付けられた5つの項目です。これらは、生活習慣病予防や健康の維持・増進に深く関わる重要な成分です。

炭水化物の中の糖類や食物繊維が表示されることがあります。食物繊維は、生活習慣病予防の研究で注目されています。

表示例

栄養成分表示 1食(○g)当たり	
熱量	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
糖質	○g
糖類	○g
食物繊維	○g
食塩相当量	○g



栄養成分表示

(1食(○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

食塩相当量

食品に含まれる食塩相当量がチェックできます。塩分が気になる方は、栄養成分表示を参考にすることで、減塩に取り組みやすくなりました。

表示の単位

100g当たり、100ml当たり、1個当たりなど、単位ごとに栄養成分の含有量が示されます。どの単位をもちいるかは、商品によって異なります。



栄養成分表示の単位と実際に食べる量に注意が必要なのじゃ！

アレルギー表示はここをみよう!

アレルギー表示は、食品に含まれるアレルゲン(アレルギー物質)の情報を消費者に伝え、食物アレルギーによる事故を未然に防ぐための表示です。

表示例①

原材料名	小麦粉、砂糖、植物油、卵黄(卵を含む)、 バター、洋酒/膨張剤、香料、乳化剤(大豆由来)、 酸化防止剤(ビタミンC)
------	--

原材料の表示欄にカッコ書きで「~を含む」と表示されるよ。
食品添加物の場合は「~由来」と表示されるよ。



表示例②

原材料名	小麦粉、砂糖、植物油、卵黄、バター、洋酒/ 膨張剤、香料、乳化剤、酸化防止剤(ビタミンC)、 (一部に小麦・卵・乳成分・大豆を含む)
------	--

表示が必要なアレルゲン(特定原材料等)と同じものだとわかる表記や、その言葉を含むことで特定原材料等を使用していることがわかる表記の場合には、「~を含む」などと書かれないこともあるよ。



欄の最後に「一部に〇〇を含む」とまとめて表示されることもあるよ。



枠外の注意喚起表示もチェック!

原材料として使用していなくても、特定原材料等が意図せず混入(コンタミネーション)してしまう場合には、注意喚起されることがあります。このような記載についても確認しましょう。

例：本製品の製造ラインでは小麦を含む製品を生産しています。

本製品で使用しているしらすは、かにが混ざる漁法で採取しています。

食物アレルギーとは?

特定の食べものを食べることにより、アレルギー症状を起こすことを「食物アレルギー」といいます。症状はかゆみやじんましんなどで、重症の場合は血圧低下や呼吸困難などのショック症状を起こす場合もあります。

表示が義務づけられたもの(特定原材料)	えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生(7品目)
表示を推奨するもの(特定原材料に準ずるもの)	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(20品目)

アレルギー表示の対象は決まっているよ。



食品表示はただいま移行期間中です!

食品表示法により、栄養成分表示が義務化され、アレルギー表示の書き方などが変更されました。2020年4月1日以降に製造、加工、輸入される加工食品に新基準が適用されます。なお、一部の表示事項は経過措置期間が異なります。



ウェブサイト「なごや食育ひろば」には、食育に関するイベントや暮らしに役立つコラムが盛りだくさん!

なごや食育ひろばに遊びに来てね。

www.kenko-shokuiku.city.nagoya.jp

