

正しく学ぶ食品表示

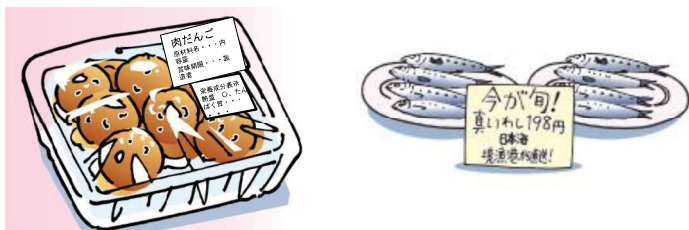
(公社) 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会
専門委員 蒲生 恵美

目次

1. 食品表示の法律
2. 食品表示の基本
3. 栄養成分表示を活用しよう
4. 消費期限と賞味期限（食品期限表示の設定のためのガイドライン）

食品表示とは

食品のパッケージには名称、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。



イラスト「消費者庁パンフレット・知っておきたい食品の表示」より

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。

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



生食用牛肉の表示基準

- 2011年4月に発生した腸管出血性大腸菌食中毒事件を受け、生食用牛肉の規格基準と義務表示事項が策定
- 容器包装された食品だけでなく、レストラン等にも表示が義務化

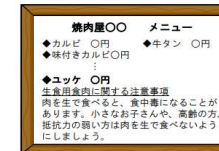
◎一般的に食肉の生食は食中毒のリスクがある旨

◎子ども、高齢者その他食中毒に対する抵抗力の弱い者は食肉の生食を控えるべき旨

店舗の見やすい箇所に表示する必要があります

◆店頭掲示 ◆メニュー 等

表示例
メニュー



店頭掲示



生食用牛肉に関する注意事項
肉を生で食べると、食中毒になることがあります。
小さなお子さんや、高齢の方、抵抗力の弱い方は肉を生で食べないようにしましょう。

※なお、規格基準に適合しない牛肉は、生食用として提供できません。

引用：広島県HP

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

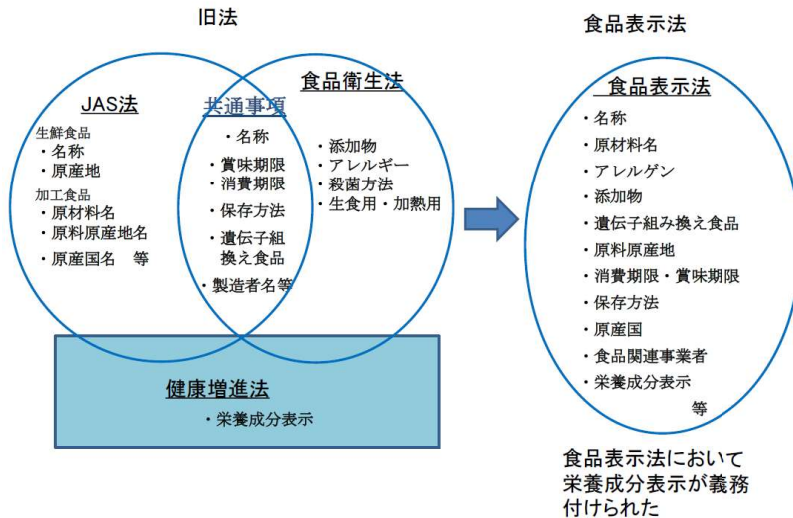
消費者庁のもとで義務表示の部分が一元化されて、2015年4月より**食品表示法**が施行された。
栄養成分表示も義務化された。

- 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

虚偽
誇大
表示
規制

*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

食品表示法により義務表示が定められる



目次

- 1.食品表示の法律
- 2.食品表示の基本
- 3.栄養成分表示を活用しよう
- 4.消費期限と賞味期限（食品期限表示の設定のためのガイドライン）

生鲜食品の義務表示（新法でも同じ）

「名称」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

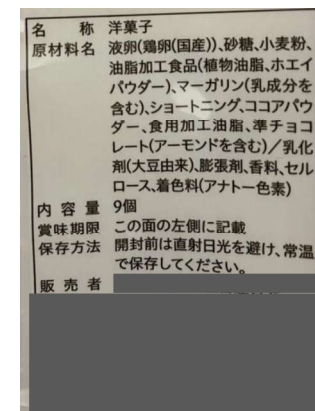


牛ロース (国産)
100gあたり 350円

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(水揚げ名または県名、養殖場のある県)

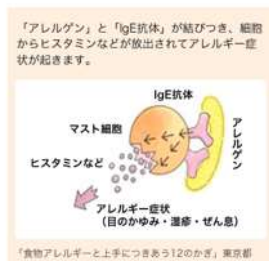
加工食品の一括表示（洋菓子）



- 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** 複数の製造所で製造する場合は、製造所固有記号が使われることもあります。

① 食物アレルギー表示は命を守る表示

- 我が国における食物アレルギー患者の正確な人数は把握できていないが、乳幼児の5～10%、学童期の1～3%が食物アレルギー患者であると考えられている。（厚生労働省・一般社団法人日本アレルギー学会）。
- 消費者庁は、食物アレルギーをもつ消費者の健康危害の発生を防止する観点から、過去の健康危害等の程度、頻度を考慮し、特定原材料を定め、容器包装された加工食品について、当該特定原材料を含む旨の表示を義務付けている。



* 食物不耐症（ヒスタミンによるアレルギー様作用やカフェインによる興奮作用など）は、免疫に作用するものではないため、食物アレルギーには含まれません。

12

①食物アレルギー表示の現行制度・対象28品目

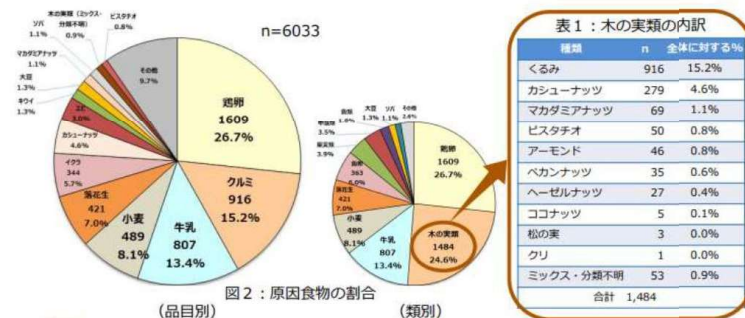
特定原材料（8品目）	えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）、くるみ	発症数、症状が重篤なため、義務表示
特定原材料に準ずるもの（20品目）	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン	症例が一定数報告されているが、特定原材料と比べると少ないため、表示が推奨される。

くるみとマカダミアナッツは2023、2024年に追加

令和7年1月21日第7回食物アレルギー表示に関するアドバイザー会議
・カシューナッツを特定原材料に追加
・ピスタチオを推奨品目に追加、削除する品目はない
令和7年度に基準改正となると対象品目は29品目になる予定

原因食物

上位3品目は、鶏卵1,609例(26.7%)、くるみ916例(15.2%)、乳807例(13.4%)、であった。前回の調査では、木の実類が初めて第3位となったが、今回はさらに増加し第2位となった（前回13.5%、第3位）。木の実類の内訳は、くるみが916例で最も多く、以下、カシューナッツ279例、マカダミアナッツ69例であった。

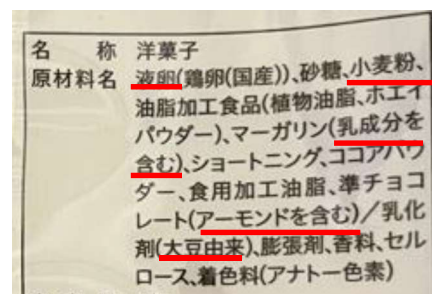


妥当性の検証

即時型症例6,033例において、特定原材料8品目は74.9%(4,521例)、特定原材料に準ずるもの20品目を含めると92.9%(5,607例)を占めた。
※「マカダミアナッツ」追加及び「まつたけ」削除前の20品目で集計

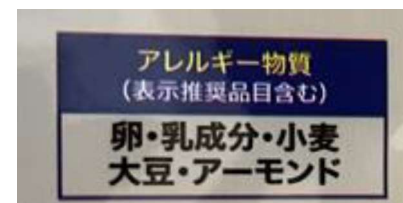
6

消費者庁・第7回食物アレルギー表示に関するアドバイザー会議(1月21日)資料より



原材料ごとに、個別に表示されている

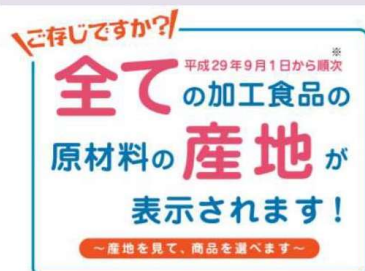
一括で表示する場合は、原材料名の最後に（一部に卵・乳成分・小麦・大豆・アーモンドを含む）等と表記する。



任意表示

16

② 原料原産地表示



消費者庁チラシより

名 称	ウィンナーソーセージ
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

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

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、令和〇年の使用実績順

3) 大括り表示+又は表示

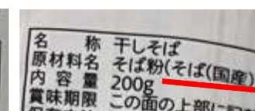
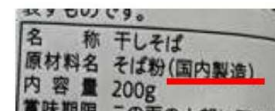
名称 ウィンナーソーセージ
原材料名 豚肉(輸入又は国産)
* 豚肉の産地は、令和〇年の使用実績順

2) 大括り表示

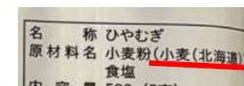
名称 ウィンナーソーセージ
原材料名 豚肉(輸入)、...
* 又は表示「A国又はB国」とは、「A国のみ、B国のみ、混合(A>B、B>A)」の4パターンを示す
* 又は表示の場合は、枠外に使用実績順や使用計画順の注意表示が必要となる
* 大括り表示は3か国以上使用の場合
* 又は表示で、使用実績が5%未満の産地はその旨を表示

製造地表示の様々な事例

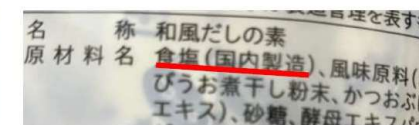
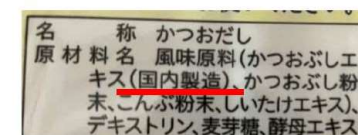
① 干しそば



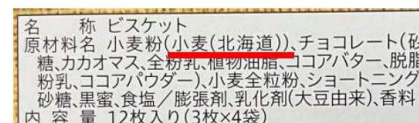
② ひやむぎ



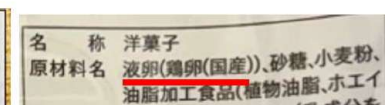
③ だしの素



④ ビスケット



⑤ パームクーヘン



③ 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。

消費期限

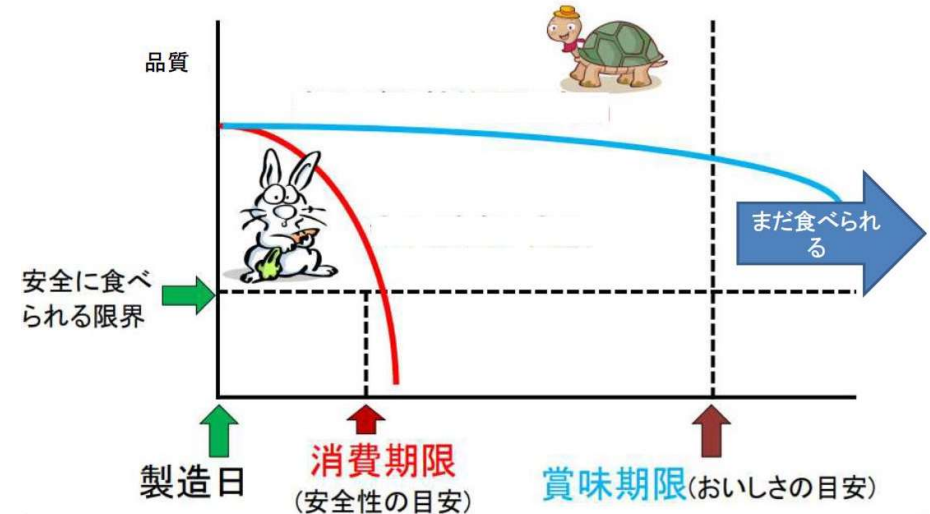
**期限を過ぎたら
食べない方が
良いんです！
(use-by date)**

【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あ
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？ 食べきれんなら てまえどり！

棚の手前の商品や値引き商品をできるだけ選んで
期限切れで捨てられる食品を減らしましょう！

京都府
食べ残し
ゼロ
推進協議会

県内は京都府から
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！

今晩食べる！
期限までに
使いきれよう！

大元来！

食品ロスで
1世帯あたり
月5,000円
のムダが！

食品ロスについて詳しくはこちら
京都府食品ロスゼロプロジェクト 京都府 食品ロス 検索

京都市食品ロス資料より

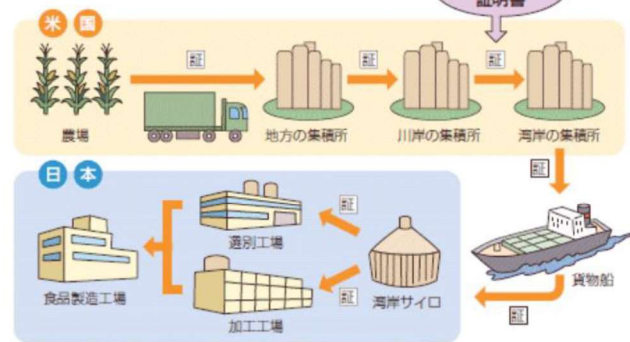
④ 遺伝子組換え食品表示制度の改正

2019年4月の表示ルール改正により任意表示の「遺伝子組換えでない」表示が厳しくなった

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	義務 → 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）	義務 → 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 （意図せざる混入率5%以下）	任意 → 分別生産流通管理済み （意図せざる混入率5%以下） （制度改正）
	任意 → 遺伝子組換えでない （検出できない場合のみ）

IPハンドリング(分別生産流通管理)とは?

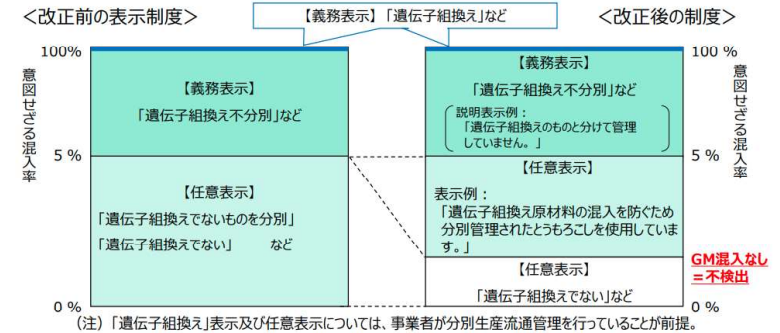
IP (Identity Preserved) ハンドリングとは、遺伝子組換え農作物と非遺伝子組換え農作物を生産・流通及び加工の各段階で混入が起らないよう管理し、そのことが書類などにより証明されていることをいいます。



引用：厚生労働省HP

遺伝子組換え表示の改正の概要

- 現行の制度のうち、任意表示に関して食品表示基準を改正し、
 - i) 分別生産流通管理を実施し、遺伝子組換え農産物の混入を5%以下に抑えているものについては、適切に分別生産流通管理している旨、事実上即時表示を。
 - ii) さらに、遺伝子組換え農産物の混入がないと認められる場合には「遺伝子組換えでない」旨の表示を認めることとした(令和5年4月1日施行)。
- 令和3年9月に「食品表示基準について」(平成27年3月30日付け消費表第139号消費者庁次長通知)を改正し、改正後の遺伝子組換え表示制度における「遺伝子組換えでない」と判定するための公定検査法を公表。



消費者庁第1回 令和5年度食品表示懇談会資料(2023年10月13日)より

26

豆腐製品の表示例

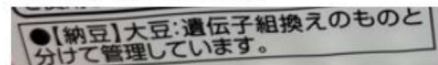
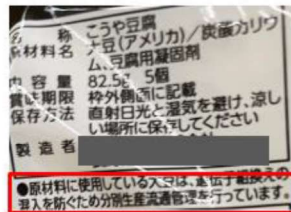
一括表示枠内 大豆(分別生産流通管理済み)



一括表示枠外の表示

「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」「大豆：遺伝子組換えのものと分けて管理しています」

納豆の表示例 枠外に表記



※ みそやスナック菓子などでは、改正を機にもともと任意表示だった「遺伝子組換えでない」表示を、無表示として対応しているところもある。

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	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、次長通知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。 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る添加物が微量である香料、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	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
用途名併記	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。 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)	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
表示不要	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。	加工助剤、キャリアー、栄養強化の目的で使用※3

※1 物質名は、略称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瞭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

改正

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）

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6: 健康、安全と関連付ける表示

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7: 健康、安全以外と関連付ける表示

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8: 食品添加物の使用が予想さ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9: 加工助剤、キャリア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10: 過度に強調された表示

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

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。
食品添加物に関する法令において当該食品添加物が使用されることはない旨を知らず、当該食品添加物が使用された商品を望んでいない消費者は、当該商品は不使用表示のない商品よりも優れている商品であると読み取るおそれがあり、実際のものより優良又は有利であると誤認させるおそれがある。



マヨネーズには、調味料（アミノ酸等）、酸味料及び香辛料抽出物以外の添加物は使用できない。
使用できない（又はされていない）添加物を、無添加あるいは不使用と表示している。

引用：消費者庁「食品添加物の不使用表示に関するガイドラインの10類型イラスト」

※ 当該イラストは特定の商品を指しているものではありません。

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。



引用：消費者庁「食品添加物の不使用表示に関するガイドラインの10類型イラスト」

※ 当該イラストは特定の商品を指しているものではありません。

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

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。
消費者が、食品添加物が含まれている食品を回避したいと考えている場合で、不使用表示の食品添加物と、それと同一機能、類似機能を有する食品添加物の違いが表示において分からない場合、当該商品は、当該不使用表示の食品添加物を使用している商品よりも優れている商品であると読み取るおそれがあり、実際のものより優良又は有利であると誤認させるおそれがある。



名称	おにぎり
原材料名	うるち米（国産）、調味梅干し、・・・/グリシン

日持ち向上効果が期待されるグリシンが使用されている。

引用：消費者庁「食品添加物の不使用表示に関するガイドラインの10類型イラスト」

※ 当該イラストは特定の商品を指しているものではありません。

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
-----	----------------------------

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。

食品の特定の成分のみを抽出したこと等により、当該食品との科学的な同一性が失われていると考えられるもので代替することは、社会通念上食品であると考えられるもので代替することは異なる。しかし、消費者が、食品添加物が含まれている食品を回避したいと考えている場合で、社会通念上食品であるとは考えられないもので代替されていると認知しない場合、当該商品は、食品添加物を使用した商品よりも優良又は有利である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、消費者が当該原材料の機能であると分からず、他の原材料による機能が作用していると読み取るおそれがあり、内容物を誤認させるおそれがある。



名称	白だし
原材料名	醤油（国内製造）、本みりん、 ・・・、酵母エキス、・・・
内容量	500ml

アミノ酸が主成分である
酵母エキスが使用されている。

引用：消費者庁「食品添加物の
不使用表示に関するガイド
ラインの10類型イラスト」

※ 当該イラストは特定の商品を指しているものではありません。

類型9	加工助剤、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。

食品添加物の表示については、当該食品の原材料の製造又は加工の過程まで確認を行うことが必要であり、一括表示外であっても、確認結果に基づいた表示を行わない場合、内容物を誤認させるおそれがある。



原材料に使用された食品添加物
について確認ができていない。

引用：消費者庁「食品添加物の
不使用表示に関するガイド
ラインの10類型イラスト」

※ 当該イラストは特定の商品を指しているものではありません。

目次

- 1.食品表示の法律
- 2.食品表示の基本
- 3.栄養成分表示を活用しよう
- 4.消費期限と賞味期限（食品期限表示の設定のためのガイドライン）

栄養成分を見えていますか？



消費者庁作成パンフレットのイラストより

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 Og

横浜市作成パンフレットより

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。

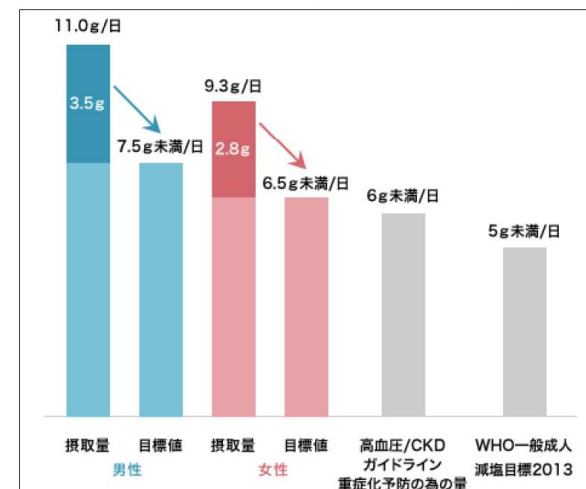
【食塩相当量 (g)】
=ナトリウム (mg) ×2.54÷1000】

B 表示の単位（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

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	
エネルギー: 377kcal	たんぱく質: 8.2g	脂質: 14.5g	炭水化物: 53.6g
（※参考値: めん 335kcal 調理直後に 分別して分析 スープ 42kcal 合計 377kcal）		（めん 2.3g スープ 3.3g）	

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	たんぱく質 4.0g	炭水化物 40.7g	食塩相当量 0.6g
脂質 16.9g			

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	

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

書き方の順番や表示方法は決まっている

【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
	ー飽和脂肪酸 ○g
	ーn-3系脂肪酸 ○g
	ーn-6系脂肪酸 ○g
	コレステロール ○mg
4 炭水化物	○g
	ー糖質 ○g
	ー糖類 ○g
	ー食物繊維 ○g
5 食塩相当量	○g
	ビタミン類、ミネラル類(ナトリウムを除く) ○mg、○μg

東京都「栄養成分表示ハンドブック」より

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)		炭水化物＝ 糖質(糖類を含む)＋食物繊維		
エネルギー	78kcal	炭水化物		
たんぱく質	0.8g	糖質		
炭水化物	20.8g	食物 繊維	多糖類 (でんぷんなど)	糖類
一糖質	16.8g		二糖類 (しょ糖など)	単糖類 (ぶどう糖など)
一糖類	14.3g			
一食物繊維	4.0g			
食塩相当量	0.08g		その他 (オリゴ糖など)	

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）

強調表示（ゼロ・たっぷり・ひかえめ等）

① 補給ができる旨の表示（食品表示基準第7条、第21条、別表第12）
～栄養成分の量が多いことを強調～

強調表示 の種類	高い旨	含む旨	強化された旨
	絶対表示		相対表示
表現例	高○○ △△豊富 □□たっぷり	○○含有 △△源 □□入り	○○3.0%アップ △△2倍
該当する 栄養成分 等	たんぱく質、食物繊維、亜鉛、カリウム、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム、 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		

② 適切な摂取ができる旨の表示（食品表示基準第7条、第21条、別表第13）
～栄養成分の量又は熱量が少ないことを強調～

強調表示 の種類	含まない旨	低い旨	低減された旨
	絶対表示		相対表示
表現例	無○○ △△ゼロ ノン□□	低○○ △△ひかえめ □□ライト	○○3.0%カット △△1.0gオフ □□ハーフ
該当する 栄養成分 等	熱量、脂質、飽和脂肪酸、コレステロール、糖類、ナトリウム		

引用：食品衛生の窓

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あたり)	
エネルギー	88kcal
たんぱく質	0～2g
脂質	0g
炭水化物	21g
食塩相当量	0～0.32g

④ スイートコーン

栄養成分表示(1缶当たり・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

この製品に含まれるシヨ糖は
スイートコーン由来のものです。

栄養成分表(1袋当たり・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

⑥ さば調理品

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

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(10g)当たり	
エネルギー	okcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○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

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！

栄養成分表示 1食(10g)当たり	
エネルギー	okcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○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(10g)当たり	
エネルギー	okcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○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

消費者庁資料より

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)
***** (標準値)	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	***** (標準値)	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)	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。
***** (標準値)	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	プラスしましょう

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。

消費者庁資料より

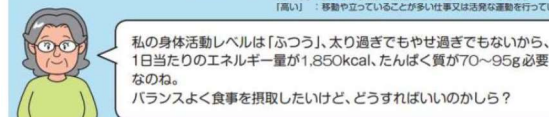
成人男性のたんぱく質の推奨量は1日当たり60g、女性50g



70歳女性の1日に必要なエネルギー・栄養素の量の目安

栄養素等	低い	ふつう	高い
エネルギー(kcal)	1,550	1,850	2,100
たんぱく質(g)	60~80	70~95	80~105
脂質(g)	35~50	40~60	45~70
炭水化物(g)	190~250	230~300	260~340
食塩相当量(g)	6.5未満	6.5未満	6.5未満

※身体活動レベル
【低い】：1日のうち座っていることがほとんど
【ふつう】：座っているのが中心だが、歩行・軽いスポーツ等を行う
【高い】：移動や立っていることが多い仕事又は活発な運動を行っている



目次

- 1.食品表示の法律
- 2.食品表示の基本
- 3.栄養成分表示を活用しよう
- 4.消費期限と賞味期限（食品期限表示の設定のためのガイドライン）

間食を工夫するのもよいですよ。
間食でエネルギーや栄養素を補うことができます。

あんぱん	牛乳
栄養成分表示 1個(80g)当たり	栄養成分表示 コップ1杯(200ml)当たり
エネルギー 220kcal	エネルギー 134kcal
たんぱく質 6.4g	たんぱく質 6.9g
脂質 3.2g	脂質 7.5g
炭水化物 41.3g	炭水化物 9.7g
食塩相当量 0.4g	食塩相当量 0.8g
	カルシウム 220mg

牛乳には、コップ1杯でカルシウムが220mg含まれているわ。
成人女性は、カルシウムを1日650mg摂取することがすすめられているので、
栄養成分表示をよく見て、必要量をとるように心がけたいわ。

消費期限と賞味期限の意味は？

- 消費期限は、日持ちがしない食品の期限表示



- 賞味期限は、日持ちがする食品の期限表示



消費期限と賞味期限の意味は？

「消費期限は安全性」「賞味期限は品質」に関する期限表示

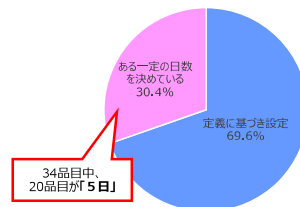
- 消費期限：定められた方法により保存した場合において、腐敗、変敗その他の品質の劣化に伴い**安全性を欠く**こととなるおそれがないと認められる期限を示す年月日
- 賞味期限：定められた方法により保存した場合において、期待される全ての**品質の保持**が十分に可能であると認められる期限を示す年月日をいう。ただし、当該期限を超えた場合であっても、これらの品質が保持されていることがあるものとする。

「消費期限」に関する過去の通知

消費期限を表示する食品については、「製造日を含めておおむね5日以内」の考え方が、「食品衛生法施行規則等の一部改正について」（平成7年2月17日衛食第31号）及び「飲食物品及び油脂の日本農林規格及び品質表示基準の日付表示に係る事項の改正について」（平成7年2月17日7食流第392号）で通知されていた。

■消費期限と賞味期限、どちらにするかの決め方

（消費期限を設定している品目数 N=112）



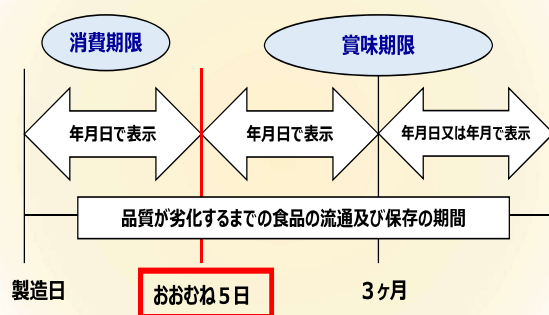
消費期限又は賞味期限のいずれかを設定する際、消費期限及び賞味期限の定義によらず、「ある一定の日数を決めて、それによって振り分けている」品目が約3割存在。

（消費者庁実態調査結果）

消費者庁資料を元に作成

<平成20年までのイメージ図>

※平成20年に廃止



賞味期限

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。

又は消費期限

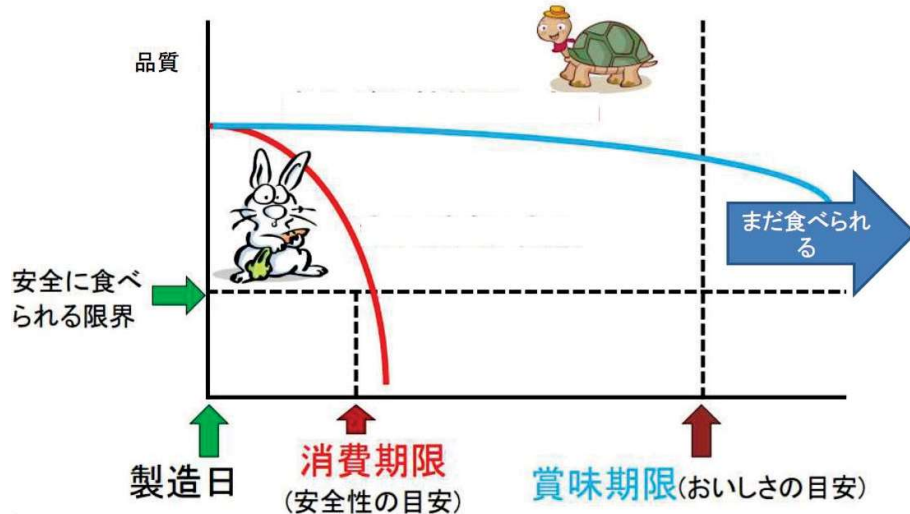
期限を過ぎたら
食べない方が
良いんです！
(use-by date)

【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。

日持ちがするかどうか、ではなく、その日を過ぎたら食べない方が良いと安全性について示すのが消費期限、その日までおいしく食べられると品質（おいしさ）の目安を示しているのが賞味期限

消費期限と賞味期限のイメージ



ミニストップ店内調理おにぎりの消費期限偽装

- 一部の店舗でおにぎり等の商品の「消費期限を先延ばししたラベルを貼り直す」「製造から数時間たった時点からの消費期限ラベルを貼る」等の偽装が行われていたことが2025年8月に公表
- 調査結果によると最大で14時間消費期限を引き延ばしたケースがあった
- 原因は「廃棄による業績の悪化を避けたかった」「従業員が足りないため、本来の製造時間より前の比較的時間があつた時にまとめて作ったが消費期限は予定通りを表示した」「複数店舗運営で各店舗に目が届かなかった」など
- ミニストップ社長「食の安全、安心が第一。再発防止策が確認できるまでは再開しない」



講師撮影

「食品期限表示の設定のためのガイドライン」改正ポイント

- 「食品ロス削減」と「食品の安全性の確保」の観点から期限表示を設定するためのガイドラインとして2025年3月28日に改正
- 用語の定義に基づき、消費期限か賞味期限かを正しく表示
- 期限設定の客観的な指標を科学的・合理的に決定
- 食品の特性等に応じた「安全係数」の設定
- 安全確保を第一に、食品ロス削減を考慮した安全係数の設定
- 個々の食品で試験を行うのは現実的でないため、類似食品を参考にした期限設定も可能
- 消費者から求められた場合は、「まだ食べることができる期限の目安」について、できる範囲で情報提供に努める

消費期限と賞味期限

- 「3日しかもたないから消費期限、10日もつから賞味期限」ではなく、すべての品質が保持される期間より安全性を欠くことがない期間の方が短い食品に表示されるのが消費期限です
- 消費期限を過ぎたものは食べないようにしましょう
- 賞味期限は安全性ではなく、品質（おいしさ）の目安なので、賞味期限を過ぎてもまだ食べられる食品があります



消費期限と賞味期限

- 賞味期限内の消費が1番ですが、食品ロス削減のため、まだ食べられる食品は上手に活用しましょう
- ちくわの例のように賞味期限を過ぎたら食べない方がよい食品もあるので、気になることはメーカー等に問合せてみましょう
- 期限は「定められた保存方法」「未開封」が前提なので、冷凍食品の例のように家庭での保存方法の限界により賞味期限までもたないこともあります
- 開封後は賞味期限に頼らないようにしましょう
- 右の写真のように商品に賞味期限と開封後の目安を表示している食品があったり、メーカーHP等にもいろいろな情報がありますので、上手に活用してください



講師撮影

ご清聴ありがとうございました