

食の情報リテラシー

- ・食品表示に関して正しく理解する
- ・いわゆる「健康食品」に関して正しく理解する
- ・食品安全に関して正しく理解する

食品表示に関して正しく理解する

本資料に活用した資料（①～④の該当ページを編集・加工しています。）

1	こどもの食育	https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navigation/featured/abc1.html	食品表示について
2	栄養成分表示について	https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/nutrient_declaration/#contents_001	栄養成分表示とは
3	科学の目で見る食品安全（中学校技術家庭用副読本）	https://www.fsc.go.jp/visual/hukudokuhon.html	食物アレルギーとは アレルギー表示の見かた
4	食物アレルギー表示に関する啓発資料	https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy/	加工食品における食物アレルギー表示ハンドブック （令和8年4月版）

食品表示に関して正しく理解する

食品表示には、原材料や保存方法、栄養成分など食品に関する重要な情報が記載されており、表示内容を確認することで食品の特徴を理解することができます。

食品表示の理解

食品表示について

- 以下のいちごジャムの例を見て、どのようなことが表示されているのか確認しましょう。

名称

どんな食品かわかりやすい名前が書いてあります。

内容量

どれくらい入っているか重さや個数が書いてあります。

保存方法

保存するときに注意することが書いてあります。

原料原産地名

一番多く使用した原材料の産地や製造地が書いてあります。

栄養成分表示

エネルギー及びたんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量に換算したもの）等の栄養成分の含有量が表示されています。

原材料名

原材料（げんざいりょう）の中で使った量が多いものから順に書いてあります。

期限表示

保存方法を守った上で、いつまでに食べればよいのか、消費期限と賞味期限のどちらかが書いてあります。

製造者

この食品を作っている会社の名前や住所が書いてあります。

名 称 いちごジャム
原材料名 いちご（国産）、砂糖／酸味料、
ゲル化剤（ペクチン）
内 容 量 400g
賞味期限 2025.9.30
保存方法 直射日光を避け、常温で保存
してください。
製 造 者 農林水産株式会社
東京都千代田区霞が関〇-〇

栄養成分表示

大さじ1杯（約20g）当たり

熱量	39kcal
たんぱく質	0.1g
糖質	0g
炭水化物	9.7g
食塩相当量	0.004g

農林水産省HP：「子どもの食育」より

栄養成分表示とは

- 容器包装に入れられた加工食品および添加物には、食品に含まれる栄養成分に関する情報を明らかにし、消費者に適切な食生活を実践していただくために、「栄養成分表示」が表示されています。

表示が義務付けられている

熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量で表示）

表示が推奨されている

飽和脂肪酸、食物繊維

任意で表示されている

脂肪酸（n-3系脂肪酸など）、糖質、糖類、ミネラル（亜鉛、カリウム、カルシウムなど）、ビタミン（ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンCなど）など

※ 水や香辛料などの栄養の供給源としての寄与が小さい食品や小規模の事業者が販売した食品などは、栄養成分表示が省略されていることがあります。



食物アレルギーは、特定の食品を摂取することで体に様々な症状が現れるものです。食品表示に記載されたアレルギー表示を確認することで、安全に食品を選ぶことができます。

食物アレルギー

食物アレルギーとは

- 食品を食べたとき、食品に含まれる原因物質（アレルゲン：主としてたんぱく質）を体が「敵」と判断し、過敏な反応を起こすことを、「食物アレルギー」といいます。
- 食物アレルギーの症状としては、かゆみ・じん疹や、吐き気、せきなどがあります。最も重い症状は、急激な血圧低下、呼吸困難、意識障害などを起こす「アナフィラキシーショック」で、対応が遅れると命にかかわることもあります。
- 食物アレルギーは、小さいころから発症するだけでなく、大人になってからも発症する場合があります。食物アレルギーは体質という「体の個性」によるものです。食物アレルギーかもしれないと思ったら、専門医の診断を受けましょう。

アレルギー表示の見かた

- アレルゲンを含む加工食品については、9品目の「特定原材料」に表示が義務付けられています。食物アレルギーの人は、食品を買うときに、必ず食品表示を確かめましょう。
- 表示される品目は、個々の原材料ごとに表示される場合と、原材料の最後にまとめて表示される場合があります。
- 「特定原材料」の他に、「特定原材料に準ずるもの」が20品目あります。この20品目は、表示が義務付けられていないため、表示されていないことがあります。

表示が義務付けられている9品目

（特定原材料）

えび、カシューナッツ、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）

表示が推奨されている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、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、 pistachio、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

【一括表示の具体的な表示例】

●原材料と添加物で事項欄を分けて表示する場合

名称	チョコレートケーキ
原材料名	準チョコレート（パーム油、砂糖、全粉乳、ココアパウダー、乳糖、カカオマス、食塩）、小麦粉、ショートニング、砂糖、卵、コーンシロップ、ぶどう糖、麦芽糖、加工油脂、カラメルシロップ、食塩、（一部に大豆・乳成分・小麦・牛肉・卵を含む）
添加物	ソルビトール、酒精、乳化剤、膨張剤、香料、（一部に大豆・乳成分を含む）

●原材料欄に添加物を記載する場合

名称	チョコレートケーキ
原材料名	準チョコレート（パーム油、砂糖、全粉乳、ココアパウダー、乳糖、カカオマス、食塩）、小麦粉、ショートニング、砂糖、卵、コーンシロップ、ぶどう糖、麦芽糖、加工油脂、カラメルシロップ、食塩／ソルビトール、酒精、乳化剤、膨張剤、香料、（一部に大豆・乳成分・小麦・牛肉・卵を含む）

※ 特定原材料等を2種類以上続けて表示する場合は、「・」でつないで「〇〇・〇〇」と表示します。

※ 表示例中の太字は特定原材料等を含む（由来する）食品又は添加物です。

※ 全粉乳、小麦粉等の代替表記や拡大表記に該当する特定原材料等も、一括表示する必要があります。

いわゆる「健康食品」に関して正しく理解する

本資料に活用した資料（①、②の該当ページを編集・加工しています。）

1	いわゆる「健康食品」のホームページ	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/shokuhin/hokenkinou/index.html	いわゆる「健康食品」とは
2	保健機能食品について	https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_with_health_claims	保健機能食品を購入・利用する場合のポイント

その他参考となる関連資料

1	いわゆる「健康食品」のホームページ	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/shokuhin/hokenkinou/index.html	機能性表示食品等に係る健康被害の情報提供の義務化について
2	機能性表示食品等に係る健康被害の情報提供の義務化について	https://www.mhlw.go.jp/content/11130500/001298189.pdf	事業者における対応

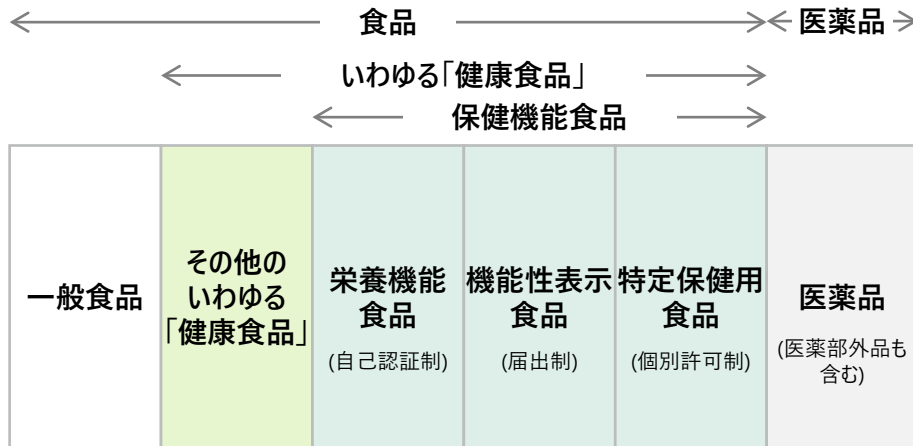
いわゆる「健康食品」に関して正しく理解する

いわゆる「健康食品」は医薬品とは異なり、その位置付けや役割を正しく理解することが大切です。

いわゆる「健康食品」と保健機能食品の各制度への正しい理解と適切な利用

いわゆる「健康食品」とは

- いわゆる「健康食品」と呼ばれているものは、法律上の定義は無く、医薬品以外で経口的に摂取される、健康の維持・増進に特別に役立つことをうたって販売されたり、そのような効果を期待して摂取されている食品全般を指しているものです。
- そのうち、国の制度としては、国が定めた安全性や有効性に関する基準等を満たした「保健機能食品制度」が存在します。



保健機能食品制度

- 保健機能食品制度は、「お腹の調子を整えます」、「脂肪の吸収をおだやかにします」など、特定の保健の目的が期待できる（健康の維持及び増進に役立つ）食品の場合にはその機能について、また、国の定めた栄養成分については、一定の基準を満たす場合にその栄養成分の機能を表示することができる制度です。

厚生労働省HP：「いわゆる「健康食品」のホームページ」

(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/hokenkinou/index.html) をもとに農林水産省作成

保健機能食品を購入・利用する場合のポイント

- 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なく、1日当たりの摂取目安量よりも多く摂取することで、より高い効果が得られるものではない点に注意しましょう。

Point①

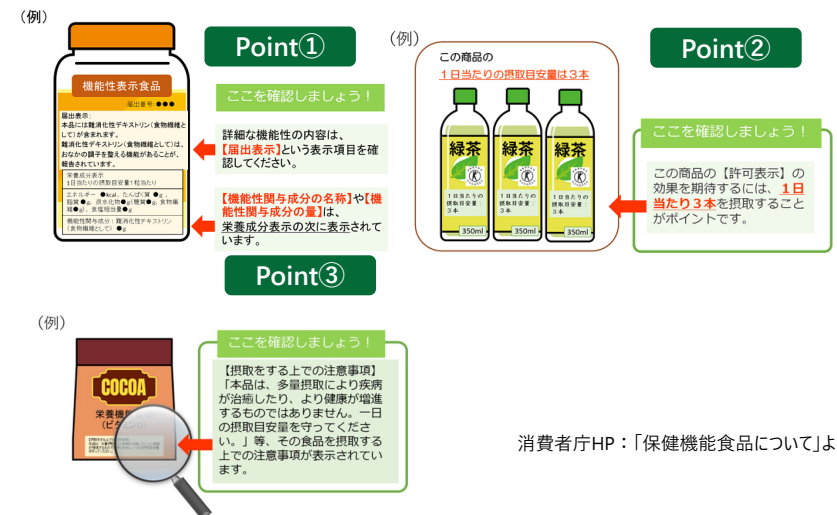
目に入りやすいキャッチコピーよりも**成分と機能性の内容**を確認しましょう。

Point②

1日当たりの摂取目安量を確認して摂取しましょう。（必ずしも内容量と同じとは限りません。）

Point③

容器包装の**摂取をする上での注意事項**を確認しましょう。



消費者庁HP：「保健機能食品について」より

食品安全に関して正しく理解する

本資料に活用した資料（①、②、③、④の該当ページを編集・加工しています。）

1	科学の目で見る食品安全（中学校技術家庭用副読本）	https://www.fsc.go.jp/visual/hukudokuhon.html	食べる量と安全性について考えよう
2	食品の安全はどうやって守られているの？ －食品安全のしくみ－	https://www.fsc.go.jp/kids-box/kids-box.html	食品の安全はどうやって守られているの？（PDF）
3	お母さんになるあなたと周りの人たちへ	https://www.fsc.go.jp/okaasan.html	参考 体に悪影響があるかどうかは「量」の問題
4	食品の安全性に関する用語集	https://www.fsc.go.jp/yougoshu/kensaku_analys.html#item010	リスクアナリシス（リスク分析）の考え方

その他参考となる関連資料

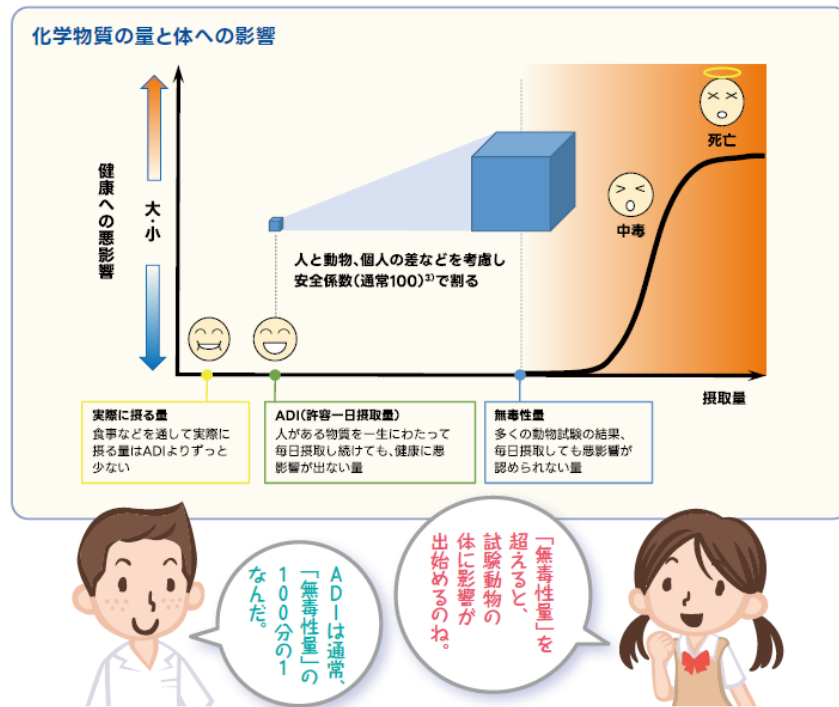
1	食料供給困難事態対策法について	https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/anpo/horitsu.html	法律の概要
---	-----------------	---	-------

食品の安全性は「量」の考え方を基本に、科学的な評価と行政による管理の仕組みによって確保されています。

食品安全は「量」で決まる基本理解

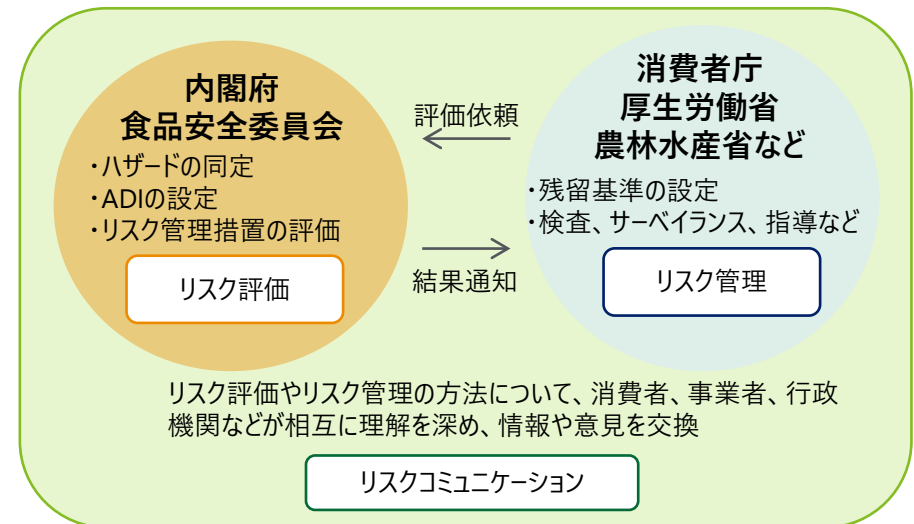
「量」について考えましょう

- 食品の安全性は「量」によって決まります。どんな物質でも摂り過ぎれば健康に影響が生じる可能性があります。
- そのため、健康に影響を与えない摂取量の目安として、ADI（許容一日摂取量）が設定されています。
- 食の安全を考えるときは「あるか、ないか」ではなく、「問題のある量なのか、ない量なのか」を考えることが重要です。



食品の安全を守る仕組み

- 食品に含まれるハザードがどのくらいの量であつたら私たちの健康に悪影響を及ぼさないか、科学的に調べて決めることを「リスク評価」といいます。ADIを設定することも、リスク評価のひとつです。
- わが国では、食品安全委員会がリスク評価を行い、その結果を受けて消費者庁や厚生労働省、農林水産省などが食べても安全なように基準やルールを決め、リスク管理しています。リスク評価やリスク管理の方法などについては、お互いに理解を深めるため、消費者や事業者なども参加して、広く情報や意見交換が行われます。



○ハザード（危害要因）

食品安全分野においては、ヒトの健康に有害影響を及ぼすおそれがある食品中の物質又は食品の状態のこと。食中毒の原因となる微生物やプリオン等の生物的要因、自然毒や残留農薬等の化学的要因、放射線や異物等の物理的要因がある。

○リスク

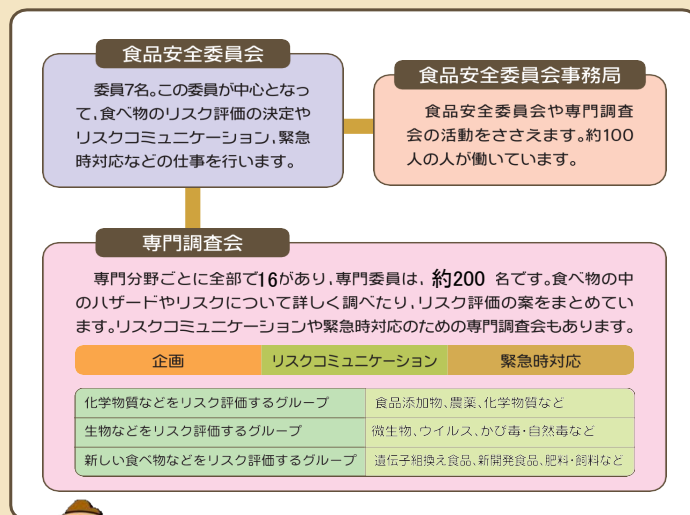
食品中にハザードが存在する結果として生じるヒトの健康への悪影響が起きる可能性と影響の程度（健康への悪影響が発生する確率と影響の程度）。

食品の安全性を守るため、食品安全委員会では科学的知見に基づくリスク評価が行われています。このような仕組みを知り、食の安全について理解を深めることが大切です。

食品安全委員会

「食品安全委員会の構成

これが食品安全委員会の構成です



食品安全委員会には、国会で認められた7人の委員がいます。委員はみんな、食べ物に関係する分野の専門家です。そして、専門の分野ごとにいろいろなことを詳しく調べるのが専門調査会。ここでは、約200人以上の科学者などが委員会に協力しています。さらに、委員会や専門調査会の活動をささえるための事務局があります。

食べ物の安全性をもっと知り、もっと考え、もっと話し合いましょう

まとめ

食べ物の安全性について、もっと知り、もっと考え、もっと話し合いましょう



食べ物の安全性とは何か、食べ物の安全性を守るために、食品安全委員会が行っていることやそのしくみ、わかってもらえたかな？ 食べ物をできるだけ安全に作ったり、食べたりする努力はみんなでしなければならなし、みんなもできるんだ。



だから、みんなも、食べ物の安全性についていろいろな意見を聞き、調べ、自分で考えたり、家族や友だちと話し合ったりしてほしいんです。そして、自分で安全な食べ物を選ぶようになること。これが、みんなが健康に生きていくためにとても大切なことです。

食べ物の安全性についてわからないこと、知りたいこと、心配なことがあったら、食品安全委員会に電話やメールで聞くこともできるんだよ。ホームページには子ども向けのコーナー『キッズボックス』もあるから、家族の人といっしょに見てみよう！

