

# 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                   | <a href="https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navigation/featured/abc1.html">https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navigation/featured/abc1.html</a>                                 | 食品表示について                             |
| 2 | 栄養成分表示について               | <a href="https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/nutrient_declaration/#contents_001">https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/nutrient_declaration/#contents_001</a> | 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） | <a href="https://www.fsc.go.jp/visual/hukudokuhon.html">https://www.fsc.go.jp/visual/hukudokuhon.html</a>                                                                                   | 食物アレルギーとは<br>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        | <a href="https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy/">https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy/</a>                     | 加工食品における食物アレルギー表示ハンドブック<br>（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、 <b>全粉乳</b> 、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、 <b>卵</b> 、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、 <b>乳化剤</b> 、膨張剤、 <b>香料</b> 、（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、 <b>全粉乳</b> 、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、 <b>卵</b> 、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、 <b>乳化剤</b> 、膨張剤、 <b>香料</b> 、（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。