

この講演の様子は、
5月25日（土）・26日（日）に
中海テレビ331チャンネルで放映されます。

※午前6時から繰り返し放送されます。



食品表示を活用しよう

山陰労災病院 栄養管理室
長谷川 里絵



農産物の表示

トマト
鳥取県産



→ 一般的な**名称**

→ 農産物が生産された**原産地**

国産品は都道府県名、輸入品は原産国名を表示。市町村名や一般に知られている地名（国内例：土佐や信州、外国例：カルフォルニア州）で表示されることもある。

畜産物の表示（食肉）

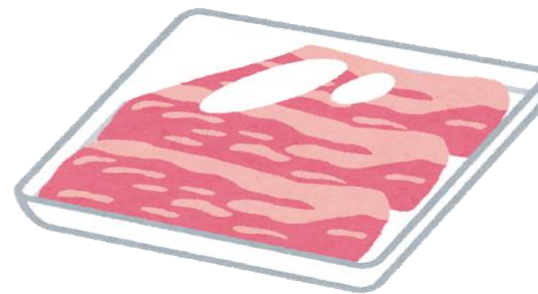


① パック詰めされていないもの

国産 豚バラ肉
100g ○○円

- ➡ **原産地**（国産である旨、輸入品は原産国名）
国産品には主たる飼養地がある都道府県名や市町村名、その他一般に知られている地名で表示されることもある。
- ➡ 牛肉や豚肉など一般的な**名称**。部位（ロースなど）や用途（焼肉用など）併せて表示されることもある。

畜産物の表示（食肉）



②パック詰めされたもの

アメリカ産 豚バラ肉（焼き肉用）

消費期限 2019.4.30（4℃以下で保存）

100gあたり（円） 価格（円）

内容量（g） 100g

加工者 ○○スーパー株式会社

鳥取県米子市○○-○-○

➡ 原産地、名称

➡ 消費期限と 保存方法

➡ 内容量（kg又はgで表示）

➡ 加工者の名称と加工所の
所在地

畜産物の表示(卵)



パック詰めされたもの

名 称	鶏卵
原 産 地	国産
選別包装者	〇〇養鶏場株式会社 鳥取県米子市〇〇ー〇ー〇
賞 味 期 限	2019.4.28
保 存 方 法	10℃以下で保存
使 用 方 法	生食の場合は賞味期限内に 使用し、賞味期限経過後は十 分加熱調理して下さい。

➡ 名称

➡ 原産地

➡ 賞味期限

➡ 保存方法
賞味期限経過後の
注意事項等

水産物の表示（鮮魚）



① パック詰めされていないもの

マグロ
鳥取県産 養殖

➡ 魚種名など一般的な**名称**

➡ **原産地**（国産品は、漁獲した水域名又は養殖場がある都道府県名、輸入品は原産国名）
水域名表示が困難なものには、水揚げ港又はその港がある都道府県名を表示。輸入品には、原産国名に水域名が併せて表示されることもある。

➡ 養殖は「**養殖**」と表示。

水産物の表示(鮮魚)



②パック詰めされたもの

中国産(北太平洋) 解凍

マグロ(刺身用)

消費期限 2019.5.15

保存方法 10℃以下で保存

加工者 ○○スーパー株式会社 価格(円)

鳥取県米子市○○-○○

➡ **原産地**。解凍は「**解凍**」と表示。

➡ **名称**

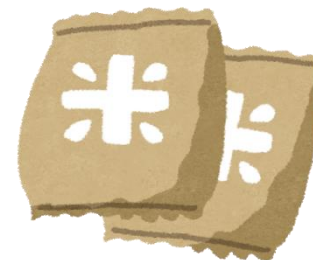
➡ **消費期限**

➡ **保存方法**

➡ **加工者の名称**

➡ **加工所の所在地**

容器包装入り玄米・精米の表示



単一原料米(産地・品種及び産年の証明を受けた原料玄米)

名 称	精米		
原 料 玄 米	産地	品種	産年
	単一原料米 〇〇県 △△ヒカリ 27年産		
内 容 量	〇〇kg		
精米年月日	平成〇〇年〇〇月〇〇日		
販 売 者	〇〇米穀株式会社 鳥取県米子市〇〇ー〇ー〇 TEL 〇〇〇(△△△)×××		

- ➡ 精米、うるち精米、もち精米、玄米、胚芽
玄米の中から、該当する**名称**
- ➡ 単一原料米の場合、検査証明を受けた原料玄米の産地、品種、産年
- ➡ **内容量**はkg又はg
- ➡ 精米は「**精米年月日**」、玄米は「**調整年月日**」輸入品でこれらが不明のものは「**輸入年月日**」
- ➡ 食品関連事業者のうち、表示内容に責任を有する者の**名称、住所及び電話番号**

容器包装入り玄米・精米の表示



複数原料米の表示例

名 称	精米			
	産地	品種	産年	使用割合
原 料 玄 米	複数原料米			
	国内産			10割
	〇〇県	□の夢	30年産	8割
	■ ■ 県(産地未検査)			2割
内 容 量	〇〇kg			
精米年月日	平成〇〇年〇〇月〇〇日			
販 売 者	〇〇米穀株式会社 鳥取県米子市〇〇-〇-〇 TEL 〇〇〇(△△△)×××			

名称

国内産100%で、そのうち検査証明を受けた〇〇県□の夢が80%、産地の証明を受けていない■ ■ 県産米が20%入っている

内容量

「精米年月日」又は「調整年月日」又は「輸入年月日」

表示内容に責任を有する者の名称、住所及び電話番号

加工食品の表示

国内で製造されたもの

名 称	豆菓子
原材料名	落花生(国産)、米粉、でん粉、植物油、 しょうゆ(大豆・小麦を含む)、食塩、砂糖 香辛料
添 加 物	調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、 紅麴、カロチノイド)
内 容 量	100g
賞味期限	2019.4.21
保存方法	直射日光を避け常温で保存して下さい。
製 造 者	〇〇〇食品株式会社 +AS 鳥取県米子市〇〇〇ー□□

製造所固有記号

- ➡ 商品の内容を表す一般的な名称
- ➡ 使用原材料
- ➡ 原材料名の欄に原材料と明確に区別し添加物を表示することもある
- ➡ gやml、個数などの単位を明記
- ➡ 消費期限又は賞味期限
- ➡ 保存方法
- ➡ 商品の表示に責任を持つ者(製造者or加工者or輸入者or販売者)の氏名又は法人名とその住所
- ➡ 製造所又は加工所の所在地及び製造者又は加工者の氏名又は名称(上記と同じ場合は省略可)

原材料名と添加物の表示

原材料名	りんご、砂糖
添加物	ゲル化剤(ペクチン)、酸化防止剤(ビタミンC)

使用重量の割合
の高い順に表示

添加物の表示方法

- ・物質名(その物質名を表示)

簡略名(例:塩化カルシウム→塩化Ca)や類別名(香辛料抽出物→香辛料、スパイス)による表示も認められている。

- ・用途名(使用の目的・用途を合わせて表示)

例:甘味料(キシリトール)、着色料(β -カロテン)、保存料(ソルビン酸)等

- ・一括名(同様の機能・効果を有するものを一括表示)

例:香料、酸味料、pH調整剤、乳化剤等

原材料名と添加物の表示

①「原材料名」と「添加物」をそれぞれ事項名を設けて表示

原材料名	りんご、砂糖
添加物	ゲル化剤(ペクチン)、酸化防止剤(ビタミンC)

②原材料名欄に原材料と添加物を区分して表示

スラッシュなどの記号の使用や改行して区分

例) スラッシュで区分して表示

原材料名	りんご、砂糖／ゲル化剤(ペクチン)、酸化防止剤(ビタミンC)
------	--------------------------------

原材料名と添加物の表示

例) 改行して表示

原材料名	りんご、砂糖 ゲル化剤(ペクチン)、酸化防止剤(ビタミンC)
------	-----------------------------------

例) 別欄に表示

原材料名	りんご、砂糖
	ゲル化剤(ペクチン)、酸化防止剤(ビタミンC)

原料原産地の表示（国産）

平成29年9月1日
よりスタート

- ・ 国別重量順の表示（原則表示）

◆ 一番多い原材料が生鮮食品であるもの **産地を表示**

名称 ウィンナーソーセージ

原材料名 豚肉（**オーストラリア産、国産**）、豚脂肪、



2か国以上の産地の原材料を使用している場合には、使用割合が高い順に国名を表示。

原料原産地の表示（国産）

平成29年9月1日
よりスタート

- ・ 国別重量順の表示（原則表示）

◆ 一番多い原材料が加工食品であるもの

製造地を表示

名称 チョコレートケーキ

原材料名 チョコレート（フランス製造）、小麦粉、



チョコレートがフランスで作られたことを意味する。フランス産のカカオ豆を使用という意味ではない。

原料原産地の表示（国産）

平成29年9月1日
よりスタート

- ・ 国別重量順の表示が難しい場合

(1)「又は表示」

名称 ウィンナーソーセージ

原材料名 豚肉(オーストラリア産又は国産)、豚脂肪、



※豚肉の産地は、平成〇年の使用実績順

「オーストラリア産」と「国産」以外の国の原材料は使用なし。過去の使用実績では、「オーストラリア産」の方が「国産」より多く使用されていることを示す。

原料原産地の表示（国産）

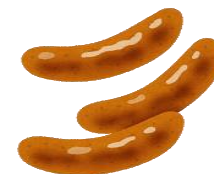
平成29年9月1日
よりスタート

- ・ 国別重量順の表示が難しい場合

（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)、豚脂肪、たん白加水分解物、...



3か国以上の外国の産地の原材料を使用。国産原材料の使用なし。

栄養表示



表示例(ヨーグルト)



栄養成分表示 1個(200g)当たり		
熱量		124kcal
たんぱく質		7.2g
脂質		6.0g
炭水化物		9.8g
食塩相当量		0.2g
カルシウム		240mg

➡ 熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量)の順で表示。

ナトリウム塩が添加されていない食品には、ナトリウムの量が表示されていることがある。

【表示例】 ナトリウム 85mg

(食塩相当量 0.2g)

ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量(g)

栄養表示



表示事項

- ・表示が義務付けられている栄養成分
熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム
- ・表示が推奨されている栄養成分
飽和脂肪酸、食物繊維
- ・任意で表示されている栄養成分
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

強調表示

- 健康の保持増進に関わる栄養成分を強調する表示は、基準を満たす食品だけに使用

①補給ができる旨の表示

強調表示の種類	高い旨	含む旨	強化された旨
基準	基準値以上であること		・基準値以上の絶対差 ・相対差(25%以上)(たんぱく質及び食物繊維のみ適用) ・強化された量又は割合と比較対象商品を表示
表現例	・高〇〇 ・〇〇豊富	・〇〇源 ・〇〇供給 ・〇〇含有	・〇〇30%アップ ・〇〇2倍 カルシウム2倍 (当社△△比)
該当する栄養成分	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 、B ₂ 、B ₆ 、B ₁₂ 、C、D、E、K及び葉酸		

強調表示

- 健康の保持増進に関わる栄養成分を強調する表示は、基準を満たす食品だけに使用

②適切な摂取ができる旨の表示

強調表示の基準	含まない旨	低い旨	低減された旨
基準	基準値未満であること		・基準値以上の絶対差 ・相対差(25%以上) ・低減された量又は割合と比較対象商品を表示
表現例	・無〇〇 ・〇〇ゼロ ・ノン〇〇	・低〇〇 ・〇〇控えめ ・〇〇ライト	・〇〇30%カット ・〇〇gオフ ・〇〇ハーフ
該当する栄養成分	熱量、脂質、飽和脂肪酸、コレステロール、糖類、ナトリウム		

強調表示

- 健康の保持増進に関わる栄養成分を強調する表示は、基準を満たす食品だけに使用

③糖類を添加していない旨の表示

基準	・いかなる糖類も添加していない ・糖類に代わる原材料又は添加物を添加していない ・糖類含有量が原材料及び添加物の量を超えない ・糖類の含有量を表示する
表現例	・糖類無添加 ・砂糖不使用

強調表示

- 健康の保持増進に関わる栄養成分を強調する表示は、基準を満たす食品だけに使用

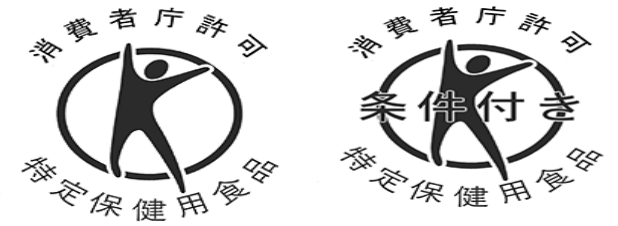
④ナトリウム塩を添加していない旨の表示

基準	・いかなるナトリウム塩も添加していない ・ナトリウム塩に代わる原材料又は添加物を添加していない(ナトリウム塩を添加している原材料の具体例として、塩蔵魚など)
表現例	・食塩無添加

機能性が表示されている食品

特定保健用食品（トクホ）

- ・健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ「おなかの調子を整えます」などの表示が許可されている食品。
- ・表示されている効果や安全性は国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可。
- ・製品には、許可マークと「脂肪の吸収をおだやかにします」などの許可表示が表示されている。



e-ヘルスネット, 厚生労働省より引用

特定保健用食品の表示例

〇〇〇〇(特定保健用食品)

「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを」

名 称 ジャスミン茶

原材料名 ジャスミン茶(国産)、

内 容 量 200ml

賞味期限 2020.8.5

保存方法 直射日光を避けて保存

製 造 者 株式会社〇〇〇〇〇〇

鳥取県米子市〇〇一〇

<許可表示>

脂肪の吸収をおだやかにします。

<一日当たりの摂取目安量>

一日当たり2本を目安にお召し上がりください。

<摂取する上での注意事項>

本品は、多量摂取することにより疾病が治癒したり、より健康が増進するものでもありません。一日の摂取目安量を守ってください。

➡ バランスのよい食生活の大切さを知ってもらう
為の表示※

➡ 機能性の表示及び機能性に関与する成分名※

➡ 1日当たりの摂取目安量や注意事項の確認が必要
※

※機能性表示食品や栄養機能食品にも表示

表示されるアレルギー



必ず表示される7品目（特定原材料）	えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生
表示が勧められている20品目 （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、鶏肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

アレルギーを含む食品の原材料表示

◆個別で表示される場合

個々の原材料や添加物ごとに、アレルギーを表示する方法。(～を含む)等と表示。

名 称	焼菓子
原材料名	小麦粉(国内製造)、砂糖、植物油脂(大豆を含む)、鶏卵、アーモンド、バター、異性化液糖、脱脂粉乳、洋酒、でん粉
添 加 物	ソルビトール、膨張剤、香料、乳化剤(大豆由来)、着色料(カラメル、カロテン)、酸化防止剤(ビタミンE、ビタミンC)

添加物にも表示



アレルギーを含む食品の原材料表示

◆一括で表示される場合

加工食品に使われているアレルギーを、原材料名等の最後にまとめて表示。

名 称 焼菓子

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、脱脂粉乳、洋酒、でん粉(一部に小麦・大豆・卵・乳成分を含む)

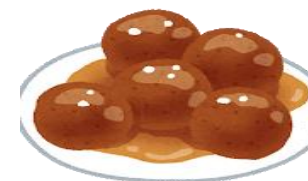
添 加 物 ソルビトール、膨張剤、香料、乳化剤、着色料(カラメル、カロテン)、酸化防止剤(ビタミンE、ビタミンC)、(一部に大豆を含む)



アレルギーを含む食品の原材料表示

◆アレルギーの表示は省略される場合もあり

同じアレルギー名が何度も出てくる場合は、二度目以降は省略されることもある



■省略しない表示

名 称 ミートボール

原材料名 牛肉(国産)、ゼラチン、食塩、砂糖、しょうゆ(大豆・小麦を含む)、香辛料(小麦を含む)、酵母エキス

添 加 物 調味料(アミノ酸等)



■省略した表示

名 称 ミートボール

原材料名 牛肉(国産)、ゼラチン、食塩、砂糖、しょうゆ(大豆・小麦を含む)、香辛料、酵母エキス

添 加 物 調味料(アミノ酸等)

香辛料の小麦は省略。

遺伝子組換え食品の表示



- ◆安全性が確認された農作物又はこれらを主な原材料とする加工食品のうち、農作物8作物及び加工食品33食品群について「遺伝子組換え食品」である場合には、その旨を表示することが義務付けられている。

遺伝子組み換え食品について

- ・他の生物から有用な性質を持つ遺伝子を取り出し、その性質を持たせたい植物などに取り込む技術を利用して作られた食品。
- ・従来の掛け合わせによる品種改良では不可能と考えられていた特徴をもつ農作物を作ることができる。

表示方法

◆従来のものと組成、栄養価等が同等のもの

(1) 8作物及び33食品群

- | | |
|---|--------------------------|
| ア 遺伝子組換え農産物を原材料とする場合 | ➡ 「遺伝子組換えのものを分別」等 義務表示 |
| イ 遺伝子組換え農産物と非遺伝子組換え農産物が不分別の農産物を原材料とする場合 | ➡ 「遺伝子組換え不分別」等 義務表示 |
| ウ 遺伝子組換えでない農産物を原材料とする場合※ | ➡ 「遺伝子組換えでないものを分別」等 任意表示 |

※遺伝子組換え農産物と遺伝子組換えでない農産物を、農場から食品製造業者まで生産、流通及び加工の各段階で相互に混入が起こらないように管理し、そのことが書類等により証明されている分別生産物流管理したものに限る。

表示方法

◆従来のもものと組成、栄養価等が同等のもの

(2) 組み換えられたDNA及びこれによって生じたタンパク質が、加工後に検出できない加工食品
(大豆油、しょうゆ、コーン油、異性化液糖等)

「遺伝子組換えでないものを分別)」等 任意表示

◆従来のもものと組成、栄養価等が著しく異なるもの(高オレイン酸大豆 等)

「高オレイン酸遺伝子組換え」等 義務表示