

知っておきたい！食品の表示

食品の容器包装には、その食品に関する様々な情報が記載されています。表示をよく見て、食品を購入する際や食を通じた健康づくりに役立てましょう。



◎ 表示からどんな情報がわかるの？

● 原材料名

…使用している重量の割合が高いものから順に表示されています。添加物は、／で区切るなど、原材料とは区分して記載されています。

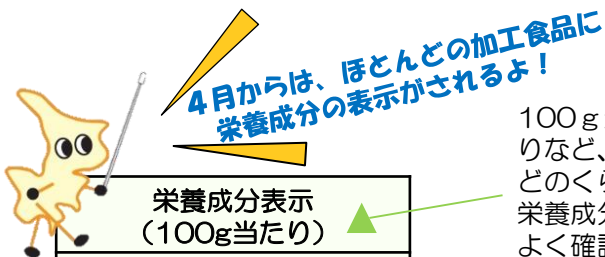
● 保存方法

…食品の特性に応じた適切な保存方法が表記されています。

● 製造者（または販売者）

…製造者や販売者の表示の後にアルファベットや数字の記号がついていることがあります。これは製造所固有記号といって、その製品の製造所を特定するためのものです。

名 称	クッキー
原材料名	小麦粉、砂糖、マーガリン、チョコレートチップ（乳成分を含む）、卵、食塩／乳化剤、香料、カラメル色素、膨張剤
内 容 量	20枚
賞味期限	2022.2.22
保存方法	直射日光を避け、常温で保存
製 造 者	（株）〇〇製菓+AB 東京都〇〇区△△町〇-△-□



栄養成分表示 (100g当たり)	
熱量	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇.〇g

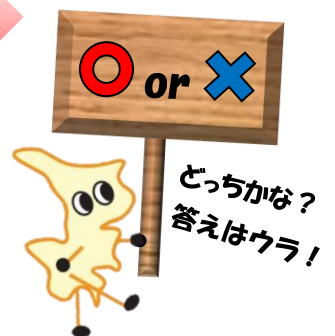
100g当たり、1食分当たりなど、表記はマチマチ。どのくらいの量に対する栄養成分の表示なのか、よく確認しましょう。

栄養成分表示を活用することで、生活習慣病の予防や健康づくりに役立ちます。

- ▶ 体重やカロリーが気になる方…**熱量（エネルギー）**
- ▶ 筋肉をつけたい方…**たんぱく質**
- ▶ 脂質異常が気になる方…**脂質**
- ▶ 糖質や食物繊維が気になる方…**炭水化物**
- ※内訳で糖質と食物繊維が書かれていることもあります
- ▶ 高血圧が気になる方、減塩をしたい方…**食塩相当量**

◎ 知って得する食品表示〇×クイズ

1. 原材料名は、使用している重量の割合の高いものから順に書かれている。 ☐
2. 卵の賞味期限を過ぎてしまったが、加熱をすればまだ食べられる。 ☐
3. 「うす塩味」の食品は、食塩の含有量も少ない。 ☐
4. 「砂糖不使用」と「糖類ゼロ」は同じ意味である。 ☐
5. 「ノンカロリー」商品は0kcalなので、たくさん食べても太らない。 ☐
6. エネルギーなどの栄養成分表示は、すべて1包装（1袋／1本）あたりで表示されている。 ☐



1. ◎

原材料名は、使用している**重量の割合の高いものから順**に書かれているので、製品の特徴を知ることができます。
また、アレルギー物質を含む28品目を原材料として使用した場合には下表のとおり、特定原材料及び特定原材料に準ずるものとして、原材料名の表示が義務または推奨されています。

特定原材料（義務表示）全7品目	特定原材料に準ずるもの（推奨表示）全21品目
えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生 	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、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

2. ◎

賞味期限は、卵や缶詰など比較的品質が劣化しにくい食品に表示され、美味しく食べられる期限を示しています。
なお、卵の賞味期限は生で食べられる期限を意味しており、賞味期限を過ぎても、加熱すれば食べることができます。



一方、**消費期限**は品質が急速に劣化しやすい食品に表示されています。消費期限を過ぎた食品は食べるのを避けましょう。

3. ✕

「うす塩味」や「甘さ控えめ」などの表示は、味覚に関するものです。味覚は主観的なものであるため、表示のルールが設定されていません。つまり、「うす塩味」と表示されていても塩分が少ないとは限りません。

塩分が気になる方は、栄養成分表示の『**食塩相当量**』を確認することが大切です。

4. ✕

「砂糖不使用」はハチミツなどのいかなる糖類も添加しておらず、かつ、ジャムや甘味のついたチョコレートなど糖類に代わるものも使用していないことを意味しており、糖類が「0（ゼロ）」ということではありません。

一方、「糖類ゼロ（無糖）」は食品100g（液体100ml）あたり糖類0.5g未満の場合に表示することができます。

5. ✕

栄養成分表示の表示単位は、100g、100ml、1食分、1包装など、食品毎に異なります。どれくらいの量に対する表示なのか確認しましょう。



6. ✕

食品100g（飲料は100ml）あたり5kcal未満であれば、「ノンカロリー」や「カロリー0（ゼロ）」などと表示ができ、必ずしも0kcalとは限らないので食べすぎは注意が必要です。

また、食品100gあたり40kcal未満、飲料は100mlあたり20kcal未満であれば「低カロリー」「カロリーオフ」などと表示することができます。

カロリー0だから安心して食べてたけど…注意が必要だな。

