

知っておきたい 食品の表示



消費者庁
Consumer Affairs Agency, Government of Japan

令和6年9月版

最近の食品表示に関するお知らせ

機能性表示食品制度の見直し(令和6年9月1日又は令和7年4月1日施行)

紅麹関連製品に係る事案を受け、制度の信頼性を高める観点から、

- ・医師の診断による健康被害情報の保健所等への提供の要件化
- ・天然抽出物等を原材料とする錠剤、カプセル剤等食品について、GMP(適正製造規範)に基づく製造管理を要件化
- ・摂取上の注意事項の記載方法等の表示方法の見直し等を行いました。

特定原材料に準ずるものの対象品目の見直し(令和6年3月28日から)

アレルギー表示の対象品目である特定原材料に準ずるものとして「マカダミアナッツ」を追加し、「まつたけ」を削除しました。

特定原材料として「くるみ」を追加(令和5年3月9日施行)

アレルギー表示の対象品目である特定原材料として「くるみ」を追加しました。

※令和7年3月31日までは、食品メーカー等が準備するための猶予期間としています。

遺伝子組換えに関する任意表示変更(令和5年4月1日施行)

任意表示について、「遺伝子組換えでない」旨の表示や「適切に分別生産流通管理をしている」旨の表示が使用した原材料に応じて表示されるようになります。

加工食品の原料原産地表示制度

全ての加工食品(輸入品を除く。)に1番多く用いられている原材料の産地が表示されています。表示方法は「国別重量順表示」、「製造地表示」、「又は表示」、「大括り表示」、「大括り表示 + 又は表示」となります。

※令和4年3月31日までは、食品メーカー等が準備するための猶予期間としていました。

「食品添加物の不使用表示に関するガイドライン」の公表

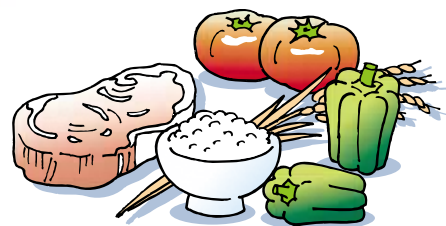
「食品添加物表示制度に関する検討会」及び「食品添加物の不使用表示に関するガイドライン検討会」での議論を踏まえ、食品表示基準第9条に規定された表示禁止事項に当たるか否かのメルクマールとなる食品添加物の不使用表示に係るガイドラインを公表しました。

※令和6年3月末までを、食品メーカー等が準備するための見直し期間としていました。

食品の表示制度について

食品の表示は、消費者が食品を購入するとき、食品の内容を正しく理解し、選択したり、摂取する際の安全性を確保したりする上で重要な情報源となっています。

万が一、事故が生じた場合には、その原因の究明や製品回収などの行政措置を迅速かつ的確に行うための手掛かりとなります。

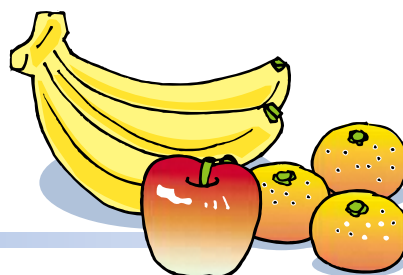


1. 生鮮食品の表示

消費者に販売されている全ての生鮮食品に、名称と原産地が表示されています。このほかに、個々の品目の特性に応じて、表示されている事項もあります。(食品表示基準第18条、第19条)



(1) 農産物



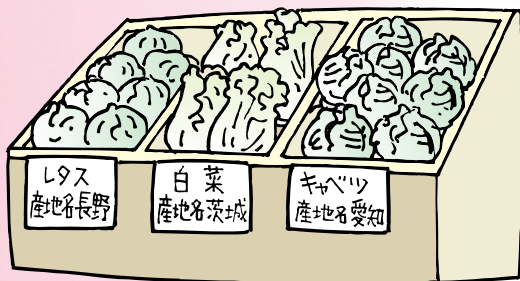
青果物の表示

キャベツ
愛知県産

キャベツやミカンなど一般的な名称が表示されています。

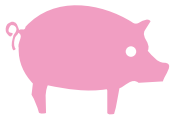
野菜や果物が生産された産地が表示されています。
国産品は都道府県名が、輸入品は原産国名が表示されています。
なお、市町村名やその他一般に知られている地名で表示されていることもあります。

※一般に知られている地名については下記のトピックス1を御覧ください。

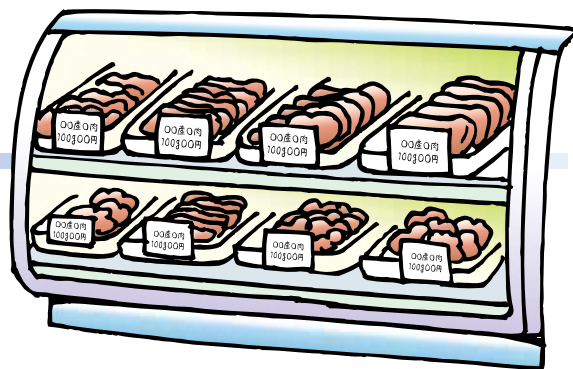


トピックス1 一般に知られている地名とは

国内であれば郡名(秩父郡や夕張郡など)、旧国名(信州や土佐など)、島名(屋久島や淡路島など)などが該当します。
外国であれば州名(カリフォルニア州など)、省名(山東省や福建省など)などが該当します。



(2) 畜産物



食肉の表示

1. 生鮮食品の表示

2. 加工食品の表示

3. 遺伝子組換え食品の表示

国産品は国産である旨が、輸入品は原産国名が表示されています。

なお、国産品には主たる飼養地がある都道府県名や市町村名、一般に知られている地名で表示されていることもあります。

※畜産物では、2か所以上にわたって飼養されている場合があり、こうした場合、一番長い期間飼養されていた場所を「主たる飼養地」といいます。

※一般に知られている地名については2ページを御覧ください。

(パック詰めされていないもの)

国産 豚ロース肉
100g 〇〇〇円

牛肉や豚肉など一般的な名称で表示されています。また、部位（ロースなど）や用途（焼き肉用など）が併せて表示されていることがあります。

消費期限や保存方法が表示されています。
※期限表示については4ページを御覧ください。

内容量がキログラム又はグラムで表示されています。

(パック詰めされているもの)

オーストラリア産 牛バラ肉（焼き肉用）
消費期限 2024.6.20（4℃以下で保存）
100g当たり(円) 価格(円)
内容量(g) 100g 〇〇
加工者 〇〇スーパー株式会社
東京都千代田区〇〇〇〇-〇-〇

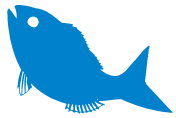
加工者の名称と加工所の所在地が表示されています。



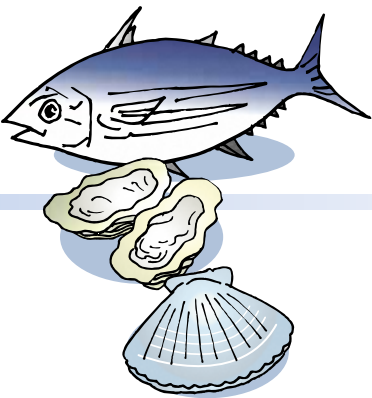
トピックス2 生食用牛肉について

生食用の牛肉(内臓を除く。)には、個別の表示義務が定められており、容器包装に入れて販売されている生食用の牛肉には、「生食用」であることや「一般的に食肉の生食は、食中毒のリスクがあること」、「子供、高齢者、食中毒に対する抵抗力の弱い方は、食肉の生食を控えるべきこと」の注意喚起が表示されています。

また、容器包装に入れていない牛肉を生食用として販売している場合にも、店舗(飲食店など)の見やすい場所(表示ボード、メニュー、テーブル立てなど)に同様の注意喚起が表示されています。



(3) 水産物



鮮魚の表示

国産品は、漁獲した水域名又は養殖場がある都道府県名が、輸入品は原産国名が表示されています。ただし、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が表示されています。なお、輸入品には、原産国名に水域名が併せて表示されていることもあります。

(パック詰めされていないもの)

ぶり
● 鹿児島県産 養殖

養殖されたものには「養殖」と、凍結させたものを解凍したものには「解凍」と表示されています。

(パック詰めされているもの)

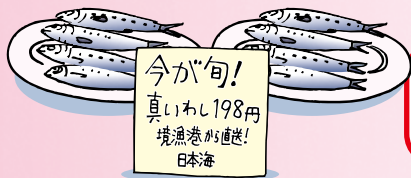
● 韓国産（北太平洋）
メバチマグロ（刺身用）
消費期限 2024.6.20
保存方法 10℃以下で保存
加工者 ○○スーパー株式会社
東京都千代田区○○-△△

解凍

生食用の切り身には、「生食」、「刺身」等、生食用である旨が表示されています。

魚種名など一般的な名称で表示されています。

価格（円）
○○○



加工者の名称と加工所の所在地が表示されています。

消費期限や保存方法が表示されています。
※期限表示については4ページを御覧ください。

生かきの表示

消費期限や保存方法が表示されています。
※期限表示については4ページを御覧ください。

加工者の名称と加工所の所在地が表示されています。

(パック詰めされているもの)

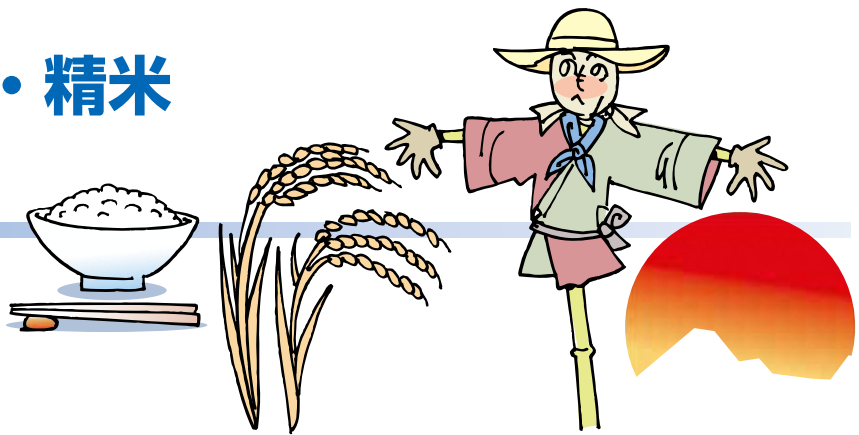
名 称 生かき（生食用）
採取水域 広島県海域広島湾
● 消費期限 2024.6.20
● 保存方法 10℃以下で保存してください。
加工者 ○○水産株式会社
広島県○○市××-△△

生食用の生かきには採取された水域が表示されていますので、採取水域で原産地を確認することができます。
輸入品には原産国名が併記されています。

かきなど一般的な名称で表示されています。
生食用には生食用である旨が表示されています。
生食用以外では「加熱調理用」等加熱しなければならない旨が表示されています。



(4) 玄米・精米



玄米・精米の表示 (袋詰めされたもの)

精米、うるち精米、もち精米、玄米、胚芽精米の中から、その内容を表す名称が表示されています。

以下の原料玄米の産地、品種、産年が表示されています。

- ・農産物検査法による証明を受けた原料玄米
- ・農産物検査法による証明を受けていない原料玄米であって、根拠資料を保管している原料玄米

産地、品種、産年その他の原料玄米の表示事項の根拠を確認した方法が表示がされています。

内容量がキログラム又はグラムで表示されています。

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、住所及び電話番号が表示されています。

単一原料米(産地、品種及び産年の根拠のある原料玄米)の表示例

名 称	精 米		
	産 地	品 種	産 年
原 料 玄 米	単一原料米 〇〇県 △△ヒカリ 〇〇年産 農産物検査証明による		
内 容 量	〇〇kg		
精 米 時 期	〇〇年〇〇月〇旬 又は 〇〇年〇〇月〇〇日		
販 売 者	〇〇米穀株式会社 〇〇県〇〇市〇〇町〇-〇-〇 TEL 〇〇〇 (△△△) ××××		

精米は「精米時期」、玄米は「調製時期」が表示されています。また、輸入品でこれが不明なものは「輸入時期」が表示されています。なお、混合されたものは、これらのうち最も古い時期が表示されています。



トピックス3 表示事項の根拠となる情報の確認方法について

産地、品種及び産年などの表示事項の根拠を確認した方法(表示確認方法)の表示は、表示内容に責任を有する者が任意で表示することができる表示事項であり、義務表示ではないため、必ず表示されているものではありません。

しかしながら、これらの確認方法の表示は、消費者の自主的かつ合理的な選択に資する表示事項であることから、表示することが望ましいと考えられます。

2.加工食品の表示



消費者に販売されている加工食品のうち、パックや缶、袋などに包装されているものには、名称、原材料名、添加物、原料原産地名、内容量、賞味期限、保存方法、製造者等が表示されています。輸入品には原産国名や輸入者等も表示されています。

このほかに、個々の品目の特性により、表示されている事項もあります。

(食品表示基準第3条、第4条)

1. 生鮮食品の表示

2. 加工食品の表示

3. 遺伝子組換え食品の表示

加工食品の表示 (国内で製造されたもの)

その商品の内容を表す一般的な名称が表示されています。

添加物は、原材料名の欄に原材料名と明確に区分して表示されていることもあります。原材料名と添加物の見方については、8ページを御覧ください。

内容量はグラムやミリリットル、個数などの単位を明記して表示されています。

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、香辛料調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、紅麹、カロチノイド)
添 加 物
内 容 量 100g
賞 味 期 限 2024.6.20
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 ○○○食品株式会社 +AK
東京都千代田区×××-△△△
お客様ダイヤル 0120(00)0000 トピック5(参照)

使用した原材料が表示されています。表示の見方については8ページを御覧ください。

- ①商品の表示に責任を持つ者の氏名又は法人名とその住所が表示されています。
- ②業者名の横に「+」を冠して表示されているアルファベット等の記号は、製造所固有記号といい、製造者等が実際に食品を製造した製造所を表す固有の記号として、消費者庁長官に届け出たものです(※)。

※原則は、製造所の所在地及び製造者の名称を表示することとなっていますが、例外として、この記号によって表示することも可能となっています。記号によって表示される場合については下欄を御覧ください。

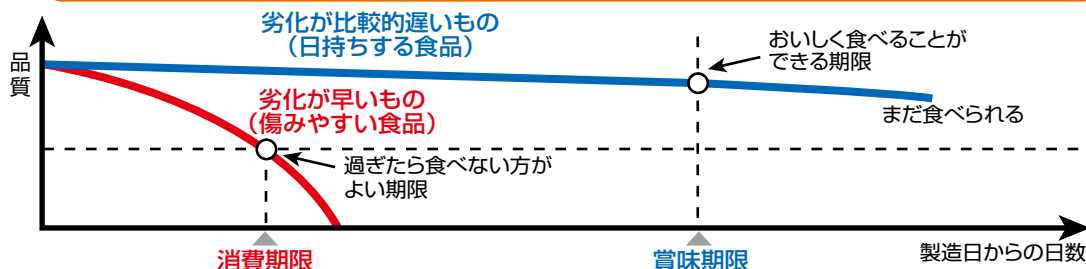
賞味期限や保存方法が表示されています。
※期限表示については4ページを御覧ください。

トピックス4 製造所固有記号で表示される場合

製造所固有記号を用いて表示する場合に併せて必要となる表示事項については、必ずしも販売者の欄に近接して表示する必要はありませんが、分かりやすい箇所に表示されています。

トピックス5 期限表示について

消費期限と賞味期限のイメージ



※消費期限や賞味期限は、未開封の状態で、保存方法に表示されている方法で保存した場合の期限です。開封後や決められた方法で保存していない場合には、期限が過ぎる前であっても品質が劣化していることがあります。

トピックス6 原材料名と添加物の見方

食品表示基準では、①「原材料名」と「添加物」をそれぞれ事項名を設けて表示するか、②原材料名欄に原材料と添加物を明確に区分して表示されています。

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	いちご、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

区分する方法としては、スラッシュなどの記号の使用や改行する方法等が考えられます。

例) スラッシュで区分して表示する方法

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

原材料は、最も一般的な名称で、使用した重量の割合の高い順に表示されています。

添加物は、使用した重量の割合の高い順に表示されており、その表示方法は大きく次の3つに分類されています。

- ・物質名（その物質名を表示する。）
- ・用途名（使用の目的・用途を併せて表示する。）
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名で表示する。）
例：香料、酸味料、pH調整剤、乳化剤等

なお、食品添加物は国で使用を認めたものだけが使用されています。

添加物に関して、保存料無添加、着色料不使用と表示された商品を購入する際には、一括表示欄の添加物の表示内容も併せて御確認ください。

トピックス7 特別の注意を必要とする成分又は物を含む食品（指定成分等含有食品）について

食品衛生上の危害の発生を防止する見地から、特別の注意を必要とする成分等が含まれている食品には、個別の表示義務が定められており、商品には「指定成分等含有食品」であることや、喫食して体調に異変を感じた際の「食品関連事業者の連絡先」等が表示されています。

商品を購入する際には表示内容をよく確認し、喫食して体調に異変を感じた際には、速やかに摂取を中止して医師に相談するとともに、表示されている連絡先に連絡してください。

<表示例>

名 称	●●●●●
原材料名	乳糖（国内製造）、プエラリア・ミリフィカ粉末
添 加 物	加工デンプン（小麦由来）、グリセリン脂肪酸エステル（大豆由来）、セルロース、V.B ₂ 、V.C
内 容 量	20g
賞味期限	〇〇〇〇.〇〇.〇〇
保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存指定ください。
販 売 者	株式会社〇〇 東京都千代田区〇-〇-〇 03-〇〇〇〇-〇〇〇〇
製 造 所	株式会社△△△ 東京都千代田区△-△-△

※特別の注意を必要とする成分又は物として指定された成分等

コレウス・フォルスコリー、ドオウレン、プエラリア・ミリフィカ、ブラックコホシュ

●ポイント

喫食して体調に異変を感じた際には、速やかに摂取を中止し、医師に相談するとともに、表示されている連絡先に連絡してください。（一括表示の枠外に記載されている場合もあります）

●ポイント

指定成分等含有食品である旨と特別の注意が必要な成分又は物が表示されています。

指定成分等含有食品（プエラリア・ミリフィカ）

指定成分等とは、食品衛生上の危害の発生を防止する見地から特別の注意を必要とする成分又は物です。

体調に異変を感じた際には、速やかに摂取を中止し、医師に相談してください。加えて、体調に異変を感じた旨を表示された連絡先に連絡してください。

原料原産地名の表示 (国内で製造されたもの)

1番多い原材料が生鮮食品の場合は、その産地が表示されています。2か国以上の産地の原材料を使用している場合は、使用割合が高い順に国名が表示されています。

1番多い原材料が加工食品の場合は、原則としてその製造地が「〇〇製造」と表示されます。ただし、1番多い原材料(加工食品)に使われた1番多い生鮮食品の産地が分かっている場合には「〇〇製造」の代わりに、その生鮮食品の産地が表示されることもあります。

「アメリカ産又は国産」の意味
「アメリカ産」と「国産」以外の国の原材料は使用されていません。過去の使用実績等では「アメリカ産」の方が「国産」よりも多く使用されていることを示しています。

(輸入)の意味
3か国以上の外国の産地の原材料が使用されています。国産の原材料は使用されていません。

原産国名の表示 (輸入されたもの)

輸入された加工食品には、名称や原材料名等の事項のほかに、原産国名が表示されています。原産国名は、そのまま販売可能な形態で輸入される商品のほか、国内で小袋に包装し直して販売される商品等にも表示されています。

国内で製造された加工食品には原料原産地名が表示されています。

○産地が表示されるもの

全ての加工食品*の1番多い原材料

※外食、容器包装に入れずに販売する場合、作ったその場で販売する場合及び輸入品は対象外です。

○表示方法

「国別重量順表示」、「製造地表示」、「又は表示」、「大括り表示」、「大括り表示 + 又は表示」

○国別重量順の表示(原則表示)

産地が表示されます。

◆1番多い原材料が生鮮食品であるもの

名 称 ウインナーソーセージ

原材料名 豚肉(アメリカ産、国産)、豚脂肪、・・・

製造地が表示されます。

◆1番多い原材料が加工食品であるもの

名 称 チョコレートケーキ

原材料名 チョコレート(ベルギー製造)、小麦粉、・・・

(ベルギー製造)の意味

チョコレートがベルギーで作られたことを意味します。
ベルギー産の力カオ豆を使用しているという意味ではありません。

○国別重量順表示が難しい場合の表示

(1)「又は表示」

名 称 ウインナーソーセージ

原材料名 豚肉(アメリカ産又は国産)、豚脂肪、・・・

※豚肉の産地は、〇〇年の使用実績順

(2)「大括り表示」

名 称 ウインナーソーセージ

原材料名 豚肉(輸入)、豚脂肪、たん白加水分解物、・・・

名 称 ウインナーソーセージ

原 材 料 名 豚肉、豚脂肪、たん白加水分解物(大豆・豚肉・ゼラチンを含む)、還元水あめ、食塩、香辛料(大豆を含む)/調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na,K)、・・・

内 容 量 150g

賞 味 期 限 令和6年10月15日

保 存 方 法 10℃以下で保存してください

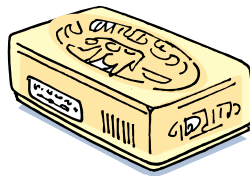
原 産 国 名 ドイツ

輸 入 者 ○○食品株式会社

神奈川県横浜市中区○○町○-○

輸入品には輸入者が表示されています。国内で小袋に包装し直した商品は、包装し直した者が加工者として表示されています。

栄養成分表示



○栄養成分表示とは

容器包装に入れられた加工食品及び添加物には、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。なお、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。

○表示の方法

熱量(エネルギー)、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムの順で表示されています。ただし、ナトリウムについては食塩相当量で表示されています。また、表示が推奨されている栄養成分や任意で表示される栄養成分についても表示されています。

○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(食塩相当量で表示)
- ◆ 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

○栄養強調表示

健康の保持増進に関わる栄養成分を強調する表示は、基準を満たした食品だけに使われています。

強調表示の種類	補給ができる旨の表示			適切な摂取ができる旨の表示		
	高い旨	含む旨	強化された旨	含まない旨	低い旨	低減された旨
基準	基準値(※1)以上であること		・基準値(※1)以上の絶対差 ・相対差(25%以上)(※2) ・強化された量又は割合と比較対象食品を表示	基準値(※3)未満であること	基準値(※3)以下であること	・基準値(※3)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食品を表示
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	・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	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、B ₁ 、B ₂ 、B ₆ 、B ₁₂ 、C、D、E、K及び葉酸			熱量、脂質、飽和脂肪酸、コレステロール、糖類、ナトリウム		

(※1)食品表示基準別表第12

(※2)相対差はたんぱく質及び食物繊維のみ適用

(※3)食品表示基準別表第13

	糖類を添加していない旨の表示	ナトリウム塩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(例えば、ジャム、ゼリー、甘味の付いたチョコレート、甘味の付いた果実片、非還元濃縮果汁、乾燥果実ペースト等)又は添加物を使用していない。 ・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。	・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(例えば、ウスターソース、ピクルス、ペパローニ、しょうゆ、塩蔵魚、フィッシュソース等)又は添加物を使用していない。
表現例	・糖類無添加 ・砂糖不使用	・食塩無添加

【表示例(牛乳)】

栄養成分表示 1本(200ml)当たり	
熱量	140kcal
たんぱく質	7g
脂質	8g
炭水化物	10g
食塩相当量	0.2g
カルシウム	227mg

100g 当たり、100ml 当たり、1 個当たり、1 食分当たりなど、それぞれ単位ごとに栄養成分の含有量が表示されています。

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ります。

【表示例】 ナトリウム 85mg
(食塩相当量 0.2g)
(参考・食塩相当量の計算式)
ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000 ÷ 食塩相当量(g)

表示が義務付けられている栄養成分以外の成分が表示されていることがあります。

機能性が表示
されている食品

○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、「コレステロールの吸収をおだやかにする」などの表示が許可されている食品です。表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可しています。製品には、許可マークと許可表示が表示されています。



◆栄養機能食品

1日に必要な栄養成分(ビタミン、ミネラルなど)が不足しがちな場合、その補給・補完のために利用できる食品です。既に科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含む食品であれば、特に届出などをしなくても、国が定めた表現によって当該栄養成分の機能を表示することができます。製品には、「栄養機能食品(○○)」が表示されています(○○は、「亜鉛」、「ビタミンA」、「ビタミンB₁」、「ビタミンB₂」等の栄養成分の名称。)

◆機能性表示食品

事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品です。販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などが消費者庁長官へ届け出られたものです。ただし、特定保健用食品とは異なり、機能性及び安全性について国による評価を受けたものではありません。製品には、「届出番号」が表示されています。

届け出られた科学的根拠等の情報は消費者庁のウェブサイトで確認できます。

届出情報検索は、
こちら⇒



<https://www.fld.caa.go.jp/caaks/cssc01/>

表示例
(特定保健用食品)

特定保健用食品は、きちんと食事をした上で適切に摂取してください。バランスのよい食生活の大切さを知っていただくための表示です。※

機能性の表示及び機能性に関与する成分名が表示されています。※

摂取する際には、1日当たりの摂取目安量や注意事項をよく確認してからお召し上がりください。※

※ 機能性表示食品や栄養機能食品にも表示されています。

○○○ (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 緑茶(清涼飲料水)
原材料名 緑茶(国産)、○○/△△
内 容 量 500ml
賞味期限 2024.6.20
保存方法 直射日光を避けて保存
製 造 者 株式会社○○
東京都△△区□□▲▲-■

● 〈許可表示〉
○○○には、△△が含まれているため、便通を改善します。

● 〈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はありません。一日の摂取目安量を守ってください。

栄養成分表示

1本 (500ml) 当たり

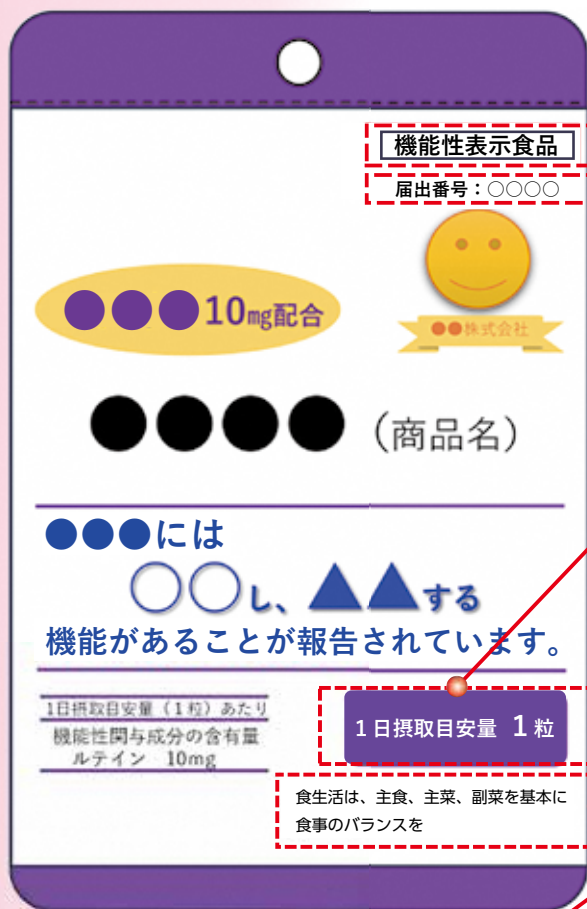
熱量	Okcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇.〇g
関与成分	〇g

機能性表示食品の
表示のポイント

1. 生鮮食品の表示

2. 加工食品の表示

3. 遺伝子組換え食品の表示



パッケージの主要な面の上部に枠で囲んで
「機能性表示食品」と表示されています。

「機能性表示食品」の表示の近くに
「届出番号」が表示されています。

消費者庁のウェブサイトで、届出番号ごとに安全性や
機能性の根拠に関する情報を確認できます。

1日に摂取する量の目安が表示されています。

たくさん摂取すれば、より多くの効果が期待できる
というものではありません。

主食、主菜、副菜がそろっていると、
色々な栄養がバランスよく摂取すること
につながります。

科学的根拠を基にした機能性について、
消費者庁長官に届け出た内容が、
「機能性表示」と冠して表示されています。

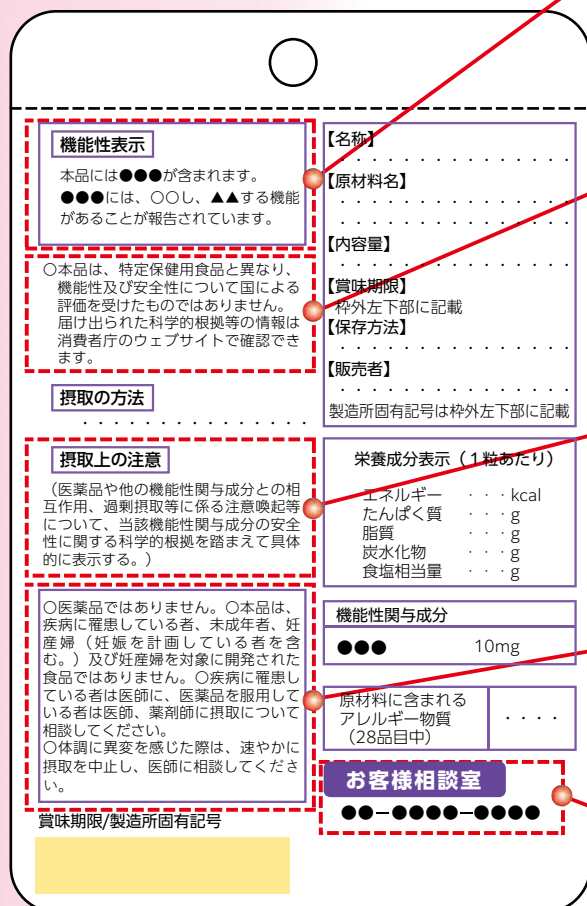
特定保健用食品と異なり、
機能性及び安全性について、国による評価を
受けたものではありません。

消費者庁に届け出られた情報は、消費者庁のウェブサイトに
公開されていますので、商品の購入や利用に当たって、
よく確認してください。

医薬品等との飲み合わせ、過剰摂取を防止
するための注意喚起が表示されています。
よく読んで利用しましょう。

機能性表示食品は医薬品ではありません。
疾病のある方、薬を服用されている方は、
必ず医師、薬剤師に摂取について
相談してください。

事業者にも問合せ、又は連絡することができる
よう電話番号が表示されています。



アレルギーを含む 食品の原材料表示 について

○食物アレルギーとは

食物アレルギーとは、食物を摂取した際、身体が食物に含まれるたんぱく質等（以下「アレルギー」という。）を異物として認識し、自分の体を過剰に防御することで不利益な症状を起こすことです。主な症状は「かゆみ・じんましん」、「唇の腫れ」、「まぶたの腫れ」、「嘔吐」、「咳・ぜん息（ゼイゼイ・ヒューヒュー）」などです。「意識がなくなる」、「血圧が低下してショック状態になる」などの重篤な症状を呈する場合もあり、最悪の場合、死に至ることもあります。食物アレルギーは、人によってその原因となるアレルギーと、その反応を引き起こす量が異なります。また、同一人であっても体調によって、その反応も変わります。

なお、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。

○何のための表示なのか

近年、乳幼児から成人に至るまで、特定の食物が原因でアレルギー症状を起こす人が増え、重篤なアナフィラキシーショックを起こす人も年々増加しています。

そこで、食品による健康被害を防止するため、平成 14 年 4 月から、容器包装された加工食品にはアレルギーを表示することになりました。

この表示の目的は、アレルギーに関する情報を表示することで、アレルギーの含まれる食品を避け、食べても大丈夫な食品を選ぶことにあります。

○表示されるアレルギー（特定原材料等について）

必ず表示される 8 品目（特定原材料）	えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）
表示が勧められている 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、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

- ◆表示されるアレルギーは、食物アレルギーの実態に応じて見直されることがあります。
 - ◆上記の 28 品目の表記以外にも、「卵」→『玉子』のように、表示方法は異なりますが特定原材料と同じものであることが理解できる表示を代替表記として認めています。
 - ◆可能性表示（「入っているかもしれない」等の表示）は禁止されています。
 - ◆食物アレルギーでは、極微量でも発症する場合があることから、加工食品 1 kg に対して数 mg 以上含まれる場合、表示されます。
 - ◆対面販売で量り売りされる食品は、アレルギーの表示の義務はありませんが、健康被害防止のため情報提供を行うよう、自主的な取組が促されています。
 - ◆令和 5 年 3 月に特定原材料に追加されたくるみと同じクルミ科のペカンとは、くるみほどの症例数は認められていませんが、くるみと交差反応性が認められる場合があることから、ペカンを原材料とする加工食品及びペカンに由来する添加物を含む食品を取扱う食品関連事業者等においては、一括表示枠外に「本品はペカンを含んでいます。くるみアレルギーの方はお控えください。」等の注意喚起表示を行うことが望ましいとしています。
- なお、交差反応など食物アレルギーへの対応については、専門の医師による適切な診断を受け、最小限の除去を正確に行い、安全を確保しながら、必要な栄養を摂取して豊かな食生活を保つことが基本となるため、くるみアレルギーが疑われる方は、自己判断で除去することなく、専門の医師に相談してください。

アレルギーを含む 食品の原材料表示 の表示例

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です。

一括で表示される 場合

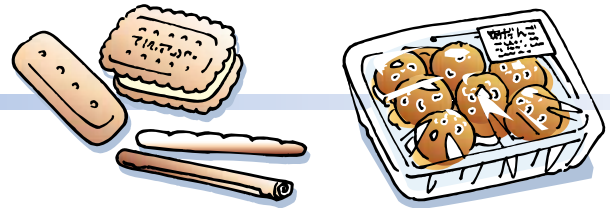
加工食品に使われているアレルギーを、原材料名等の最後にまとめて表示する方法です。

名 称：洋菓子

原材料名：小麦粉(国内製造)、砂糖、植物油(大豆を含む)、鶏卵、アーモンド、バター、脱脂粉乳、洋酒

添 加 物：ソルビトール、膨張剤、香料、乳化剤(大豆由来)

アレルギーは添加物にも表示されます。



名 称：洋菓子

原材料名：小麦粉(国内製造)、砂糖、植物油、鶏卵、アーモンド、バター、脱脂粉乳、洋酒、
(一部に小麦・大豆・卵・アーモンド・乳成分を含む)

添 加 物：ソルビトール、膨張剤、乳化剤、
(一部に大豆を含む)

アレルギーの 表示は省略される 場合もあります。

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ります。

■省略しない表示例

名 称：肉だんご

原材料名：豚肉(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)

香辛料にも小麦が含まれていますが、しょうゆに「小麦」と表示しているので、香辛料の小麦は省略されています。

※下線部は、アレルギーに関するもの

トピックス8 外食・中食における 食物アレルギーの情報提供について

外食や中食などの飲食店等については、食物アレルギーの情報提供は義務付けられていません。

しかし、「アレルギー疾患対策基本法」に基づく「アレルギー疾患対策の推進に関する基本的な指針」においても、「外食等事業者が行う食物アレルギー表示の適切な情報提供に関する取組等を積極的に推進する」ものとされています。

飲食店等の方に向けて食物アレルギーの現状や取組の必要性など、食物アレルギー患者の方に向けて外食・中食を利用する際に気を付けることなどについて、パンフレットや動画で学べる教材を作成していますので、ご参照ください。

パンフレット
ご参照はこちら



3. 遺伝子組換え食品の表示



遺伝子組換え食品

遺伝子組換え食品は、安全性が確認された農産物又はこれらを主な原材料とする加工食品のうち、下表に示した食品について、「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ます。（食品表示基準第3条、第18条）

遺伝子組換え食品表示の対象となる農産物及びその加工食品

義務表示の対象となる食品

【農産物9作物】

大豆（枝豆、大豆もやしを含む。）、とうもろこし、ばれいしょ、なたね、綿実、アルファルファ、てん菜、パパイヤ、からしな

【加工食品 33食品群】

1 豆腐・油揚げ類	12 大豆粉を主な原材料とするもの	24 16から20までに掲げるものを主な原材料とするもの
2 凍り豆腐、おから及びゆば	13 大豆たんぱくを主な原材料とするもの	25 ポテトスナック菓子
3 納豆	14 枝豆を主な原材料とするもの	26 乾燥ばれいしょ
4 豆乳類	15 大豆もやしを主な原材料とするもの	27 冷凍ばれいしょ
5 みそ	16 コーンスナック菓子	28 ばれいしょでん粉
6 大豆煮豆	17 コーンスターチ	29 調理用のばれいしょを主な原材料とするもの
7 大豆缶詰及び大豆瓶詰	18 ポップコーン	30 25から28までに掲げるものを主な原材料とするもの
8 きなこ	19 冷凍とうもろこし	31 アルファルファを主な原材料とするもの
9 大豆いり豆	20 とうもろこし缶詰及びとうもろこし瓶詰	32 調理用のてん菜を主な原材料とするもの
10 1から9までに掲げるものを主な原材料とするもの	21 コーンフラワーを主な原材料とするもの	33 パパイヤを主な原材料とするもの
11 調理用の大豆を主な原材料とするもの	22 コーングリッツを主な原材料とするもの（コーンフレークを除く。）	
	23 調理用のとうもろこしを主な原材料とするもの	

※加工食品については、その主な原材料（原材料に占める重量の割合が上位3位までのもので、かつ原材料及び添加物の重量に占める割合が5%以上のもの）について表示が義務付けられています。

表示方法

◆従来のものと組成、栄養価等が同等のもの

（除草剤の影響を受けないようにした大豆、害虫に強いとうもろこしなど）

（1）農産物及びこれを原材料とする加工食品であって、加工後も組み換えられたDNA又はこれによって生じたたんぱく質が検出可能とされているもの（上表に掲げる9作物及び33食品群）

ア 分別生産流通管理（※1）が行われた 遺伝子組換え農産物を原材料とする場合

「大豆（遺伝子組換え）」等

イ 遺伝子組換え農産物と非遺伝子組換え農産物が分けて管理されていない農産物を原材料とする場合

「大豆（遺伝子組換え不分別）」等

ウ 遺伝子組換え農産物が混入しないように分別生産流通管理が行われた農産物を原材料とする場合（※2）

「大豆（分別生産流通管理済み）」
「大豆（遺伝子組換え混入防止管理済）」等

エ 分別生産流通管理が行われ、遺伝子組換え農産物の混入がないと認められる農産物を原材料とする場合

「大豆（遺伝子組換えでない）」等

義務表示

任意表示

（※1）分別生産流通管理（IP管理）とは、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らないよう管理し、そのことが書類等により証明されていることをいいます。

（※2）大豆ととうもろこしについては、分別生産流通管理を行っても意図せざる遺伝子組換え農産物の一定の混入の可能性は避けられないことから、分別生産流通管理が適切に行われている場合は、5%以下の一定率の意図せざる混入があっても分別生産流通管理が行われた農産物と認められます。

（2）組み換えられたDNA及びこれによって生じたたんぱく質が、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）

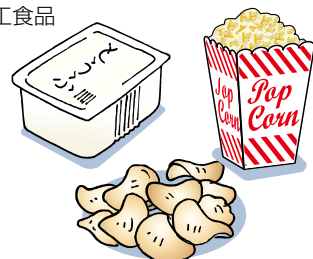
「大豆（遺伝子組換え不分別）」等
「大豆（遺伝子組換えでない）」等

任意表示

◆従来のものと組成、栄養価等が著しく異なるもの（ステアリドン酸産生大豆 等）

「大豆（ステアリドン酸産生遺伝子組換え）」等

義務表示



食品に
ついても

危ない、おかしいと思ったら、こちら。



い や や
1 8 8
消費者ホットライン

電話番号3桁を押してください。
地方公共団体が設置している身
近な消費生活センターや消費生
活相談窓口を御案内いたします。



消費者ホットライン188 イメージキャラクター『イヤヤン』

食品表示についてのお問い合わせ



消費者庁
Consumer Affairs Agency, Government of Japan

食品表示課

食品表示に基づく食品表示に関する相談及び違反情報を受け付けています。

ウェブサイト https://contact.caa.go.jp/food_labeling/form-001.html

〒100-8958 千代田区霞が関3-1-1 中央合同庁舎第4号館

TEL: 03-3507-8800(代)



食品表示に関する
お問い合わせ受付フォーム

禁無断転載