

食品表示を 見てみよう。



食品表示法ってどんな法律？

表示のルールってどんなもの？



原産地？ 原産国？ 産地の考え方の

ワンポイント解説

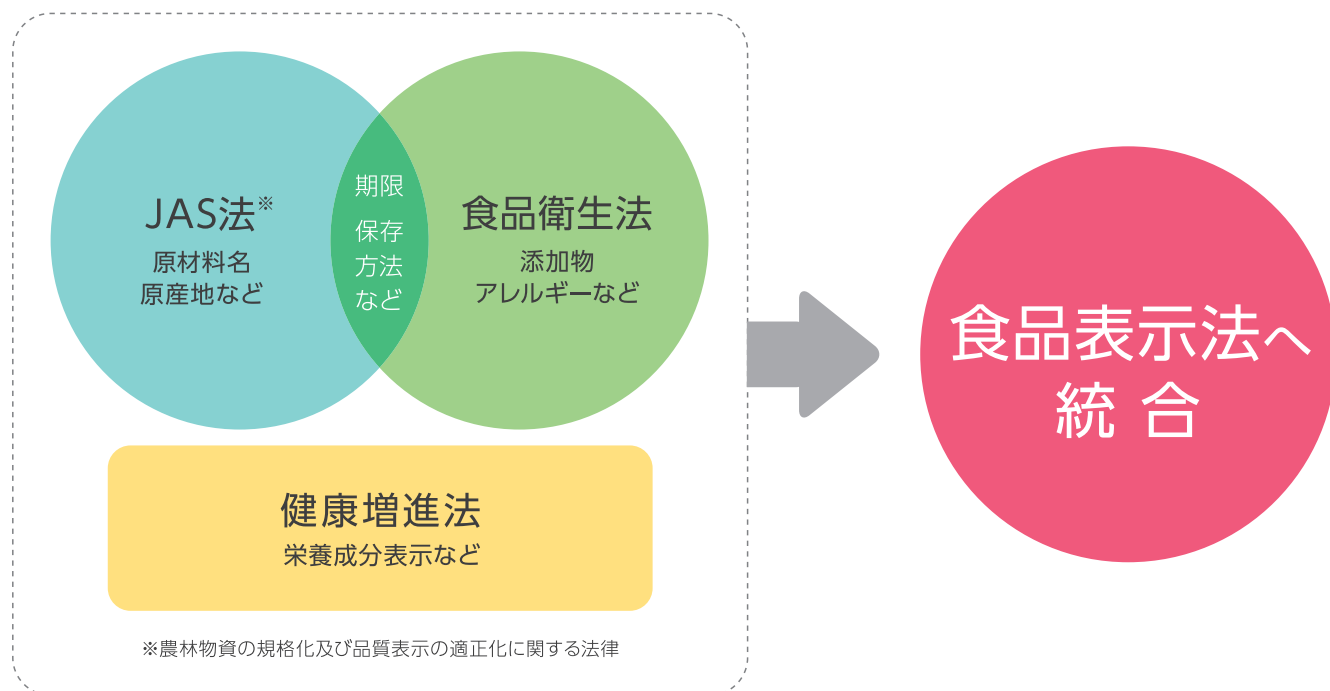
食品を買うとき、
何を見て
選んでいますか？

賞味期限、カロリー、産地など… 食品には様々な情報が表示されています。このリーフレットでは、平成27年4月からスタートした食品表示法で決められているルールの中で、消費者の皆様に身近なものを紹介しています。

食品表示法って どんな法律？

販売されるすべての食品に対して、表示のルールを決めている法律です。平成25年6月に成立し、平成27年4月1日からスタートしました。

食品表示法が始まる前は、どんな法律があったの？



食品の表示は、これまで3つの法律に分かれており、わかりにくいと言われていました。

JAS法 原材料や原産地など、商品を選ぶときのポイントとなる品質の表示ルール

食品衛生法 添加物やアレルギーなど、健康や安全に関わる表示ルール

健康増進法 栄養成分表示や栄養機能食品など、健康の増進に関わる表示ルール

そこで、3つの法律の食品の表示に関するルールを統合して、**食品表示法** ができました。

バラバラだった法律を1つにして、
わかりやすさの向上を目指しているよ。



表示のルールは変わったの？

食品表示法では、これまでの表示ルールを基本的に受け継いでいますが、栄養成分表示が義務付けられたり、アレルギー表示の方法などが変更されたりしています。詳しくは、[3](#)、[4](#) ページをご覧ください。

食品表示法で決められている表示のルールって？



加工食品の表示ルール

aとbが、食品表示法で決められたルールです。

- a 枠で囲まれた、原材料などを表示している部分 (いわゆる一括表示)
- b カロリーや栄養成分などを表示している部分 (いわゆる栄養成分表示)

a	名 称	焼菓子
	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	20××年4月30日
	保存方法	直射日光・高温多湿を避けて保存してください。
	原産国名	アメリカ合衆国
	輸 入 者	(株)東京都庁 東京都新宿区西新宿2-8-1

b

栄養成分表示 (100gあたり)

エネルギー	475kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	23.0g
炭水化物	62.0g
食塩相当量	0.2g

食品表示法で変わったルール ③

栄養成分表示が義務に

これまでは任意だった栄養成分表示が、義務化されました。
(一部省略が認められている食品があります)

食品表示法で変わったルール ④

ナトリウムは食塩相当量で表示

これまでは「ナトリウム ○mg」と表示されていたところを、
「食塩相当量 ○g」で表示することになりました。

スーパーで販売されている食品など、身の回りの食品には賞味期限、産地、カロリーなどが表示されています。それらの表示のルールを決めているのが、食品表示法です。一体どのようなルールなのか、簡単にご紹介します。

食品表示法で変わったルール ①

アレルギー表示

- **原材料の直後に表示**する方法が原則に
- 最後にまとめて表示する場合は、「小麦粉」、「卵」など原材料名から明らかにわかるものも含めて、全てのアレルゲン(アレルギーの原因となる物質)を表示します。
※この例で、アレルゲンを最後にまとめて表示すると、このようになります。

原材料名	小麦粉、砂糖、マーガリン、チョコレートチップ、卵、食塩 / 乳化剤、香料、カラメル色素、膨張剤、 (一部に 小麦 ・乳成分・ 卵 を含む。)
------	---

食品表示法で変わったルール ②

原材料と添加物の区分を明確に

- 記号で区分する方法により、どこまでが原材料でどこからが添加物かがわかりやすくなります。
- ※これまでは、「食塩、乳化剤、香料…」のように、原材料に続いて添加物が表示されていたため、わかりにくい表示でした。

Q. どうして「ナトリウム」ではなく「食塩相当量」で表示するの？

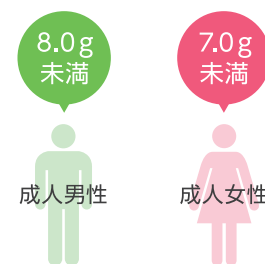
A. どのくらいの食塩に相当する量が入っているのかが一目でわかるようにするためです。

日本人の多くは、塩分の摂りすぎであることがわかっています。塩分の摂りすぎは高血圧と関連し、心疾患や胃がんのリスクも高めてしまいます。

「塩分」は栄養学的には「ナトリウム」が正確ですが、日本では「塩分」や「食塩」がおなじみです。しかし、ナトリウムを食塩の量に読み替えるには、ナトリウムに2.54をかけて計算し直さなければなりません。そこで、一目で食塩相当量がわかるように表示ルールが変更されました。

栄養成分表示を積極的に活用し、健康的な食生活を目指しましょう！

食塩摂取量の目標(一日当たり)



【日本人の食事摂取基準(2015年版)より】

それって、原産地？原料原産地？原産国？

食品を選ぶとき、何かと気になる“産地”ですが、実は一口に“産地”といっても食品によって用語が使い分けられ、表示のルールも決まっています。食品表示法で決められた、“原産地”、“原料原産地”、“原産国”の違いを見てみましょう。

原産地とは

生鮮食品(野菜、果物、肉、魚など)が育った場所や獲れた場所のことです。

農産物 ▶ 都道府県名・市町村名や、よく知られている地名(会津など)

畜産物 ▶ 「国産」「アメリカ産」など、国の名前
(国産品は都道府県名・市町村名やよく知られている地名もOK)

水産物 ▶ 「瀬戸内海」など獲れた水域名や、養殖場のある都道府県名
(水域名の表示が難しいときは、水揚げした港名やその都道府県名でもOK)



牛肉を例にすると…

国産	カナダ (10か月)	アメリカ (8か月)	日本 (18か月)
カナダ産	カナダ (18か月)	アメリカ (8か月)	日本 (10か月)

お肉で「国産」という場合は、日本で育てられていた期間が最も長いという意味になるよ。
逆に「カナダ産」という場合、カナダで育てられた期間が最も長いということなんだ。

原料原産地とは

加工食品の原材料である生鮮食品の原産地のことです。決められた一部の加工食品にのみ、表示が義務付けられています。

(例) 素干魚介類(例:アジの干物)、農産物漬物(例:たくあん漬け)など



たくあん漬け **(国内製造品)**

- 原料原産地=中国
- × 原産国=中国



原産国とは

輸入品に表示義務があるもので、その食品を作った国のことです。単に切ったり袋詰めしたりしただけの国は原産国ではありません。



たくあん漬け **(輸入品)**

- × 原料原産地=中国
- 原産国=中国

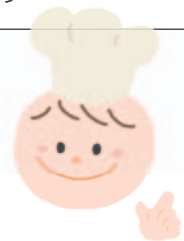


表示はもう切り替わっているの？

3、4 ページで紹介した新しいルールに合わせて表示を切り替えるには、経過措置期間があります。

食品の区分	食品表示法スタート前のルールで表示してもよい期間
加工食品	平成32年3月31日までに 製造(又は加工・輸入)されるもの
添加物 (ベーキングパウダーや食紅など)	
生鮮食品	平成28年9月30日までに販売されるもの

この期間は、前のルールで表示された商品も売られているよ。
でも、1つの商品のなかで新旧両方のルールを混ぜた表示は認められないんだ。



食品表示をもっと詳しく知りたい!という方は…

食品表示について、このリーフレットで紹介しきれなかったことがまだまだたくさんあります。
ぜひ、消費者庁や東京都のHPをご活用ください。

○ 消費者庁 HP「食品表示」



消費者庁 食品表示



食品表示のルールである「食品表示基準」やその「Q&A」などが掲載されているよ。



○ 東京都 HP「食品衛生の窓」内の「食品の表示制度」



東京都 食品表示



食品表示法の変更点をまとめたパンフレットを掲載しているよ。



発行

平成27年11月発行
東京都福祉保健局健康安全部食品監視課
新宿区西新宿二丁目8番1号
電話 03-5320-4408
登録番号 (27)235

リサイクル適性 

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。