



今回のテーマ

## 食品表示 ～食の安心・安全を～



### 食品表示とは？

それぞれ食品に関する情報を表示している部分を、「食品表示」といいます。

食品の表示は、消費者にとって、その食品の品質を判断し選択する上でなくてはならないものです。このため、一般消費者向けのすべての飲食物品について品質表示基準が法律で定められています。

### 食品表示の種類

#### 野菜の表示

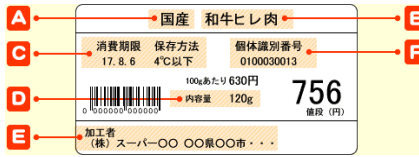


ラベル表示



- A** 名称
- B** 原産地表示
  - 国産品は都道府県名を記載【市町村名、一般に知られている地名でも可】
  - 輸入品は原産国名を記載【一般に知られている地名でも可】
- C** 有機JASマーク
- D** 内容量・販売業者

#### 肉の表示



- A** 原産地表示
  - 国産品は都道府県名(市町村名、地名でも可)
  - 輸入品は原産国名を記載(地名でも可)
- ※2ヶ所以上に渡って飼養されている場合は、一番長い期間飼養されていた場所を原産地とする。  
(例:「カナダ生まれ3カ月飼育→アメリカ6カ月飼育→日本8カ月飼育」の肉は国産と表示)
- B** 名称(食肉の種類)・銘柄名表示
- C** 消費期限 **D** 内容量 **E** 製造者名
- F** 個体識別番号  
国内で生まれたすべての牛の生産・流通履歴を管理する為の番号で、牛の出生地や流通経路が分かる。この番号で生産履歴をネットで検索できます。

#### 魚介類の表示



- A** 名称
- B** 天然と養殖の違いは、餌を与えたかどうかである。養殖した物は「養殖」と表示する義務がある。「天然」は任意表示
- C** 原産地
  - 国産品は、漁獲した水域名か養殖場がある都道府県名を記載
  - 輸入品は原産国名を記載
- D** 解凍冷凍した物を解凍して販売する場合は「解凍」と表示する義務がある。
- E** 消費期限 **F** 保存方法

### ※有機JASマークって



有機JASマークは、太陽と雲と植物をイメージしたマークです。農業や化学肥料などの化学物質に頼らないで、自然界の力で生産された食品を表しており、農産物、加工食品、飼料及び畜産物に付けられています。有機食品のJAS規格に適合した生産が行われていることを登録認定機関が検査し、その結果、認定された事業者のみが有機JASマークを貼ることができます。

### ～加工食品の表示～

加工食品で、パックや缶などに包装されているものには、名称、原材料名、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、一部の加工食品は原料原産地名も表示されています。

### ～加工食品の表示例～

#### ★ポイント1★

#### 原材料表示

使用した原材料を食品添加物とそれ以外に区分して、原材料に占める重量の多いものから順に、すべて記載しています。

名称	焼菓子
品名	クッキー
原材料名	小麦粉、砂糖、とうもろこし(遺伝子組み換えでない)、ショートニング、全粉乳、植物油、水飴、全卵、還元水飴、食塩、スターチ、乾燥卵白、膨張剤、乳化剤(大豆由来)、カラメル色素、香料、ソルビトール
内容量	5個
賞味期限	06.03.03
保存方法	直射日光、高温多湿を避け、お早めにお召し上がりください
製造者	マック(株) AK 東京都中央区日本橋福崎町6-6 TEL 03-3669-8108
4902870709082	

#### ★ポイント2★

#### 製造者名

★製造者の合意で販売者を記載することも可能です。  
★業者名の横に記載されているアルファベットの記号は、製造所固有記号といい、商品が作られた工場をメーカー独自に数字あるいは文字の記号で定めたもので商品がいつ、どこで、どの機械でつくられたかがわかります。

### ～原材料の原産地名の表示について

国内で製造・加工された加工食品のうち、生鮮食品や一部の加工品、「タケノコ水煮」、「しらす干し」など生鮮食品に近いものには、主な原材料の原産地名が記載されています。

名称	カット野菜ミックス
原材料名	キャベツ(国産)、レタス
内容量	300g
賞味期限	平成△年△月△日
保存方法	要冷蔵(1℃～10℃)
製造者	△△食品(株) 埼玉県さいたま市△△△△

●主な原材料が国産品の場合は、「国産」、輸入品の場合は原産国名を多い順に表示します。

●輸入品で複数の原産地名の場合2箇所以上を記載し、それ以下は「その他」とする事も可能。

名称	乾燥〇〇
原材料名	〇〇(A国、B国、その他)
内容量	300g

# 食品の「期限表示」について

原則としてすべての加工食品には、期限表示を記載することになっています。これによって、その食品をおいしく食べられる期限を判断する目安となります。期限表示は、『賞味期限』と『消費期限』の2種類です。

## 消費期限

### 劣化が速い食品 (だいたい5日以内に悪くなる物)に表示

定められた方法により保存した場合において、腐敗、変敗など安全性を欠くこととなる恐れがないと認められる期限を示す年月日をいいます。品質の劣化が早いことから、この期限を過ぎると衛生上の危害が生ずる可能性が高くなります。

#### 主な食品



お弁当 惣菜 生めん サラダ サンドウィッチ 生菓子

~この日まで食べてください~  
「消費期限」を過ぎた物は、  
食べてはいけません。



## 賞味期限

### 劣化が比較的遅い食品に表示

定められた方法により保存した場合において、期待されるすべての品質の保持が十分に可能であると認められる期限を示す年月日をいいます。品質が比較的長く保持される食品に記載されており、この期限を過ぎててもすぐに食べられなくなるわけではありません。

#### 主な食品



清涼飲料水 牛乳 カップ麺 スナック菓子 ソーセージ類 レトルト食品 缶詰・瓶詰類

~この日まで美味しく食べられます~  
「保存方法」をきちんと守れば、  
この日まで美味しく食べられます。



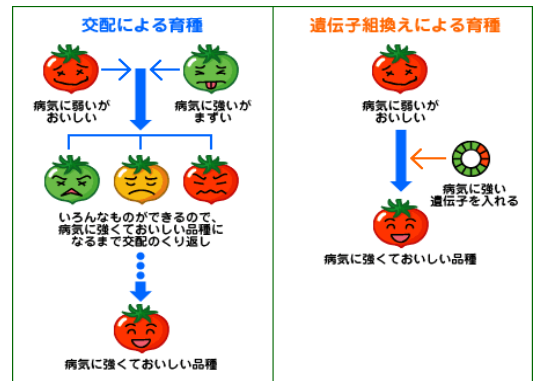
### ■ふたや包装を開けてしまったら？

期限表示は、『賞味期限』『消費期限』とも、容器・包装を開封する前の期限を表します。このため、一度開封した食品は、表示された期限にかかわらず、早めに食べるようにしましょう。

## 遺伝子組み換え食品表示について

遺伝子組換え食品とは、生物から有用な性質をもつ遺伝子を取り出し、植物などに取り込む技術です。例えば、病気に強い遺伝子を取り込む事で、病気に強いトマトが出来ます。従来の育種と比べて、目的とする性質を効率よく短期間に改良できるという利点があります。(右図参照)

しかし、新しい種類の食品で安全性への不安などから、JAS法と食品衛生法により、平成13年から遺伝子組換え食品の表示が義務づけられています。



### どのように表示されるの？

#### 表示例

名称	ポテトチップス(うす塩味)
原材料名	じゃがいも(遺伝子組換えでない)・食用油・小麦でん粉・デキストリン・調味粉(塩・糖類(ブドウ糖、砂糖)・マッシュルーム・しょうゆ)・乳化剤・調味料(アミノ酸等)・香料
内容量	195g
賞味期限	2006.08
保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存し、開封後は早めにお召し上がりください。
原産国	アメリカ合衆国
輸入者	〇〇株式会社 〇〇県〇〇市.....

遺伝子組換えの表示

### 遺伝子組み換え食品表示の対象となる食品

~現在6つの農作物と31品目の加工食品が表示の対象となっています~

#### ●農作物



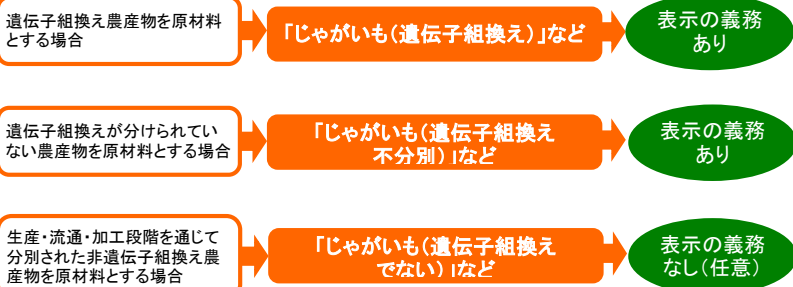
大豆(枝豆・大豆もやし含む) とうもろこし ばれいしょ なたね 綿実 アルファルファ

#### ●加工食品



豆腐 ポテトスナック菓子 コーンスナック菓子 など31品目

★表示には義務表示と任意表示があります。



### Q&A

#### 遺伝子組み換え食品、食べても安全？

市場に出ているものは食品としての安全性が確認されたものです。(食べても大丈夫なものです)

安全性審査の申請に出された遺伝子組み換え食品は、専門家により構成される食品安全委員会において最新の科学的な根拠をもとに安全性のチェックがなされています。よって日本に出回っているものは安全性が高いと思われます。

## どう見分けるの？アレルギー表示

アレルギーとは、食物を食べたときに特定のたんぱく質を異物と認識し、追い出そうとして引き起こす過激な反応をいいます。こうしたアレルギー体質をもつ人の健康被害を防ぐ為に、食品衛生法ではアレルギーを引き起こす原因となる原材料25品目について、発症数の多さや症状の重さから以下の7品目(特定原材料)の表示を義務づけ、他18品目(特定原材料に準ずるもの)の表示を推奨しています。わずかに混入している場合にも必ず表示されるので、よく見て選択しましょう。

名称	: 調理パン
品名	: ミックスサンド
原材料名	: パン ハムカツ 卵サラダ ツナサラダ チーズ ハム レタス マヨネーズ マスタード イーストフード 乳化剤 V.C pH調整剤 グリシン 増粘多糖類 酸化防止剤(V.C エリソルビン酸Na) リン酸塩(Na) カゼインNa コチニール 色素 カロチノイド色素 発色剤(亜硝酸Na) 酵素(原材料の一部にオレジン 大豆 豚肉 りんご ゼラチンを含む)
消費期限	: 05.7.20 24時
保存方法	: 要冷蔵(10℃以下で保存)
販売者	: ○○○○株式会社 大阪府○○市××町△△
製造者	: ○○○○○○○○○○○○ 大阪府△△市○○町××

### ●特定原材料7品目(表示は義務!)

発症数が多いまたは症状が重いもの  
(「えび」と「かに」は平成20年6月3日に「特定原材料」に追加)



### ●特定原材料に準ずる18品目(できれば表示するように勧められている)



**A** パンは「小麦」を、卵サラダ・マヨネーズは「卵」を原材料としていることが容易にわかるので、「小麦」「卵」の表示は省略できる。  
チーズは「乳」の代替標記となるので、「乳」の表示は省略できる。

## 食品の栄養表示ってどう使うの？

～栄養成分表示を理解し、生活習慣病予防や健康づくりに役立てましょう～

★栄養表示をするためには、次のような決まりがあります★

### ポイント1

- 1 熱量
- 2 たんぱく質
- 3 脂質
- 4 炭水化物(もしくは糖質と食物繊維)
- 5 ナトリウム(食塩ではありません!)
- 6 栄養表示されたその他の栄養成分

- ★栄養表示をしてある食品には、左記の順番で1から5まで、必ず表示してあります。
- ★このため、「カルシウムたっぷり」といった製造業者側に有利な情報だけでなく、「エネルギーが高い」「脂肪を多く含んでいる」「ナトリウムが多い」などの情報も得ることができます。
- ★この表示を見ることによって、消費者の方は、「カルシウムも多くて、エネルギーの少ない食品」等を選ぶ事も可能です。
- ★ナトリウム＝食塩ではありません。ナトリウムを食塩の量と間違えない様にご注意下さい。

ナトリウムを食塩の量に換算するには・・・

$$\text{ナトリウム(mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩(g)}$$

(例) ナトリウム2000mg(若しくは2g)と表示してある食品の場合  
 $2000 \times 2.54 \div 1000 = \text{約 } 5\text{g}$  になります。

になります。

★「カロリーオフ」などの強調表示には、ルールがあります★

栄養成分が少ないことを強調する表示

栄養成分を多く含んでいることを強調する表示

- ★「食物繊維が多い、豊富」など  
食品100g当たり6g以上
- ★「食物繊維を含有、供給」など  
食品100g当たり3g以上
- ★「カルシウムが多い、豊富」など  
食品100g当たり210mg以上
- ★「カルシウム入り、含有」など  
食品100g当たり105mg以上

★「ノンカロリー」  
食品100g当たり5kcal未満

★「カロリーオフ」  
食品100g当たり40kcal以下  
飲用は100ml当たり20kcal以下

★「ノンオイル」  
食品100g当たり脂質0.5g未満

★「ノンシュガー」「無糖」「糖分ゼロ」「シュガーレス」  
食品100g当たり糖質0.5g未満

★「低糖」「糖分控えめ」「糖分ダイエット」「糖分ライト」  
食品100g当たり5g以下  
飲用は100ml当たり2.5g以下

「たっぷり」「多い」「〇〇含有」「〇〇入り」や、「ノンカロリー」「ひかえめ」「ライト」等の強調表示は、これらの基準を満たしていないと表示できないのね!



◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>  
栄養士: 植田・宇根・佐々木・篠田・清水・新川・為政・廣田・藤原(汐)・藤原(知)・皆川

