



しょくひんひょうじ 食品表示について

食品表示とは、名称、内容量、原材料、産地、消費期限など、市販される食品に表示されている全ての事項のことであり、食品表示が正しく表示されていることは、安全で健康的な食生活にとって、とても重要です。

そのため、その表示のしかたや表示すべき情報については、食品表示法のもと、細かくルールが設定されています。とくに加工食品は、複数の原材料を使用したり、調理などの工程があったりするため、多くの情報を表示する必要があり、表示のルールもより複雑になっています。

今回は、加工食品の食品表示、アレルゲン表示、栄養成分表示について、お伝えします。

しょくひんひょうじ 食品表示

名称	ロースハム（スライス）
原材料名	豚ロース肉（輸入）、水あめ、食塩／リン酸塩（Na）、調味料（アミノ酸）、酸化防止剤（ビタミン C）、発色剤（亜硝酸 Na）、（一部に豚肉を含む）
内容量	52g
賞味期限	表面上部に記載
保存方法	10°C以下で保存してください。
製造者	○○株式会社 ○○県○○市×-×



名称 一般名
原材料名

使用量の多いものから表示。
食品添加物は、「原材料名」と「添加物」に分けて表示するか、
スラッシュなどで分かりやすく区分して表示されている。

内容量

グラムやミリリットル、個数などの単位

期限表示
賞味期限：日持ちする食品

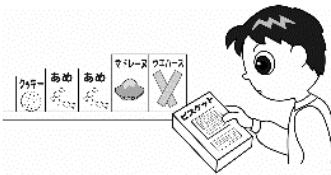


消費期限：傷みやすい食品

保存方法
保存時にすること。

製造者
食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る。

令和7(2025)年
大阪市立鯨江東小学校
城東区栄養教職員



ひょうじ アレルゲン表示

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

● 食物アレルギーは、極微量でも発症する場合があるため、加工食品1kgに対して数mg以上含まれる場合に表示されます。

● 外食や中食などの食品は、アレルゲンの表示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、自主的な取り組みが促されています。

えいようせいぶんひょうじ 栄養成分表示

(例) ジュース



● 100g当たり、1本当たりなど、それぞれ単位ごとに表示されています。

● 熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量）の順で表示されており、この5項目は、表示が義務付けられています。

栄養成分表示
(100ml) 当たり

熱量	50kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	0g
炭水化物	10.9g
食塩相当量	0g

