



思わず教えたくなる！イイコト 7



知ってる？表示の新ルール

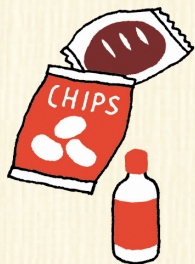
食品選びに役立つ

「食品表示」を読み解こう！



包装やパッケージに記されている食品表示を見ると、その食品についての情報を詳しく知ることができます。表示のルールは2015年に変わり、より分かりやすくなりました(2020年3月31日までに製造された加工食品は以前のルールでも認められています)。

「食品表示」を読み解いて、食品選びに役立てましょう。



全ての加工食品に栄養成分表示

原則として、全ての加工食品に栄養成分の表示が義務化され、どの栄養成分がどのくらい含まれているのかが一目で分かるようになりました。「熱量」「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」「食塩相当量」の5つの成分が表示されています。

栄養成分表示の例



栄養成分表示(1袋当たり)	
熱量	●●kcal
たんぱく質	●●g
脂質	●●g
炭水化物	●●g
食塩相当量	●●g



アレルギー物質や添加物も分かりやすく

近年は食品が多様化し、卵を含まないマヨネーズ風調味料のように名称からではアレルギー物質の有無を判断し難い食品が開発されています。そこで、新たな食品表示制度ではアレルギー物質の表示に関するルールが見直されました。

また、どれが添加物が判別しやすくなり、原料の原産地についての情報も得られるようになりました。

食品表示の例

1 アレルギー表示

原則として原材料ごとに()内に記載されます。原材料欄の最後にまとめて表示されることもあります。

新ルールにより、今までは原材料にアレルギー物質が含まれると理解できるとして省略できた食品(例:マヨネーズの「卵」など)もアレルギー表示されるようになりました。

名 称	スナック菓子
原材料名	小麦粉(国内製造)、植物油、 しょうゆ(小麦・大豆を含む)、砂糖 膨張剤、調味料(アミノ酸等)
内 容 量	50g
賞味期限	2020.12.13
保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存
製 造 者	A株式会社 福岡県福岡市〇〇区〇〇

3 原料原産地表示

国内で製造される加工食品には、使用割合が一番高い原材料に製造地や原産地が記載されています。
※2022年3月末までは食品メーカー等が準備する猶予期間です

2 原材料名

原材料に占める重量の割合が高い順に表示されています。

4 添加物

以前のルールでは、原材料と添加物に区切りがなく、どれが添加物なのか分かりにくくなっていました。

新ルールでは、原材料とは別枠で表示したり、原材料名の枠内で「/」や改行などの明確な区切りを設け、その後に表示したりするようになりました。



消費者庁のホームページで詳しく紹介してあります。

知っておきたい食品の表示 消費者庁 検索