

食品表示の見方

三重県との食の安全・安心協働連携事業による啓発資料です。
作成：津地域食の安全・安心地域リーダー会議 協働連携グループ

※はじめに

この資料が消費者の皆様への食品表示に対する関心が高まると共に理解が深まり、正しい消費者行動につながり、食の安全・安心が進めば幸いです。

1.食品に表示に関する主な法律

食品表示に関する事項を記載しています。

1.農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律(JAS法)

農林物資の品質の改善、表示の適正化を図る観点から、JAS法に基づく品質の基準と生産方式を定めた日本農林規格(JAS規格)や、また消費者が商品を選択する為に必要な表示事項やその表示方法を定める品質表示基準が定められています。(農林水産省)

2.食品衛生法

食品の安全性確保のために衛生上の危害の発生を防止するとともに、食品、食品添加物についての表示基準が定められています。(厚生労働省)

3.計量法

適正な計量について定められています。(経済産業省)

4.不当景品類及び不当表示防止法(景品表示法)

消費者を惑わす過大な景品付き販売、誇大広告、不当表示を規制しています。(公正取引委員会)

5.不正競争防止法

商品等の原産地、品質等を誤認させる行為を禁止しています。(経済産業省)

6.健康増進法

栄養の改善及び健康の増進を目的として制度、食品、表示等の基準が定められています。(厚生労働省)

7.薬事法


食品に対する医薬品的な効能効果の表示を禁止しています。(厚生労働省)

2.食品に付いている主な表示マーク

地域特産品	安心食材制度	カキ安心システム	※地域特産品、安心食材制度、カキ安全システムのマークは三重県での認定マークです。				
			JAS	有機 JAS	特定保健用食品	飲用乳公正マーク	ハサップ
							

3.食品表示の見方

食品の表示について知り、賢い買い物をしましょう！！

区分	国産品 (JAS法を中心に表記)	輸入品 (JAS法を中心に表記)	表示例	表示のポイント																																																																									
1 生 産 物	■名称 ■原産地: 都道府県名又は市町村名や一般に良く知られている地名	■名称 ■原産地: 原産国名	野菜  ※POP表示でも可 	※「しいたけ」の場合 ■栽培方法: 「原木」又は「菌床」区分 ※水産物で、パック詰めの場合 ■消費期限 ■生食用である旨 ■保存方法 ■加工者氏名及び加工所所在地																																																																									
	■名称 ■原産地: 国産品は漁獲した水域名、水域を特定することが困難な場合は水揚げした港又はその港がある都道府県名。養殖の場合は都道府県名 ■解凍:冷凍したものを解凍し、販売する場合表示が必要。 (生のままの場合は表示不要) ■養殖:養殖したものの場合に表示が必要。 (天然もの場合は任意表示)	■名称 ■原産地: 原産国名 なお水域名併記も可	国産(養殖) 輸入品(原産国と水域)  	※生かきの場合 ■名称 ■用途:生食用・加熱調理用の別 ■消費期限又は賞味期限 ■保存方法 ■採取海域(生食用に限る) ■原産地(但し生食用は採取海域で代替可) ■加工者等の氏名(法人名)、加工所所在地 ■冷凍を解凍した場合は「解凍」の表示																																																																									
	■名称 ■原産地: 国産又は「主たる飼育地」がある都道府県名、市町村名その他一般に知られている地名 「主たる飼育地」とは一番長い期間飼育されていた場所 個体識別番号(10桁)(牛のみ) ※ 全ての牛に表示されているわけではない	■名称 ■原産地: 原産国名	牛肉のみの場合 	※対面販売の場合 ■食肉の種類 ■部位 ■用途 ■原産地 ■100g当たりの単価 ■冷凍の場合はその表示 ※事前包装の場合 ■食肉の種類 ■部位 ■用途 ■原産地 ■期限及び保存方法 ■100g当たりの単価及び販売価格 ■量目 ■冷凍の場合はその表示 ■加工(包装)所の所在地・加工者の氏名又は名称 [下線] は公正競争規約による自主基準																																																																									
	■名称 ■原料玄米(産地、品種、産年、使用割合) ■内容量 ■精米年月日 ■販売業者の氏名又は名称、住所及び電話番号	■名称 ■原産地: 原産国名	単一銘柄米 ブレンド米 <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">名称</th> <th colspan="4">精米</th> <th colspan="2">名称</th> <th colspan="4">精米</th> </tr> <tr> <th>原料玄米</th> <th>産地</th> <th>品種</th> <th>産年</th> <th>使用割合</th> <th>原料玄米</th> <th>産地</th> <th>品種</th> <th>産年</th> <th>使用割合</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>〇〇県</td> <td>〇〇ヒカリ</td> <td>〇〇年産</td> <td>100%</td> <td></td> <td>複数原料米</td> <td>国内産</td> <td></td> <td>100%</td> </tr> <tr> <td>内容量</td> <td colspan="4">10kg</td> <td>内容量</td> <td colspan="4">10kg</td> </tr> <tr> <td>精米年月日</td> <td colspan="4">平成20年〇〇月〇〇日</td> <td>精米年月日</td> <td colspan="4">平成20年〇〇月〇〇日</td> </tr> <tr> <td>販売者</td> <td colspan="4">〇〇米穀株式会社 〇〇県〇〇市〇〇町1-2-3 TEL 〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇</td> <td>販売者</td> <td colspan="4">〇〇米穀株式会社 〇〇県〇〇市〇〇町1-2-3 TEL 〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇</td> </tr> </tbody> </table>	名称		精米				名称		精米				原料玄米	産地	品種	産年	使用割合	原料玄米	産地	品種	産年	使用割合		〇〇県	〇〇ヒカリ	〇〇年産	100%		複数原料米	国内産		100%	内容量	10kg				内容量	10kg				精米年月日	平成20年〇〇月〇〇日				精米年月日	平成20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1-2-3 TEL 〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇				販売者	〇〇米穀株式会社 〇〇県〇〇市〇〇町1-2-3 TEL 〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇				※消費期限と賞味期限は違います。 <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>消費期限</th> <th>賞味期限</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>意味</td> <td>期限を過ぎたら食べない方がよい期限</td> <td>おいしく食べることができる期限</td> </tr> <tr> <td>表示</td> <td>年月日で表示</td> <td>年月日で表示 ※3ヶ月超:年月で表示可</td> </tr> <tr> <td>商品の例</td> <td>弁当、サンドイッチ、生めん等</td> <td>スナック菓子、カップめん、缶詰等</td> </tr> </tbody> </table> ※開封前の期限であり、開封後は期限に関わらず早い目に食べること ※賞味期限は「期限を過ぎたら、直ぐに食べられない」と言うことではない ※期限表示は表示されている保存方法で保存した場合の期限です 「期限表示」と「保存方法」はセットで見ることが大切です		消費期限	賞味期限	意味	期限を過ぎたら食べない方がよい期限	おいしく食べることができる期限	表示	年月日で表示	年月日で表示 ※3ヶ月超:年月で表示可	商品の例	弁当、サンドイッチ、生めん等
名称		精米				名称		精米																																																																					
原料玄米	産地	品種	産年	使用割合	原料玄米	産地	品種	産年	使用割合																																																																				
	〇〇県	〇〇ヒカリ	〇〇年産	100%		複数原料米	国内産		100%																																																																				
内容量	10kg				内容量	10kg																																																																							
精米年月日	平成20年〇〇月〇〇日				精米年月日	平成20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1-2-3 TEL 〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇				販売者	〇〇米穀株式会社 〇〇県〇〇市〇〇町1-2-3 TEL 〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇																																																																							
	消費期限	賞味期限																																																																											
意味	期限を過ぎたら食べない方がよい期限	おいしく食べることができる期限																																																																											
表示	年月日で表示	年月日で表示 ※3ヶ月超:年月で表示可																																																																											
商品の例	弁当、サンドイッチ、生めん等	スナック菓子、カップめん、缶詰等																																																																											
2 加 工 食 品	(国内製造品) ■名称 ■原材料名 ■内容量 ■期限表示 ■保存方法 ■製造者名・所在地 ■その他 ※生鮮食品に近い4品目及び20食品群は原料原産地名表示が義務付けられています。	(輸入品) ■名称 ■原材料名 ■内容量 ■期限表示 ■保存方法 ■原産国名 ■輸入者等の名称・所在地 ■その他	加工食品(生中華めん) 原料原産地名が必要な場合 <table border="1"> <thead> <tr> <th>品名</th> <th>名称</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>めん(小麦粉、食塩、卵白、小麦たん白、酒精、かんすい、トレハロース、乳酸ナトリウム、卵殻カルシウム) 添付調味料(醤油、ポークエキス、豚骨エキス、鶏骨エキス、鶏ガラエキス、鶏油、香辛料、酵母エキス、野菜エキス、調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘剤、香料、(原材料の一部に小麦、りんごを含む))</td> <td>あじの開き</td> </tr> <tr> <td>内容量 288g(めん100g×2)</td> <td>原材料名 ニシマアジ(オランダ)、食塩</td> </tr> <tr> <td>賞味期限 表面に記載しております。</td> <td>内容量 1尾</td> </tr> <tr> <td>保存方法 冷蔵(0~10℃)で保存してください。</td> <td>賞味期限 07.9.20</td> </tr> <tr> <td>使用上の注意 賞味期限内にお召し上がりください。</td> <td>保存方法 10℃以下で保存してください。</td> </tr> <tr> <td>製造者 〇〇〇〇株式会社</td> <td>製造者 〇〇食品株式会社</td> </tr> <tr> <td>製造所 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇</td> <td>製造所 東京都千代田区XXX-△△△</td> </tr> </tbody> </table>	品名	名称	めん(小麦粉、食塩、卵白、小麦たん白、酒精、かんすい、トレハロース、乳酸ナトリウム、卵殻カルシウム) 添付調味料(醤油、ポークエキス、豚骨エキス、鶏骨エキス、鶏ガラエキス、鶏油、香辛料、酵母エキス、野菜エキス、調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘剤、香料、(原材料の一部に小麦、りんごを含む))	あじの開き	内容量 288g(めん100g×2)	原材料名 ニシマアジ(オランダ)、食塩	賞味期限 表面に記載しております。	内容量 1尾	保存方法 冷蔵(0~10℃)で保存してください。	賞味期限 07.9.20	使用上の注意 賞味期限内にお召し上がりください。	保存方法 10℃以下で保存してください。	製造者 〇〇〇〇株式会社	製造者 〇〇食品株式会社	製造所 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇	製造所 東京都千代田区XXX-△△△	※食品添加物(4頁参照) 原則として全て表示しなければならないが、栄養強化の目的や加工後に効果を及ぼさない場合等は、任意表示 ※遺伝子組換え食品(4頁参照) 遺伝子組換えでない場合は、任意表示 豆腐の例:「大豆(遺伝子組換えでない)」																																																									
品名	名称																																																																												
めん(小麦粉、食塩、卵白、小麦たん白、酒精、かんすい、トレハロース、乳酸ナトリウム、卵殻カルシウム) 添付調味料(醤油、ポークエキス、豚骨エキス、鶏骨エキス、鶏ガラエキス、鶏油、香辛料、酵母エキス、野菜エキス、調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘剤、香料、(原材料の一部に小麦、りんごを含む))	あじの開き																																																																												
内容量 288g(めん100g×2)	原材料名 ニシマアジ(オランダ)、食塩																																																																												
賞味期限 表面に記載しております。	内容量 1尾																																																																												
保存方法 冷蔵(0~10℃)で保存してください。	賞味期限 07.9.20																																																																												
使用上の注意 賞味期限内にお召し上がりください。	保存方法 10℃以下で保存してください。																																																																												
製造者 〇〇〇〇株式会社	製造者 〇〇食品株式会社																																																																												
製造所 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇	製造所 東京都千代田区XXX-△△△																																																																												

4. 関連知識

1. アレルギー物質

■ 食品衛生法等により、表示を義務付けられているものと、奨励されているものが、定められています。

表示を義務付けられているもの (特定原材料)	卵、乳、小麦、そば、落花生、 えび、かに (平成 20 年 6 月以降、2 年間猶予)
奨励されているもの (特定原材料に準ずるもの)	あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、 牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、 まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチンの18品目

2. 遺伝子組換え食品

■ 安全性が確認された農産物及びこれらを主原材料とする加工食品のうち、定められた食品について「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。

※農作物 7 作物(大豆、トウモロコシ、ばれいしょ、なたね、綿実、アルファルファ、てん菜)及びその加工食品 32 食品群が指定されています。

3. 食品添加物

■ 食品添加物は、食品を製造・加工する際にいろいろな目的で食品に添加するものであり、食品衛生法に基づいたルールに従って、表示されています。

[表示が免除される場合]

使用した食品添加物は、原則として全て表示が必要なわけですが、次のような場合には免除される場合があります。

- ① 栄養強化の目的で添加されたビタミンやミネラルなど
- ② 食品の製造・加工時や原材料の製造・加工の過程で使用したが、最終食品に効果をおよぼさないもの

[食品添加物の見分け方](大まかな見分け方で、例外もあります)

添加物表示の先頭を見つける→調味料が使用してある場合、調味料以降が添加物

- ① 用途名の後ろにカッコ書きされているものや、一括名で書かれているものは添加物
- ② カタカナ名(サッカリン、ナリウム)、○△酸(クエン酸)、アルファベットや数字(ビタミン B12)のついているものは添加物

※参考文献……下記の文献を参考にさせていただきました。謝意を表します。

書籍・パンフレット	発行
■くらしに役立つ食品表示ハンドブック	全国食品安全自治ネットワーク
■知っておきたい食品の表示	社団法人 日本農林規格協会
■食品表示の早わかり	

※津地域食の安全・安心地域リーダー会議とは

平成 17 年、平成 18 年に三重県が食の安全・安心に関する幅広い知識を身に付けることを目的として実施した「食の安全・安心地域リーダー養成講座」を受講した津地域の有志で構成しています。平成 19 年度は食品添加物と手洗いの資料を作成し、啓発活動を実施しました。

平成 20 年度は食品表示をテーマとして三重県との協働連携事業として推進しています。

※事務局： 三重県津農林水産商工環境事務所 農政・普及室

〒514-8567 三重県津市桜橋 3-446-34 電話 059-223-5105 Fax059-223-5151