

食品表示の見方(原材料名)

どんな原材料が使われているか見てみよう！



【表示例】菓子(ビスケット)

名称	ビスケット
原材料名	小麦粉(国内製造)、砂糖、マーガリン、ショートニング、全粉乳、ココアパウダー、カカオマス、植物油脂、食塩／膨張剤、香料、乳化剤(大豆由来)
内容量	160g(10枚入)
賞味期限	2025. 12. 12
保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存してください。
製造者	□□製菓(株) 岐阜県〇〇市△△

使用している
原材料すべてが、
重量割合の高いものから
順番に表示されています。

“／”の後には、
含まれる**添加物**が
表示されています。



食品表示の見方(アレルギー表示)

食品に含まれるアレルゲンをチェックしてみよう！

必ず表示しなければならない9品目
(特定原材料)

えび、カシューナッツ、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、
キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、
鶏肉、バナナ、ピスタチオ、豚肉、もも、
マカダミアナッツ、やまいも、りんご、ゼラチン

原材料名だけでは
分からないものは、
こんな風に表示
されているよ！



原材料ごとに表示される場合

原材料名	A、B <u>(卵・豚肉を含む)</u> 、C <u>(大豆を含む)</u>
------	--



最後にまとめて表示される場合

原材料名	A、B、C、 <u>(一部に卵・豚肉・大豆を含む)</u>
------	-------------------------------

製造所固有記号を読み解こう

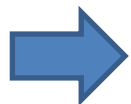
販売者	〇〇株式会社 岐阜県〇〇市△△ お客様相談室 0120-000-000
-----	--

+ AB

製造所固有記号とは？

製造所(工場)の所在を表す
数字やローマ字などの記号
のことです。

消費者庁のホームページで検索すると、
どこの製造所(工場)で作られた製品かが分かります！



消費者庁 製造所固有記号

検索



栄養成分表示を活用しよう

栄養成分表示 1食分(160g)当たり	
エネルギー	83kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	3.7g
炭水化物	9.4g
食塩相当量	2.5g

加工食品には、

**エネルギー、たんぱく質、
脂質、炭水化物、
食塩相当量**

は必ず表示されています。

(※一般の方向けに限る。添加物も同様。ケーキやパンのような対面販売される商品など、一部の商品で省略が認められているものもあります。)



◆必要な1日あたりのエネルギーと栄養素 (参考：厚生労働省「日本人の食事摂取基準2025年版」)

		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量(※2)
30～49歳の場合 身体活動レベル (※1)・ふつう	男性	2,750kcal	65g	61g～92g	344g～447g	7.5g未満
	女性	2,050kcal	50g	46g～68g	256g～333g	6.5g未満

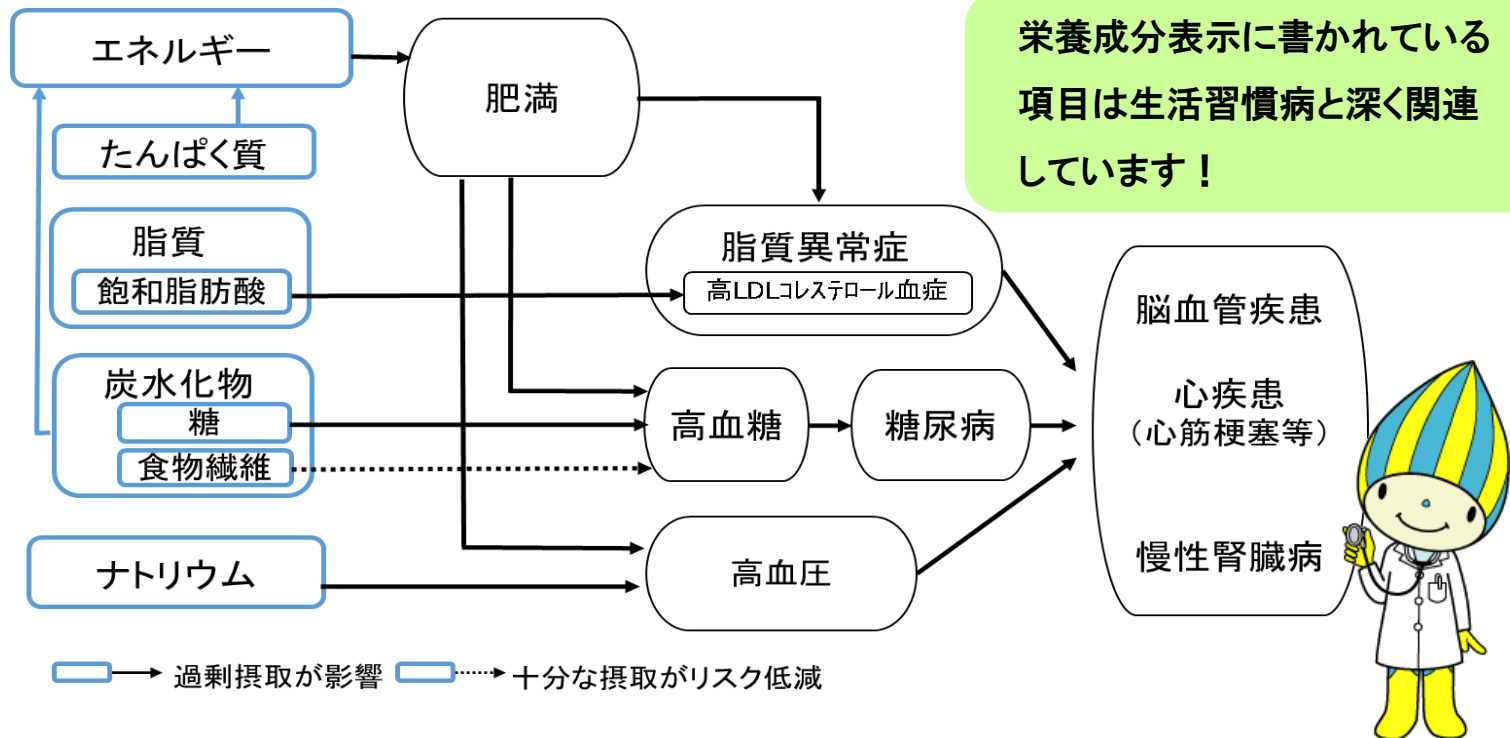
※1 身体活動レベル ふつう・・・座位中心だが、立位での作業、通学で歩く、軽いスポーツ等をおこなう

※2 高血圧予防の場合は、6g未満

栄養成分表示を活用しよう

【出典：消費者庁「栄養成分表示を活用しよう①」】

栄養成分表示 1食分(160g)当たり	
エネルギー	83kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	3.7g
炭水化物	9.4g
食塩相当量	2.5g



強調表示を正しく理解しよう

ノンカロリーはOkcalではありません！

「含まない」の表示

(例) **ノン**カロリー、カロリー**ゼロ** 等



ノンカロリーと
書いてあるからと言って
飲みすぎには
注意しましょう！

「低い」の表示

(例) **低**カロリー、カロリー**ひかえめ** 等



食品**100g**当たり**5kcal**未満

であれば、「ノンカロリー」や「カロリーゼロ」
と表示することができます。

**表示できる
基準**

食品**100g**当たり**40kcal**未満

(※食品100mL当たりの場合は、20kcal未満)

であれば、「低カロリー」や「カロリーひかえめ」
と表示することができます。

こんな食品の広告には気を付けて



- ×「ガンに効く」
- ×「免疫機能の向上には〇〇〇エキスを」
- ×「ダイエットに効く〇〇茶」

食品は医薬品ではありません！

カプセル状の健康食品は見た目から薬と混同されやすいですが、健康食品で病気を治すことはできません。



健全な食生活



適度な運動



適度な休養



健康の維持・増進の基本は、**食事**・**運動**・**休養**

食品表示の見方(原料原産地表示)

産地表示を知って、商品選択に役立てよう！

国内で製造された加工食品には原料原産地名が表示されています。



 産地が表示されるもの: 全ての加工食品の1番多い原材料

◆ 1番多い原材料が生鮮食品であるもの

名 称	フィッシュソーセージ
原材料名	魚肉(アメリカ産、国産)、 結着材料…



表示の意味

2か国以上の産地の原材料を使用している場合は、
使用割合が高い順に国名が表示されています。

◆ 1番多い原材料が加工食品であるもの

名 称	チョコレートケーキ
原材料名	チョコレート(ベルギー製造)、 小麦粉…

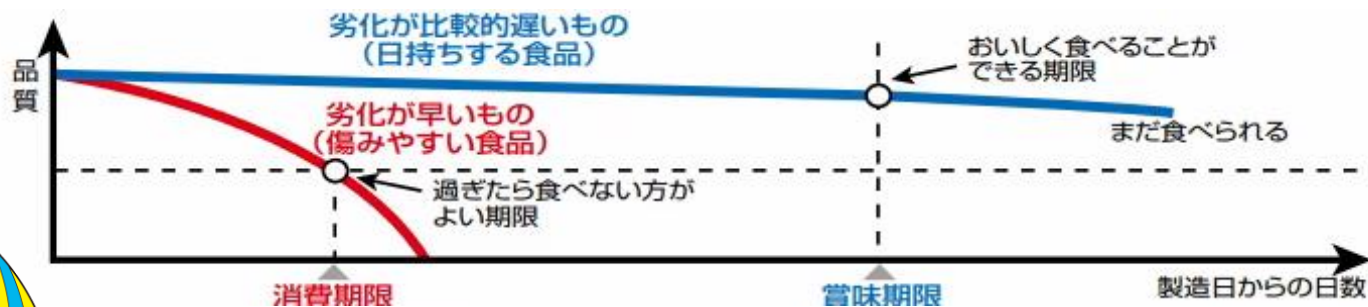


表示の意味

チョコレートがベルギーで作られたことを意味します。
ベルギー産のカカオ豆を使用しているという意味では
ありません。

期限表示を読み解こう

消費期限と賞味期限のイメージ



賞味期限を過ぎた食品は、必ずしも食べられなくなるわけではありませんので、十分加熱する等調理法を工夫することなどにより、食品の無駄な廃棄を減らしていくことも重要です。

なお、消費期限や賞味期限は、開封前の状態で定められた保存方法により保存した場合の期限であるため、開封後や定められた方法で保存していない場合には、期限が過ぎる前であっても品質が劣化していることがあります。

【出典：消費者庁 知っておきたい食品の表示】

機能性が表示されている食品

特定保健用食品(トクホ)

【出典：消費者庁 知っておきたい食品の表示】

健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、
「コレステロールの吸収をおだやかにする」などの表示が許可されている食品



栄養機能食品

1日に必要な栄養成分（ビタミン、ミネラルなど）が不足しがちな場合、その補給・補完のために利用できる食品

機能性表示食品

事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品です。
販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などが消費者庁長官へ
届けられたものです。

届出情報検索は、
こちら⇒



<https://www.fld.caa.go.jp/caaks/cssc01/>

年代別！栄養成分表示の見方(青年期)

20～30歳代



今の食生活が今後の健康を左右する！

▼若いうちは、どんな食生活をして、平気！と思いませんか？

例えば、将来高血圧を引き起こすかどうかは、若いころから、どのくらい食塩をとっているかで決まります。

また、肥満や痩せは健康を害する危険性大です！

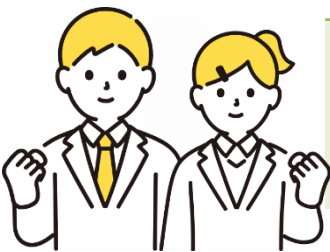
▼自分に必要な栄養成分の量を知り、将来の健康につなげましょう！

エネルギー目安量(18～29歳)

男性: 2,600kcal/日

女性: 1,950kcal/日

10歳代



一生の骨量はここで決まる！

▼人の骨量が最大になるのは、いつでしょうか？

骨量が最大になるのは、20歳前後で、その後は徐々に減少していくと言われています。

▼骨を強くできるのは今しかありません！

商品パッケージに「カルシウムたっぷり」と書いてある食品や、カルシウムの「栄養機能食品」を積極的に活用しましょう！

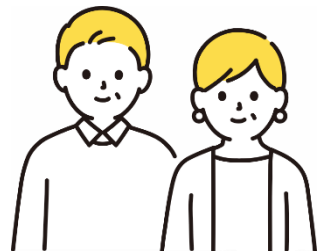
カルシウム目安量(12～14歳)

男性: 1,000mg/日

女性: 800mg/日

年代別！栄養成分表示の見方(壮年期・高齢期)

70歳代以上



アクティブに動けるカラダづくりをしよう！

- ▼最近、食べ物を食べるのがおっくうだなあ～、体重が減ってきた、という方いませんか？
体重が減ったのは、単に痩せたのではなく、筋肉量が減ってきているのかもしれません。
筋肉量が減ると、疲れやすくなったり、活動量が減り、カラダの機能の低下が早く進んでしまう原因になります。
- ▼活動量や筋肉量を維持するために、エネルギーやたんぱく質を意識して摂りましょう！

エネルギー目安量(75歳以上)	男性:2,250kcal/日	女性:1,750kcal/日
たんぱく質目安量(75歳以上)	男性:60g/日	女性:50g/日

40～60歳代



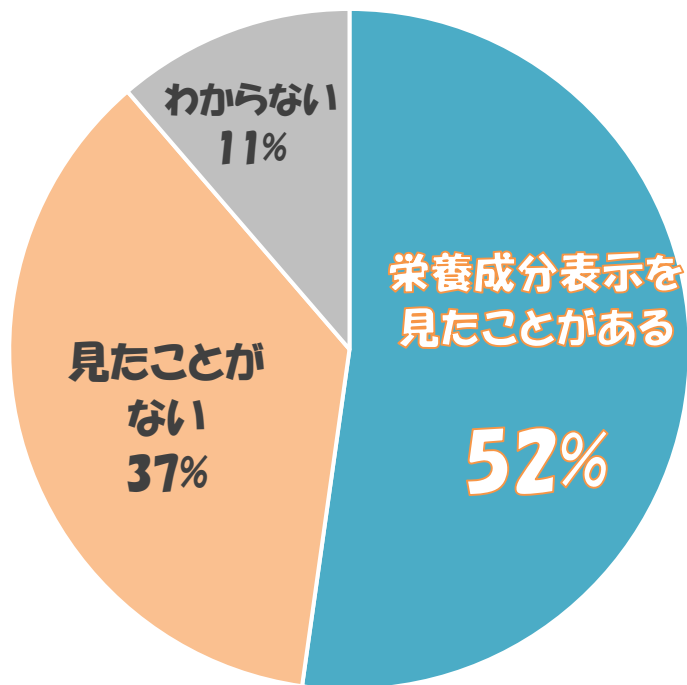
忙しい時こそ、栄養バランスの良い食事を！

- ▼コレステロール値や血糖値は上昇していませんか？
仕事や家事で忙しい時は、自分の食事がおろそかになりがちです。栄養バランスが偏ると、生活習慣病を引き起こす可能性が高まります。健康診断で、基準値は超えていないけれど、毎年数値が上がっている、、、という方も、要注意ですよ。
- ▼自分を大切に、健康を考えた食選択をしましょう！

脂質目安量(50～64歳)	男性:59～88g/日	女性:43～65g/日
炭水化物目安量(50～64歳)	男性:331～431g/日	女性:244～317g/日

栄養成分表示を活用しよう

【参考：令和4年度県民栄養調査】



栄養成分表示は容器包装に入れられた加工食品等に表示されており、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の順で表示されています。

栄養成分表示を見たことがある人は
まだ半分！
もっと栄養成分表示を活用しよう！



食品単位に注意しよう！

栄養成分表示は
100ml当たり

内容量は
500ml

栄養成分表示
100ml当たり

エネルギー	36kcal
たんぱく質	0.0g
脂質	1.0g
炭水化物	7.3g
食塩相当量	0.07g



「100ml当たり」等の表示を食品単位といい、商品によって、「500ml当たり」や「1本当たり」と書かれている場合があります。

ペットボトル1本で、36kcalかと思ったら、180kcalだった！
思ったよりカロリーが高かった…となることも！

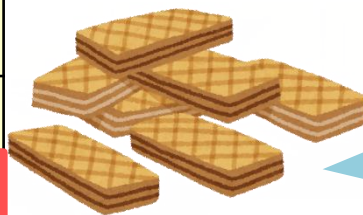


表示をみて選ぼう！（カルシウム）

カルシウム吸収率が高い10代のうちに、しっかりカルシウムをとることが、
将来、骨粗しょう症を防ぐことに繋がります。



栄養成分表示 1枚当たり
エネルギー 7kcal ...
カルシウム 340mg



カルシウム
豊富

カルシウムは、意識して摂取しないと不足しやすい栄養素です。「カルシウム豊富」などの表示がされている商品もあるので、表示を参考にして食品を選んでみましょう！