

静岡県栄養士会
リカレント教育講座
食品衛生④

食品の表示

常葉大学 健康栄養学科
杉山 千歳

食品表示法（2015年施行）

食品を摂取する際の安全性及び一般消費者の自主的かつ合理的な食品選択の機会を確保するため、

食品衛生法、JAS法及び健康増進法の食品の表示に関する規定を統合して食品の表示に関する包括的かつ一元的な制度を創設。

（現行、任意制度となっている栄養表示についても、義務化が可能な枠組みとする）

整合性の取れた表示基準の制定

消費者、事業者双方にとって分かりやすい表示

消費者の日々の栄養・食生活管理による健康増進に寄与

効果的・効率的な法執行

食品衛生法

【目的】

○飲食に起因する衛生上の危害発生を防止

○販売の用に供する食品等に関する表示についての基準の策定及び当該基準の遵守（第19条）等

○食品、添加物、容器包装等の規格基準の策定
○規格基準に適合しない食品等の販売禁止
○都道府県知事による営業の許可
等

JAS法

【目的】

○農林物資の品質の改善
○品質に関する適正な表示により消費者の選択に資する

○製造業者が守るべき表示基準の策定（第19条の13）
○品質に関する表示の基準の遵守（第19条の13の2）等

○日本農林規格の制定
○日本農林規格による格付
等

健康増進法

【目的】

○栄養の改善その他の国民の健康の増進を図る

○栄養表示基準の策定及び当該基準の遵守（第31条、第31条の2）等

○基本方針の策定
○国民健康・栄養調査の実施
○受動喫煙の防止
○特別用途食品に係る許可
等

表示関係

（表示関係以外）

食品表示法

食品表示基準（府令）

- 名称
- 原産地（生鮮食品）
- アレルゲン
- 遺伝子組換え表示（対象品目、表示方法）
- 添加物（具体的な記載方法）
- 内容量
- 消費期限、賞味期限
- 保存方法
- 原産国（輸入品）
- 原料原産地（対象品目）
- 事業者の名称及び所在地
- 栄養成分及び熱量（対象成分）並びにその表示方法
- 表示に用いる文字の大きさ

等

消費期限と賞味期限

消費期限

期限を過ぎたら食べない方がよい
(use-by date)

この期限を過ぎたら、品質の劣化に伴い
安全性を欠くおそれがある。

例：弁当、サンドイッチ、惣菜など

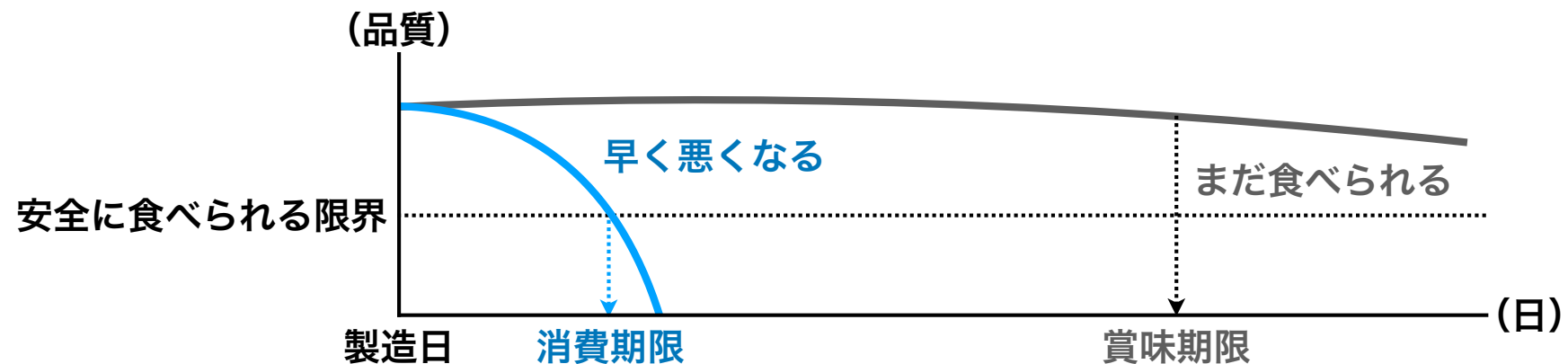
賞味期限

美味しく食べることができる期限
(best before)

この期限を過ぎたからといって、すぐに
食べられなくなるということではない。

例：スナック菓子、カップ麺、缶詰など

＊缶詰など、3ヶ月を超える場合は
年月だけの表示でもよい



消費期限および保存方法の表示が省略できる食品

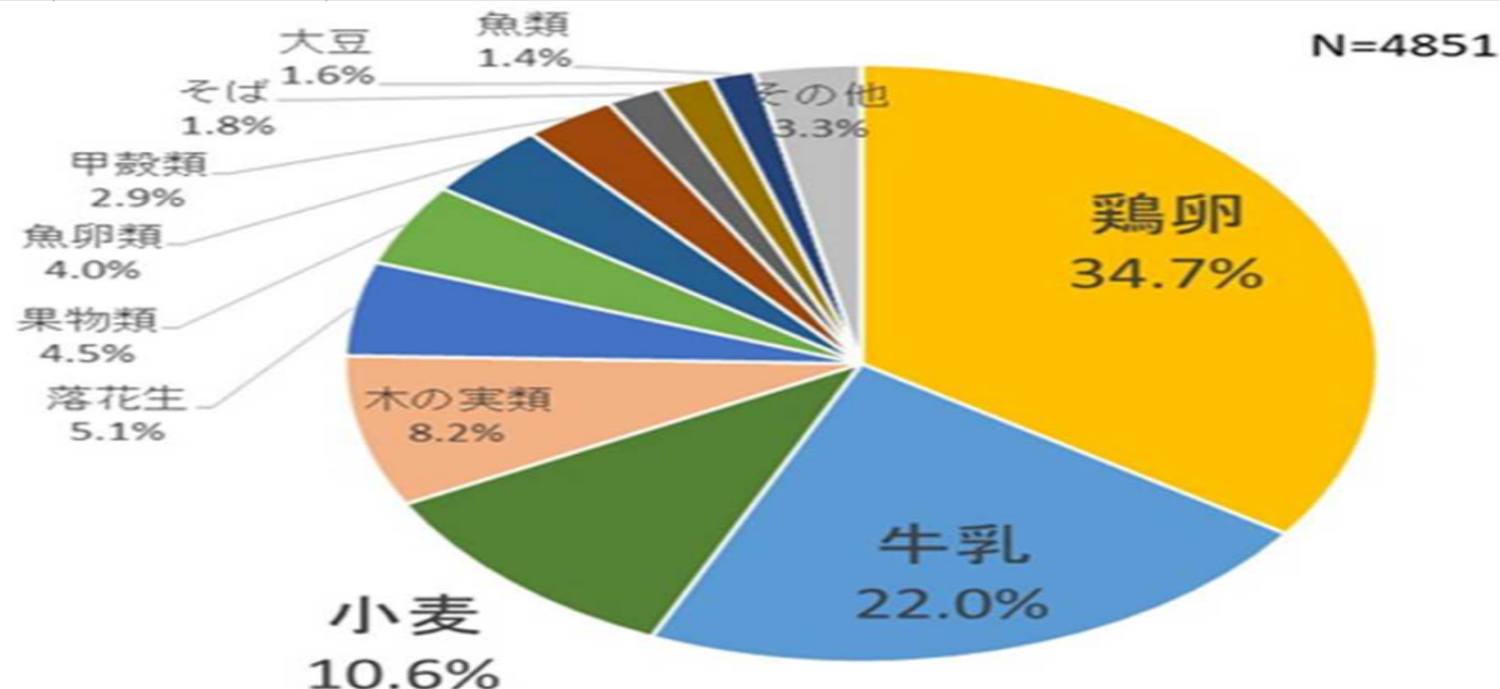
でんぷん、チューンガム、冷菓、砂糖、アイスクリーム類、食塩、うま味調味料、
清涼飲料、水

アレルギー表示

アレルギー表示対象品目

表示	用語	名称
義務	特定原材料 (7品目)	えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生
推奨	特定原材料に 準ずるもの (21品目)	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、くるみ、ごま、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

※特定原材料に「くるみ」が追加されました (R5. 3.)
義務8品目・推奨20品目に変更
経過措置期間：R7. 3. 31.まで



代替表記と拡大表記

特定原材料	代替表記	拡大表記（例示）
えび	海老、エビ	えび天ぷら、サクラエビ 等
かに	蟹、カニ	上海がに、カニシューマイ、マツバガニ 等
小麦	こむぎ、コムギ	小麦粉、こむぎ胚芽 等
そば	ソバ	そばがき、そば粉 等
卵	玉子、たまご、タマゴ、エッグ、鶏卵、あひる卵、うずら卵	厚焼玉子、ハムエッグ 等
乳	ミルク、バター、バターオイル、チーズ、アイスクリーム	アイスマルク、プロセスチーズ、牛乳、生乳、濃縮乳 等
落花生	ピーナッツ	ピーナッツバター、ピーナッツクリーム 等

アレルギー表示の方法

原材料欄および添加物欄に、含まれている特定原材料等を記載する。記載方法は、原則として個別表示で行うが、個別表示できない等の場合は、一括表示することも可能。

個別表示（原則）個々の原材料の直後にそれぞれ含まれる特定原材料等を表示する。

例：マヨネーズ（卵を含む）、チョコレート（乳成分を含む）
キチン（かに由来）、カゼインナトリウム（乳由来）

一括表示（例外）表示可能面積の都合等の場合は、当該食品に含まれる全ての特定原材料等をまとめて表示する。

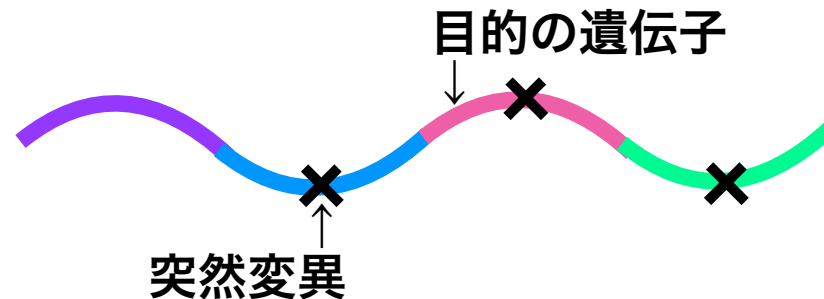
例：原材料欄と添加物欄の最後に、「（一部に○○を含む）」と表示する。

遺伝子組換えとゲノム編集

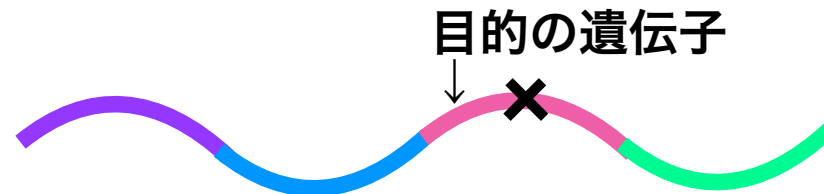
もとのDNA



従来の突然変異

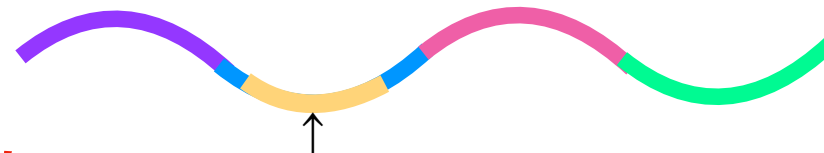


ゲノム編集



⇒届出のみ・表示の義務なし

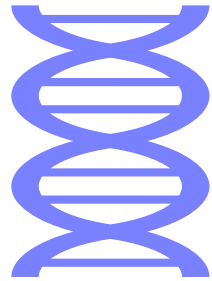
遺伝子組換え



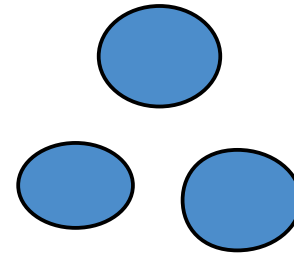
⇒審査あり・表示の義務あり

導入された遺伝子
(他の生物の遺伝子のDNA配列)

遺伝子組換え食品の問題点



組み込んだ遺伝子



組み込んだ遺伝子
からできたタンパク質

- ・タンパク質がアレルギーの原因にならないのか？
- ・害虫には有毒なものを人間が食べても大丈夫か？
- ・遺伝子から間接的に有害な物質ができないのか？

安全性のチェックポイント

- ① 組み込む前の作物（既存の食品）、組み込む遺伝子、ベクター（遺伝子の運び屋）などは、よく解明されたものか、人が食べた経験はあるか。
- ② 組み込まれた遺伝子はどのように働くか。
- ③ 組み込んだ遺伝子からできるたんぱく質はヒトに有害でないか、アレルギーを起こさないか。
- ④ 組み込まれた遺伝子が間接的に作用し、有害物質などを作る可能性はないか。
- ⑤ 食品中の栄養素などが大きく変わらないか。

安全性が確認された 遺伝子組み換え食品及び添加物

食品 (9)	大豆、とうもろこし、ばれいしょ、なたね、綿実、アルファルファ、てん菜、パパイア、からしな
添加物 (24)	アスパラギナーゼ、アミノペプチダーゼ、 α -アミラーゼ、 α -グルコシダーゼ、 α -グルコシルトランスフェラーゼ、エキソマルトテトラオヒドロラーゼ、カルボキシペプチダーゼ、キシナーゼ、キモシン、グルコアミラーゼ、グルコースオキシダーゼ、酸性ホスファターゼ、シクロデキストリングルカノトランスフェラーゼ、テルペン系炭化水素類、プシコースエピメラーゼ、プルラナーゼ、プロテアーゼ、ペクチナーゼ、ヘミセルラーゼ、 β -アミラーゼ、 β -ガラクトシダーゼ、ホスホリパーゼ、リパーゼ、リボフラビン

遺伝子組み換え食品である9農産物とそれらを原材料とした33加工食品群に表示が義務付けられている。

遺伝子組換え食品の表示

- 遺伝子組換え農作物及びそれを主な原料とする食品
→ 義務表示 例：大豆（遺伝子組換え）
- 遺伝子組換え農作物と非遺伝子組み換え農作物が
不分別の農作物及びそれを主な原料とする食品
→ 義務表示 例：大豆（遺伝子組換え不分別）
- 非遺伝子組換え農作物及びそれを主な原料とする食品
→ 任意表示（必ずしも表示しなくても良い）
- 表示が不要な加工食品
とうもろこし；コーンフレーク、コーン油 等
なたね；なたね油
てん菜；砂糖

栄養成分表示

義務表示	熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量
推奨表示	飽和脂肪酸、食物繊維
任意表示	n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール、糖質、糖類(単糖類又は二糖類であって、糖アルコールでないものに限る)、ビタミン（ビタミンA、ビタミンCなど）、ミネラル（カルシウム、鉄など）

【表示の単位】

100 g当たり、100 ml当たり、1個当たり、1食分当たりなど、それぞれの単位ごとに栄養成分の含有量を表示する。

栄養強調表示

① 補給ができる旨の表示：量が多いことを強調

たんぱく質や食物繊維などの栄養成分について、高い旨（高○○）旨、含む旨（○○含有）、強化された旨（○○30%アップ）の表示ができる。

② 適切な摂取ができる旨の表示：量又は熱量が少ないことを強調

糖類やナトリウムなどの栄養成分や熱量について、含まない旨（ノン□□）、低い旨（□□ライト）、低減された旨（□□ハーフ）の表示ができる。

③ 添加していない旨の表示：無添加を強調

糖類とナトリウム塩について、無添加強調表示（△△無添加、△△不使用）ができる。

食品の表示を知るために



消費者向けパンフレット



事業者向けパンフレット

＊消費者庁のホームページよりダウンロードできる。