

食品を購入する時、あなたは何を見て選んでいますか？

市販食品には、カロリー・賞味期限など、たくさんの情報が表示されていますが、それらの表示は、『食品表示法』で決められたルールがあることをご存知ですか？ いくつか身近なものを紹介しましょう。

※このルールは、平成27年4月1日からスタートしていますが、まだ新しいルールに合わせた表示に切り替わっていないものもあります。（令和2年4月には、完全移行）

加工食品 下記のように、原材料等の表示や栄養成分の表示が決められました。

★原材料名★
重量の多い順番に表示。

★添加物の表示★
原材料と添加物がわかるように、明確に区別されて表示。

●原材料等の表示

名称	焼き菓子
原材料名	小麦粉・砂糖・マーガリン・卵・食塩 ／乳化剤・香料・膨張材 (一部に小麦粉・卵を含む)
内容量	30枚
賞味期限	20□□年8月3日
保存方法	直射日光・高温多湿を避けて保存してください。
販売者・製造者	株式会社〇〇食品 KW 兵庫県宝塚市□□□

★アレルギーの表示★
「卵・乳・小麦・落花生・そば・えび・かに」は、特定原材料として、表示が義務づけられています。

★製造者固有記号★
複数工場で製造している場合

★販売者：表示内容に責任を有する者の名称、住所
★製造者：食品の表示に責任を持つ者の名前と住所

※原材料の産地を表示するルールも、令和4年4月には、完全移行されます。

- 原産地：生鮮食品（野菜・果物・肉・魚）が育った場所や獲れた場所
- 原料原産地：加工食品の原材料である生鮮食品の原産地のこと
- 原産国：輸入品に表示義務があるもので、その食品を作った国のこと

●栄養成分の表示（100gあたり）

エネルギー	●●●kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	■ ■ g
炭水化物	□ □ g
食塩相当量	★ ★ g

★栄養成分表示★
下記の『エネルギー（熱量）・たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分相当量』の表示が義務化。

★塩分相当量★
「塩分相当量〇g」で表示。以前のナトリウム量で表示に比べ、わかりやすくなりました。

食品表示からいろいろな情報がわかります。
表示を見る習慣で、食品を選ぶ力をつけ、健全な食生活を送りましょう

商品表示についてもっと詳しく知りたい方は・・・

消費者庁 HP「食品表示」をご覧ください。 → → →

消費者庁 食品表示 | 検索