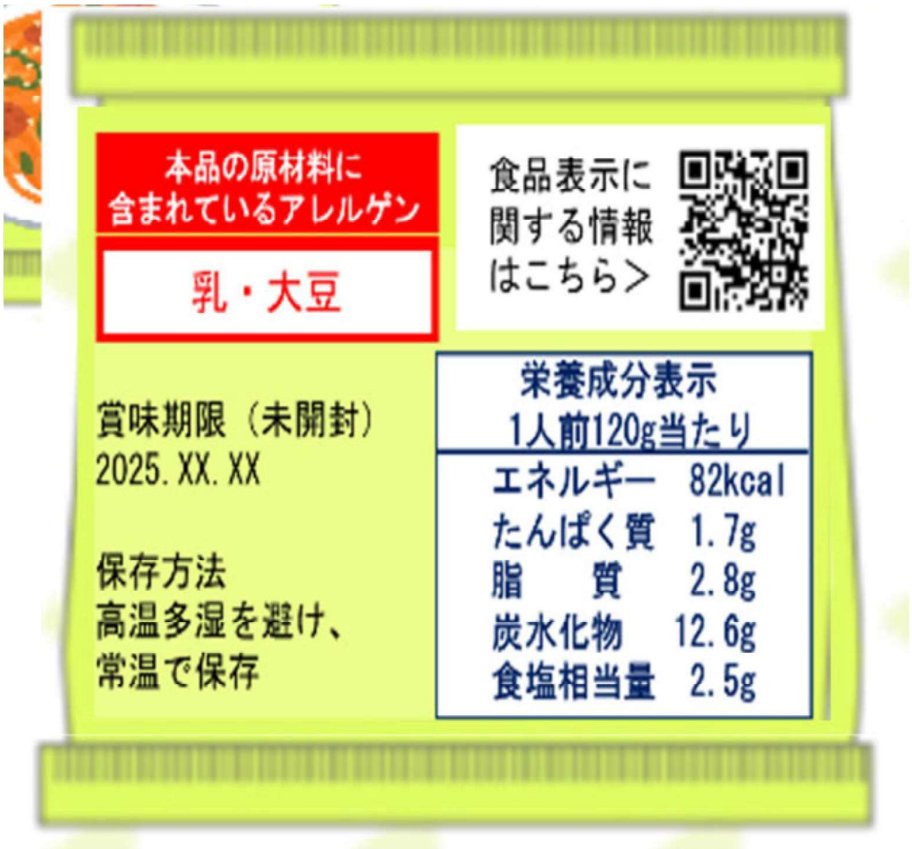
「食品表示は情報の宝庫！
キホンを知って安心してお買い物」

令和8年10月29日

食品表示アドバイザー
垣田　達哉

食品表示のデジタル化検討



生鮮食品と加工食品の表示対象

生鮮食品

●バラ売りも容器包装も表示必須
●名称と産地表示は必須

加工食品

●容器包装品のみ表示対象バラ売りは表示対象外
●表示項目は品目により異なる

生鮮食品の表示

国産品	農産物	水産物	畜産物
原産地の定義	収穫したところ（都道府県や地名） 野菜の種子の約9割が輸入 （国産×）	漁獲水域名又は養殖場が属する都道府県名。漁獲水域を特定できない場合は、水揚げ港の名前又は水揚げ港の所在地である都道府県名や地名 （国産×）	一番長く飼養（肥育）されていた所（都道府県名や地名） 生まれではなく、一番長く育ったところ （国産〇）
長いところルール	椎茸は原木又は菌床培地に種菌を植え付けた場所が原産地	一部あり（魚の養殖物・会の蓄養物は一番長く養殖・蓄養していた地域、アサリは1年半以上蓄養）	あり

米の表示

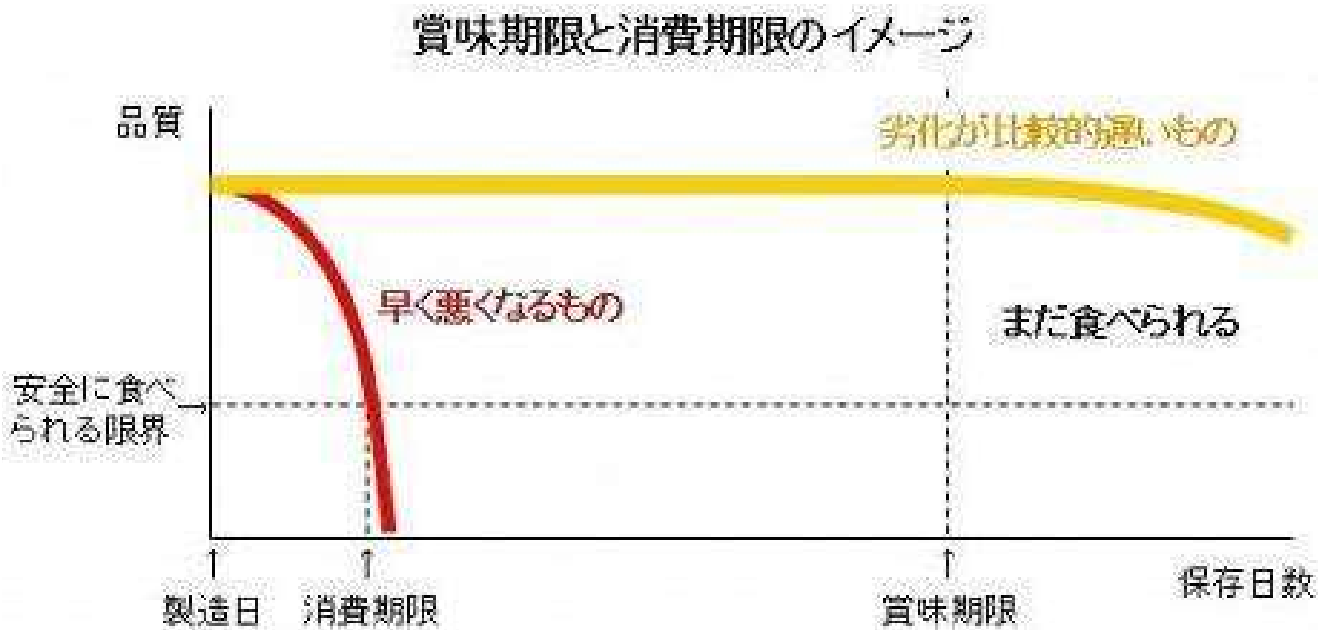
名称	精　米
	産地　品種　産年
原料玄米	単一原料米＊ 〇〇県　△△ヒカリ　〇〇年産
内容量	〇〇kg
精米時期	〇〇年〇〇月〇旬又は〇〇年〇〇月〇日
販売者	〇〇米穀株式会社 〇〇県〇〇市〇〇町〇―〇―〇 TEL　〇〇〇（△△△）××××

＊複数原料米＝ブレンド米

加工食品の表示

表示項目	表示内容
名称	一般的な名称
保存の方法	食品の特性に従って表示。
消費期限又は賞味期限	品質が急速に劣化しやすい食品は**消費期限。それ以外は賞味期限。**
原材料名	占める割合の高いものから順に、その最も一般的な名称。
添加物	占める割合の高いものから順に、物質名や用途名など。
内容量	内容重量、内容体積又は内容数量。
栄養成分と熱量	100g若しくは100mℓ又は1食分、1包装その他の1単位当たりの量を表示。単位が1食分の場合は1食分の量。
食品関連事業者の氏名又は名称及び住所	表示内容に責任を有する者（表示責任者）の氏名又は名称及び住所
製造所（加工所）の所在地及び製造者（加工者）の氏名又は名称	最終的に衛生状態を変化させる製造（加工）が行われた場所（所在地）及び製造者（加工者）の氏名又は名称及び住所。
特定原材料及び特定原材料に由来する添加物	**アレルゲン**
輸入食品以外の加工食品	**原料原産地名**

消費期限と賞味期限



賞味期限の設定・・・従来の保存日数×０．８（100日なら80日）から、できるだけ1に近づけるようにする
＊食品ロス軽減策

アレルギー表示

●義務表示（特定原材料9品目）
えび、カシューナッツ、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生
くるみ（23年3月追加）、 カシューナッツ（26年4月追加）
＊木の実類の中で症例数が増加
＊カシューナッツは、木の実類の中で「くるみ」に次いで症例が多い

●推奨表示（特定原材料に準ずるもの20品目）
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、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

すべての加工食品に原料原産地表示!

●重量１位の原材料が対象
「鶏の唐揚げ：鶏肉（ブラジル産）、・・・」
「小麦粉：小麦（米国産）、・・・」
「うどん：小麦粉（国内製造）、・・・」
「うどん：小麦粉（小麦（国産））、・・・」

●例外規定
- 「A国又はB国」
- 「輸入」「輸入又は国産」

●ばら売り、外食は対象外

栄養成分表示の全面義務化

①容器包装された加工食品
- ●対象外の事業者
  - ・小規模事業者（従業員20人以下）

＊おにぎり１個でも必要

②食塩相当量を義務化
- ・ナトリウムは任意

③将来、義務表示の栄養成分を増やす
- ・飽和脂肪酸、食物繊維を推奨表示
  - ⇒将来は義務化の方向

一括表示例

名称	チョコレートケーキ
原材料名	準チョコレート（パーム油、砂糖、全粉乳、ココアパウダー、乳糖、カカオマス、食塩）、小麦粉、ショートニング、砂糖、卵、コーンシロップ、乳又は乳製品を主要原料とする食品、ぶどう糖、麦芽糖、加工 油脂、カラメルシロップ、食塩／ソルビトール、酒精、乳化剤、膨張 剤、香料、（一部に大豆・乳成分・小麦・牛肉・卵を含む）

どれが添加物なの？

原材料名

コーングリッツ（国内製造）、植物油脂、砂糖、焼とうもろこし風味シーズニング、しょう油加工品、食塩、スイートコーンシーズニング、たん白加水分解物／調味料（無機塩等）、重曹、カラメル色素、香料、酸化防止剤（ビタミンE）

世界で基準が異なる添加物の認可

消費者が自主的に選択できる事例

・米国は予防原則を取り入れ（因果関係が証明されていなくても規制すること）赤色3号を使用禁止！

見分け方

「色+数字」

例：着色料（赤色３号）

着色料（赤３）、赤色３号

着色料にはアレルゲンも含まれている

赤色の着色料（コチニール色素）も要注意！！

23年８月、女性タレントさんが、食べ先のスペイン・バルセロナで、アナフィラキシーショックで救急病院で治療とSNSで明かした。

赤色の着色料が原因？朝食のソーセージ？

①**コチニール色素**は、エンジムシ（中南米原産の昆虫）から得られた、カルミン酸を主成分とする赤色の着色料で、食品（清涼飲料水、菓子類、ハム、かまぼこなど）や医薬品、医薬部外品、化粧品（口紅、アイシャドーなど）で使用されている。

②**コチニール色素を含む化粧品や食品の摂取**で、かゆみ、じんましん、発疹、呼吸困難などのアレルギー症状を示した事例がある。また、赤色の色素を含む化粧品の使用により、かゆみを覚えていた女性が、コチニール色素を含む食品を摂取したところ、呼吸困難を伴う重篤なアレルギー反応を示した事例もある。

消費者庁注意喚起（2012年）

塩分の推奨量

●厚労省――15歳以上男性7.5g未満／日
12歳以上女性6.5g未満／日

＊１日当たりの塩分摂取量（20歳以上）
男性10.5ｇ、女性8.9ｇ（2024年）

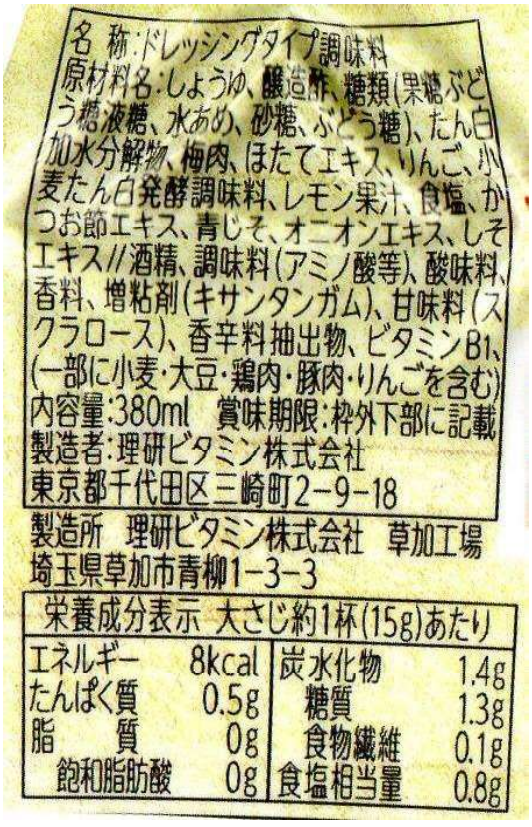
●日本高血圧学会――男女とも6g未満／日

●WHO――男女とも5g未満／日

マヨネーズ

栄養成分表示 大さじ約１杯（15g）当たり	
エネルギー	100kcal
たんぱく質	0.4g
脂　　質	11.2g
炭水化物	0.1g
ナトリウム	105mg
食塩相当量	0.3g

ドレッシング


名称:ドレッシングタイプ調味料
原材料名:しょうゆ、醸造酢、糖類(果糖ぶどう糖液糖、水あめ、砂糖、ぶどう糖)、たん白加水分解物、梅肉、ほたてエキス、りんご、小麦たん白発酵調味料、レモン果汁、食塩、かつお節エキス、青じそ、オニオンエキス、しそエキス/酒精、調味料(アミノ酸等)、酸味料、香料、増粘剤(キサンタンガム)、甘味料(スクラロース)、香辛料抽出物、ビタミンB1、(一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む)
内容量:380ml　賞味期限:枠外下部に記載
製造者:理研ビタミン株式会社
東京都千代田区三崎町2-9-18
製造所　理研ビタミン株式会社　草加工場
埼玉県草加市青柳1-3-3

栄養成分表示 大さじ約1杯(15g)あたり

エネルギー	8kcal	炭水化物	1.4g
たんぱく質	0.5g	糖質	1.3g
脂質	0g	食物繊維	0.1g
飽和脂肪酸	0g	食塩相当量	0.8g

大福

栄養成分表示（1個95g当たり）	
エネルギー	223kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	0.5g
炭水化物	51.4g
食塩相当量	0.1g

おにぎり

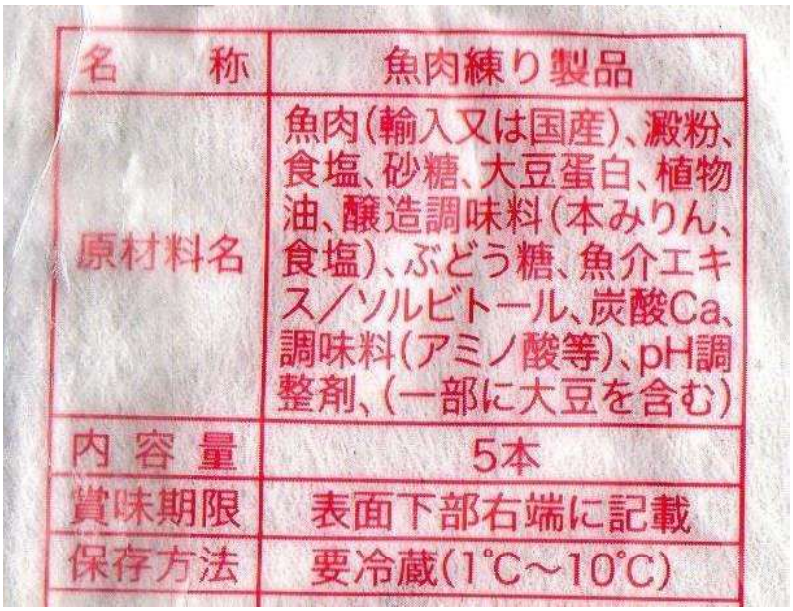
栄養成分表示（1個48g当たり）	
エネルギー	74kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	0.4g
炭水化物	15.9g
食塩相当量	0.6g

①大手メーカーNB品

名称	焼ちくわ（魚肉ねり製品）
原材料名	魚肉、でん粉、はっ酵調味料、食塩、砂糖、植物油脂／調味料（アミノ酸等）

添加物１種
アレルゲンなし

②中規模メーカー



名　称	魚肉練り製品
原材料名	魚肉（輸入又は国産）、澱粉、食塩、砂糖、大豆蛋白、植物油、醸造調味料（本みりん、食塩）、ぶどう糖、魚介エキス／ソルビトール、炭酸Ca、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、（一部に大豆を含む）
内容量	5本
賞味期限	表面下部右端に記載
保存方法	要冷蔵（1℃～10℃）

添加物４種
アレルゲン１種

非糖質甘味料

肥満・糖尿病のリスクを高める？

●非糖質甘味料（アスパルテーム、スクラロース）

＋

脳卒中・認知症のリスクを高める？

●非糖質甘味料入りのダイエット飲料
週1回未満の）人に比べ１日1杯以上飲む人は
脳梗塞リスク**2.96倍**、アルツハイマーリスク**2.89倍**

過去の研究でも、ダイエット飲料は血管疾患や体重増加に関連していて、腸内細菌を変化させるという見解が示されてきた

２０１７．５月　米国ボストン大学医学部神経学部の研究報告[19]

健康食品（機能性表示食品等）を過度に期待してはならない

安全性の確保を前提とし、**科学的根拠に基づいた**機能性が、**事業者の責任**において表示されるもの

科学的根拠（機能性の評価）とは
●最終製品を用いた臨床試験
➡「〇〇の機能があります」と表示される
又は
●最終製品又は機能性関与成分に関する文献調査（研究レビュー）
➡「〇〇の機能があると**報告されています**」と表示される

「報告されています」「確認されています」
一体どこの誰が誰に何に（学会？社内？）
報告しているの？誰が確認しているの？

改正前



改正後



（例）白内障を予防し改善する

新型コロナウイルス関連

消費者庁が注意喚起した例

根拠のないコロナウイルス予防！健康食品や除菌抗菌グッズ

●免疫機能を高めるビタミン・ミネラル（各種ビタミン・ミネラル等、みかん、ハチミツ、大根、マイタケ、めかぶ、モズク、あおさ）
●サプリメントで体の免疫力を高める（パウダルコ、亜鉛、L-リジン
●コーヒーポリフェノール・クロロゲン酸が免疫機能が集まっている腸内フローラを改善、重症化を防ぐ（海藻類のフコイダン）
●茶カテキンでコロナ予防（紅茶ポリフェノール）
●発酵飲料（日本酒）、発酵食品（酒粕）をとってコロナに負けない免疫力をつけよう
●感染予防にオリーブ葉エキス（マヌカハニー、スプリルナ、タンポポ茶、青汁、プロテイン、植物酵素）
●アロマオイル、光触媒スプレー、マイナスイオン発生器、空間除菌剤

栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養

認知機能に係る機能性を標ぼうする機能性表示食品の表示に関する改善指導及び一般消費者等への注意喚起について 消費者庁（22年3月31日）

●認知機能に係る機能性を標ぼうする機能性表示食品➡22年2月末現在223件
●対象者の範囲や認知機能の作用領域に関する届出表示の内容が複雑で一般消費者に誤認さ れやすいこと
●認知機能が改善できることを強調した誇大広告においては、認知症や物忘れが予防・改善できるものと一般消費者に誤認されやすく、そのような 誤認が生じた場合、適切な診療等の機会を逸してしまうおそれがあること

★22年2月、一斉監視の結果
①景品表示法及び健康増進法に基づき、物忘れや認知症の治療又は予防効果等の医薬品的効果効能が得られるかのような表示をしていた 3事業者3商品に対して改善指導
②健康増進法に基づき、届出された機能性の範囲を逸脱した表示をしていた 112事業者128商品に対して改善指導

「打ち消し表示」に要注意！

分　類	強調表示	打消し表示
体験談型	「楽しくダイエット！ 毎日スッキリ起きて、体重が5kg減り、**着られなかった服がぶかぶかになり**、周りから褒められるようになった」	「**個人の感想であり効果を保証するものではありません**」
非保証型	「**10時間効果が持続！**」	「**結果には個人差**があります」 「気持ちを表すものであり、効果効能を保証するものではありません」
条件型	「**トクトクコース**　定期初回特別価格 毎月1袋お届け　1，680円」 「まとめて届くトクトクコースはさらにおトク」 「2ヶ月毎に2袋お届け2，240円」「4ヶ月毎に4袋お届け3，360円」	「トクトクコースは**4回分の購入がお約束**となります」 ＊解約条件は、1回に届く袋数にかかわらず4回分の購入が必要 2ヶ月：2袋×4＝8袋 4ヶ月：4袋×4＝16袋