知っておきたい
食品の表示

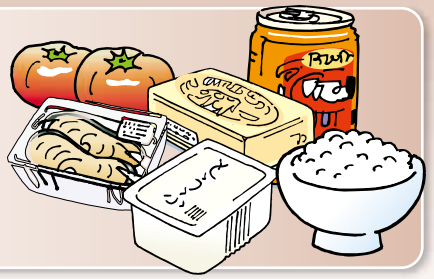


消費者庁
Consumer Affairs Agency, Government of Japan

令和８年10月版

食品の表示制度について

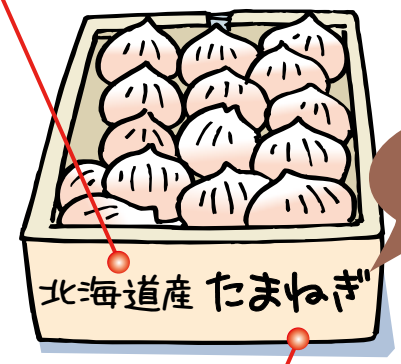
食品の表示は、消費者が食品の内容を正しく知り、安心して食品を選ぶための大切な情報です。
万が一、食品による事故などが起きたときには、原因を調べたり、対象となる商品をすばやく回収したりするためにも役立ちます。



生鮮食品の表示

野菜・果物・魚・肉などの生鮮食品には、「**名称(何という食品か)**」と「**原産地(どこで作られた(育った)か)**」を表示することがルールで決められています。

産地が一目でわかります。



段ボールに表示

「キャベツ」や「みかん」など、一般的な名前で表示されます。

【産地の表示方法】

	国産品	輸入品
農産物	都道府県名	原産国名
畜産物	国産である旨	原産国名
水産物	漁獲した水域名又は養殖場がある都道府県名	原産国名



容器包装に表示



POPに表示

パックに入ったお肉やお魚には、「名称」、「原産地」以外の表示もされます。

パック詰めされたお肉

名称、原産地は必ず表示されています。

保存の方法が表示されています。

オーストラリア産　牛バラ肉（焼き肉用）
消費期限　20XX.6.20（4℃以下で保存）
100g当たり(円)　　価格（円）
内容量(g)　　100g　　○○
加工者　○○スーパー株式会社
東京都千代田区○○○○－○－○

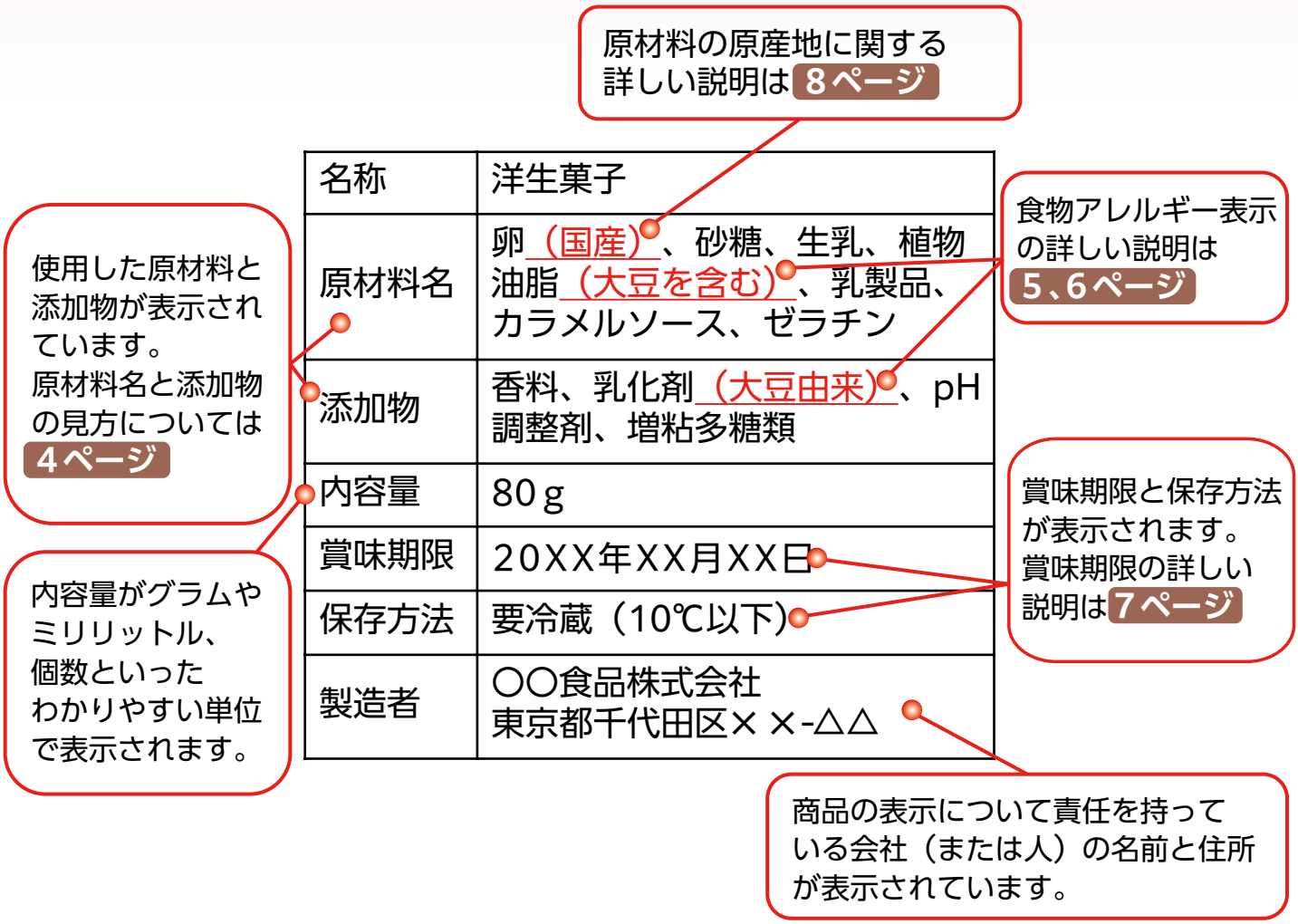
消費期限の詳しい説明は 7ページ

内容量がキログラムかグラムで表示されます。

加工者の名称と加工所の住所が表示されます。

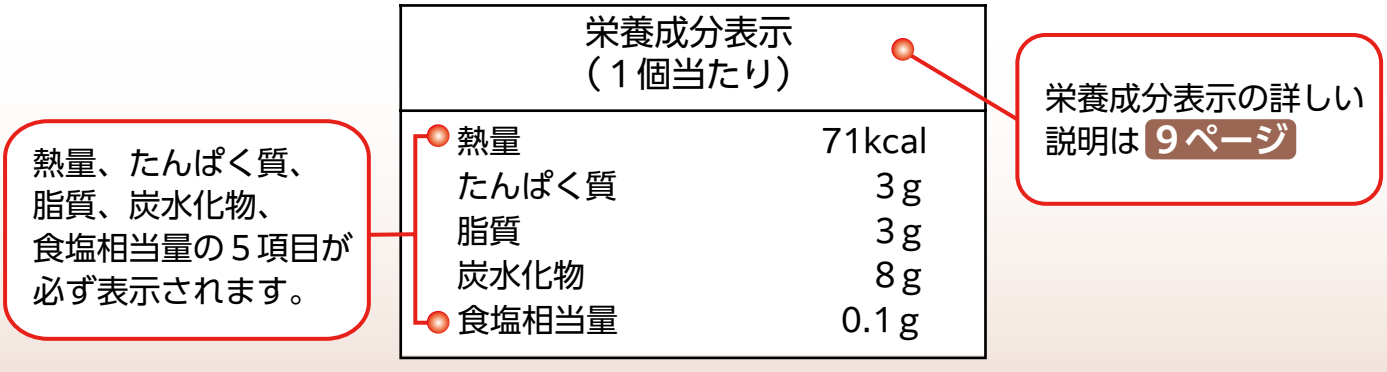
加工食品の表示

生鮮食品を調理や味付けした加工食品を、パック・缶・袋などに入れて販売する場合は、必ず表示しなければならない内容がまとめて表示されています。
これが「**一括表示**」で、包装された加工食品に必ず表示される、**基本情報の一覧**です。



名称	洋生菓子
原材料名	卵（国産）、砂糖、生乳、植物油脂（大豆を含む）、乳製品、カラメルソース、ゼラチン
添加物	香料、乳化剤（大豆由来）、pH調整剤、増粘多糖類
内容量	80ｇ
賞味期限	20XX年XX月XX日
保存方法	要冷蔵（10℃以下）
製造者	○○食品株式会社 東京都千代田区×ｘ-△△

一括表示とは別に、食品に含まれる**栄養成分等の量**が表示されています。
これを「**栄養成分表示**」といいます。



栄養成分表示（１個当たり）	
熱量	71kcal
たんぱく質	3ｇ
脂質	3ｇ
炭水化物	8ｇ
食塩相当量	0.1ｇ

お米を選ぶときにどこを見る？
袋詰めされた米の表示

こんな時に役立つ！

袋詰めされたお米を買うときは、表示を見ることで、産地や品種、精米時期などを確認し、お米選びに役立てることができます。



【単一原料米の表示例】

精米、玄米など、その内容を表す名称が表示されます。

原料玄米の産地、品種、産年が表示されます。

【精米の場合】
お米が精米された時期が表示されます。
【玄米の場合】
お米が調製（もみ殻を取り除いて玄米にすること）された時期が表示されます。

名　　称	精　　米		
原料玄米	産　地	品　種	産　年
	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	〇〇年〇〇月〇〇旬 又は 〇〇年〇〇月〇〇日		
販　売　者	〇〇米穀株式会社 〇〇県〇〇市〇〇町〇ー〇ー〇 TEL　〇〇〇(△△△)××××		

【複数のお米が使われている場合の表示例】

単一原料米でない場合は、「複数原料米」等と表示し、その産地と使用割合が併記されます。

名　　称	精　　米			
原料玄米	産　地	品　種	産　年	使用割合
	複数原料米 国内産			10割
内 容 量	〇〇Kg			
精米時期	〇〇年〇〇月〇〇旬 又は 〇〇年〇〇月〇〇日			



この表示例では、国内産の複数原料米を100%使用していることを表していますね。

何が使われている？
原材料・食品添加物表示の見方

こんな時に役立つ！

「どんな材料が使われているの？」と気になったとき、原材料・添加物表示を見てみましょう。食品に使われている材料を知ることができます。

✓ 原材料と添加物はどこに表示されているの？

【「原材料名欄」と「添加物欄」を分けて表示する場合】

名称	洋菓子
原材料名	卵(国産)、小麦粉、砂糖、バター
添加物	ソルビトール、膨張剤、香料、乳化剤、着色料（カロテン）、酸化防止剤（ビタミンC）

原材料は、誰にでも分かる一般的な名前で、**使われている量が多いものから順番に表示**されています。

添加物も、**使われている量が多いものから順番に表示**されています。
また、使われた添加物は原則「**物質名**」で表示されています。

【原材料名欄で原材料と添加物を区別できるように表示する場合】

「／」で区切って表示

名称	洋菓子
原材料名	卵（国産）、小麦粉、砂糖、バター／ソルビトール、膨張剤、香料、乳化剤、着色料(カロテン)、酸化防止剤(ビタミンC)

改行して表示

名称	洋菓子
原材料名	卵(国産)、小麦粉、砂糖、バター ソルビトール、膨張剤、香料、乳化剤、着色料(カロテン)、酸化防止剤(ビタミンC)

✓「物質名」ではない表示方法をしている場合もあるの？

「用途名」を一緒に表示するもの

使用目的や効果を一緒に表示することで、理解しやすいものについては、
何のために使うのかが分かる**用途名**も物質名とあわせて表示します。
→着色料(カラメル)、酸化防止剤(ビタミンC)、保存料(ソルビン酸)　等

「一括名」で表示するもの

単独ではなく複数の添加物を組み合せて使うことで効果が出るものや、もともと食品に含まれている成分と同じものは、個別の物質名ではなく、1つのまとめた名称(**一括名**)で表示することができるものもあります。
→膨張剤、香料、乳化剤、pH調整剤　等

食物アレルギー表示、どこを見る？

こんな時に役立つ！

食物アレルギーのある方やそのご家族の買い物に欠かせないのが食物アレルギー表示です。
どこに何が表示されているかを知っておくことで、アレルゲンを含む食品を避けることができます。

✓ 「食物アレルギー」ってなに？

食べ物に含まれる特定の成分（アレルゲン）を体が異物だと勘違いし、必要以上に反応することで、かゆみや発疹などの症状が出ることです。場合によっては、呼吸が苦しくなったり、意識がもうろうとしたりするなど、命に関わる症状につながることもあります。

食物アレルギー表示は、アレルゲンを含む食品のうち症例数が多いものを知らせることで、**避けるべき食品を見分けられるようにする**ためのものです。



✓ 食物アレルギー表示が必要な食品

必ず表示される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、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン**



食物アレルギー表示が必要な食品は、食物アレルギーの実態に応じて見直されることもあります。



令和８年４月１日の改正では、**カシューナッツ**が特定原材料になって、**ピスタチオ**は新しく特定原材料に準ずるものに追加されたんですね。

✓ 食物アレルギー表示は「原材料名」、「添加物」欄をチェック！

個別に表示する場合

原材料や添加物の後ろに表示する方法です。

※特定原材料等と同じものであることが理解できる表示として認めているもの（例：「卵」→「玉子」、「たまご」）は、特定原材料等表示の代わりに使用することができます。

【特定原材料等を含む食品の原材料表示の表示例】

名　　称	洋菓子
原材料名	**小麦粉**（国内製造）、砂糖、植物油脂（**大豆を含む**）、**鶏卵**、**アーモンド**、**バター**、**脱脂粉乳**、洋酒
添 加 物	ソルビトール、膨張剤、香料、乳化剤（**大豆由来**）

一括して表示する場合

原材料名等の最後にまとめて表示する方法です。

名　　称	洋菓子
原材料名	小麦粉（国内製造）、砂糖、植物油脂、鶏卵、アーモンド、バター、脱脂粉乳、洋酒／ソルビトール、膨張剤、香料、乳化剤、（**一部に小麦・大豆・卵・アーモンド・乳成分を含む**）

くりかえしの表示は省略される場合があります

すでに食物アレルギー表示がされている食品は、２回目以降は省略されることもあります。

名　　称	肉だんご
原材料名	**豚肉**（国産）、**ゼラチン**、食塩、砂糖、しょうゆ（**大豆・小麦を含む**）、香辛料、酵母エキス／調味料（アミノ酸等）

香辛料にも小麦が含まれていますが、しょうゆに「小麦」と表示されているので、香辛料の「小麦」は省略されます。

トピックス　外食・中食における食物アレルギーの情報提供について

外食や中食などの飲食店等では、食物アレルギーの表示は法律上の義務ではありません。
ただし、国の方針でも、食物アレルギーのある方が安心して利用できるように、食物アレルギー情報を分かりやすく伝える取組を進めることが大切だとされています。
そのため、食物アレルギーについて、飲食店などで働く方には取組の必要性を、食物アレルギーのある方には外食・中食を安全に利用するための注意点を、パンフレットや動画でわかりやすく紹介しています。ぜひご活用ください。

パンフレットはこちら！

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_sanitation/allergy/efforts/#pamphletr





知っていますか？
「消費期限」と「賞味期限」の違い

こんな時に役立つ！

「この食品、まだ食べられる？」と迷ったとき、期限表示の意味を正しく知っていれば安心して判断できます。
食品を無駄なく使い切るためにも、２つの違いをしっかり覚えておきましょう。

✓ **「消費期限」と「賞味期限」とは？どのような食品に表示されているの？**

	定　　義	表示されている食品の例
消費期限	決められた保存方法どおりに保存していれば、**この日までは食べても安全**とされている期限のことです。	**傷みやすい食品** （弁当、サンドイッチ、惣菜） 
賞味期限	決められた保存方法どおりに保存していれば、**この日まではおいしく食べられる状態が保たれる**とされている期限のことです。	**日持ちする食品** （菓子、カップめん、缶詰） 

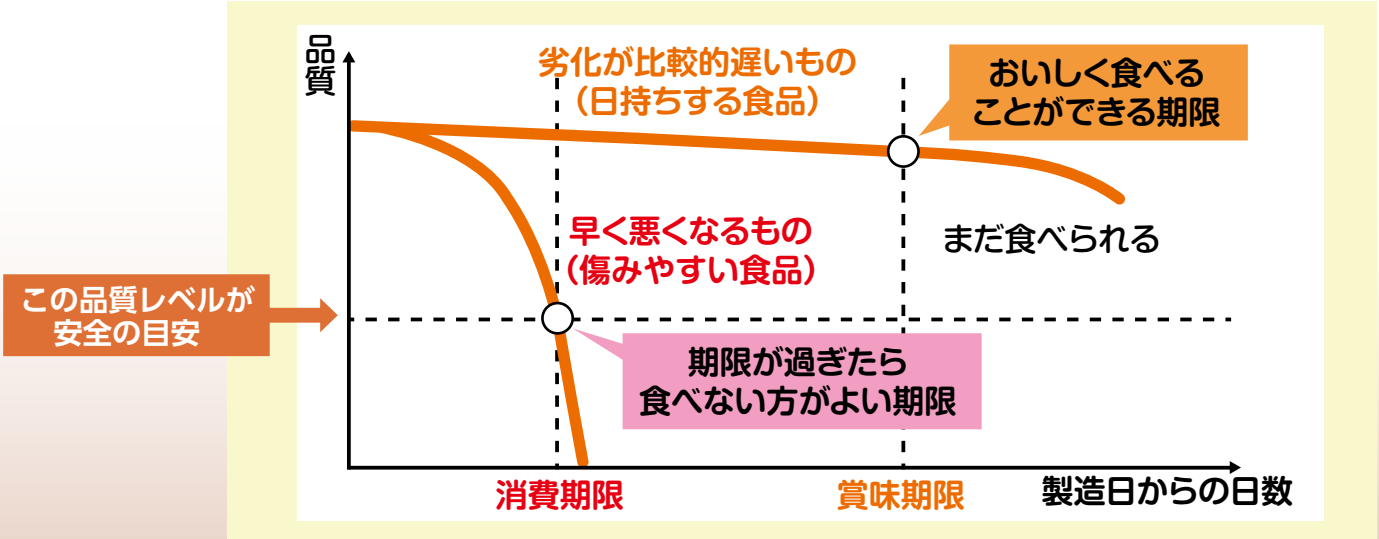


どちらも「**決められた保存方法どおりに保存**」していた場合の期限なんですね。

そうなんです！**開封後は期限内でも早めに食べることが大切です。**



✓ **食品は製造された日から少しずつ品質が変化します。**



購入前に産地チェック！
原料原産地表示の見方

こんな時に役立つ！

食品の原材料の産地が気になったときは、原料原産地表示を見れば確認することができます。
産地を意識した買い物をしたい方に役立つ表示です。

✓ 原料原産地表示の対象は？

国内で製造・加工された全ての加工食品に、
1番多く使用されている原材料の原産地名が表示されています。

名称	ポークソーセージ(ウインナー)
原材料名	豚肉**(アメリカ産)**、豚脂肪･･･

✓ どのように表示されているの？

1番多く使用されている原材料が**生鮮食品**の場合は、その**産地**が表示されます。

一方、1番多く使用されている原材料が**加工食品**の場合は、その**製造地**が表示されます。



トピックス　製造地を表示する代わりに、産地が表示されることもあります

1番多く使用されている原材料が加工食品の場合でも、その加工食品に1番多く使用された生鮮食品の産地が分かっている場合は、製造地の代わりに、その生鮮食品の産地が表示されることもあります。

名称	焼き菓子
原材料名	小麦粉**(小麦(国産))**、砂糖･･･



国産：1番多く使われた原材料の生鮮原材料までさかのぼった産地が国内という意味

名称	焼き菓子
原材料名	小麦粉**(国内製造)**、砂糖･･･



国内製造：1番多く使われた原材料が国内で製造されたという意味





パンフレット、動画はこちら！

より詳細なルールを
知りたい方は、
原料原産地表示制度に関する
パンフレットを
ご活用ください！

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/quality/country_of_origin/#consumer

食生活に役立てよう！
栄養成分表示の見方

こんな時に役立つ！

栄養成分表示は、食品選びの強い味方です。
栄養成分表示を活用することで、熱量（エネルギー）や栄養素をどのくらい摂取することができるかを知ることができます。

✓ 栄養成分表示にはどんな情報が含まれているの？

【義務表示】
表示が義務付けられている５つの項目は、生活習慣病の予防や健康の維持・増進に深く関わる重要な成分です。

【推奨表示】
脂質の中の「飽和脂肪酸」と、炭水化物の中の「食物繊維」は、日本人の食生活や生活習慣病予防との関係から、表示することが推奨されています。

栄養成分表示（１食分（○g）当たり）	
熱量	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
―飽和脂肪酸	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g
ビタミンC	○mg

【表示の単位】
「100g 当たり」「1 食分当たり」「1 個当たり」など、それぞれの単位ごとに栄養成分の含有量が表示されています。

ナトリウムの含有量は、**食塩相当量**として表示されています。

【任意表示】
ミネラル（カルシウム、鉄など）、ビタミン（ビタミン A、C など）、n-３系・n-６系脂肪酸、コレステロール、糖質や糖類は、任意で表示されている情報です。

✓ 栄養成分表示の単位は必ずチェック！

ドリンクA

栄養成分表示（100ml当たり）	
熱量	50kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	0g
炭水化物	12.0g
食塩相当量	0.1g

ドリンクB

栄養成分表示（コップ１杯(200ml)当たり）	
熱量	70kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	0g
炭水化物	17.0g
食塩相当量	0.0g



ドリンクAとドリンクBでは栄養成分表示の単位が違いますね？

そのとおり！ 200ml 当たりで比べると、ドリンク A は 100kcal、ドリンク B はそのまま 70kcal で、ドリンク A の方が熱量が高くなります。



トピックス　日本版包装前面栄養表示について

日本版包装前面栄養表示は、食品の容器包装の前面等の消費者が見つけやすい箇所に、食品の１食分当たりの栄養成分等の量や１日の摂取目安に対する割合を表示する取組です。

日本版包装前面栄養表示の様式

1食分(1袋)当たり

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
301kcal	11.3g	16.3g	27.9g	1.9g
14%	13%	23%	9%	27%

% は1日の摂取目安に対する割合

✓ １日の摂取目安に対する割合の表示について

様式内の%表示は、１日の摂取目安に対する割合を示しています。これは１日に必要な栄養成分等の量の目安を消費者自身が視認しやすくなることを通して、消費者の健康の維持・増進に資することを期待しているものです。

くわしくは こちら！

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/nutrient_declearation/contents_001/

栄養成分表示の活用方法や、あなたに必要な栄養成分等の量などをもっと詳しく知りたい方は



パンフレットは こちら！

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/nutrient_declearation/consumers



動画は こちら！

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/nutrient_declearation/consumers/movie/

選ぶ前に知っておきたい 保健機能食品３種類の特徴

こんな時に役立つ！

健康の維持・増進に関わる機能が表示された食品がたくさんあって、どれを選べばいいか迷ったことはありませんか？保健機能食品の種類と特徴を知って、目的に合った食品を賢く選びましょう。

✓ 保健機能食品とは？

国が定めた安全性や有効性に関する基準に従って、「お腹の調子を整える」などの機能が表示された食品です。あくまで、毎日の食事をサポートするもので、医薬品のように、病気を治したり防いだりする目的のものではありません。

✓ 保健機能食品３つの種類

	栄養機能食品	機能性表示食品	特定保健用食品
国の審査等は？	**届出・許可なし** 国が定めた基準を満たしていれば、届出等不要	**国への届出** 安全性と機能性の効果については事業者責任（国による審査なし）	**国による許可** 国が安全性と機能性の効果を審査・許可
どんな機能が表示されている？	栄養成分の機能の表示（国が定める定型文）	機能性関与成分によって「健康の維持及び増進に役立つ」旨の表示	「健康の維持・増進や疾病リスクの低減に役立つ」旨の表示
見分け方は？	「栄養機能食品(○○)」と表示 ○○：栄養成分の名称	主要面の上部に 機能性表示食品 と表示	消費者庁許可 特定保健用食品 許可マークが表示
利用する場合のポイントは？	表示されている「**１日当たりの摂取目安量**」や「**摂取をする上での注意事項**」を確認して摂取しましょう。		

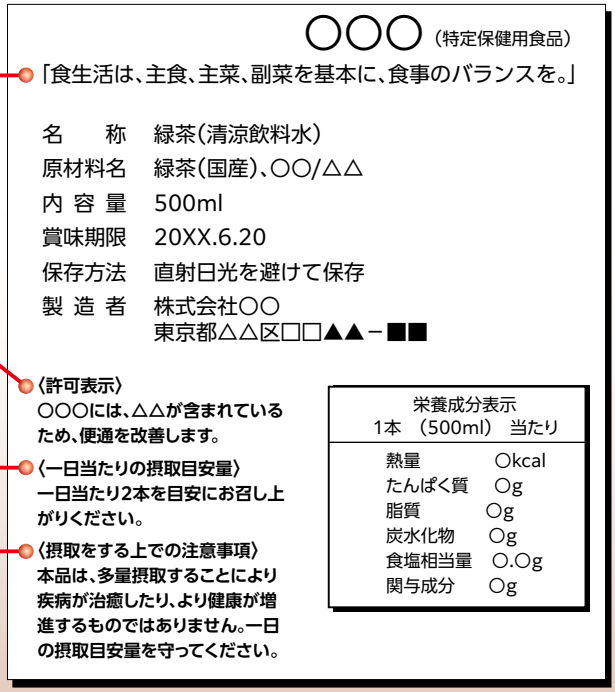
※　保健機能食品には、必ず「**食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。**」と表示されています。

✓ 特定保健用食品（トクホ）の表示例

特定保健用食品は、きちんと食事をした上で適切に摂取してください。バランスのよい食生活の大切さを知っていただくための表示です。

機能性の表示及び機能性に関与する成分名が表示されています。

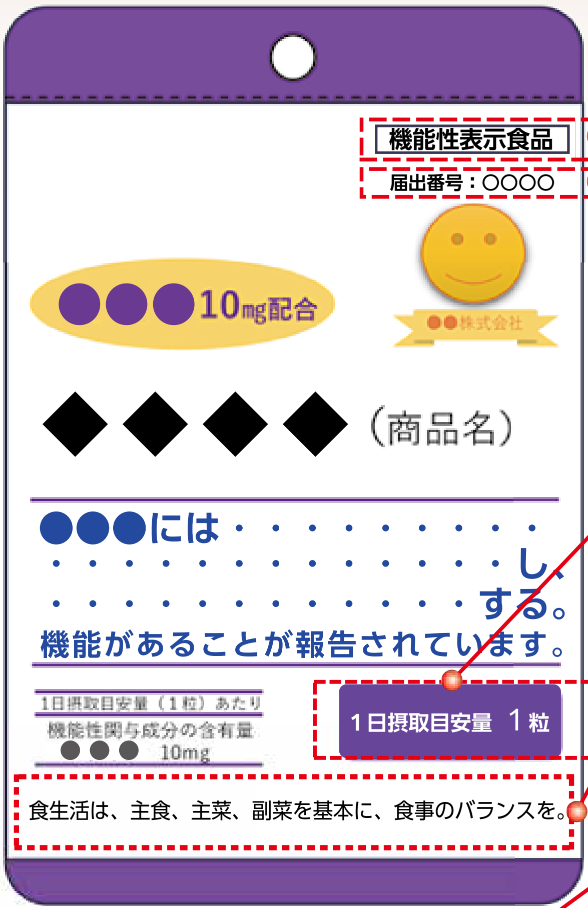
摂取する際には、１日当たりの摂取目安量や注意事項をよく確認してからお召し上がりください。

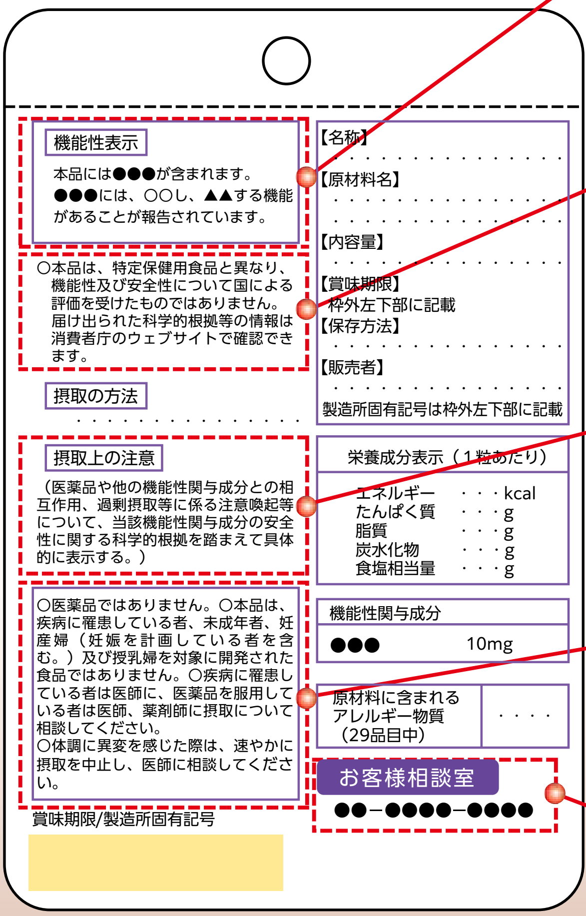


✓ 機能性表示食品の表示のポイント

届出情報検索は、こちら ▶

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_with_function_claims/search/





パッケージの主要な面の上部に枠で囲んで「機能性表示食品」と表示されています。

「機能性表示食品」の表示の近くに「届出番号」が表示されています。
消費者庁のウェブサイトでは、届出番号を使って、安全性や機能性の根拠を確認できます。

1日に摂取する量の目安が表示されています。
たくさん摂取すれば、より多くの効果が期待できるというものではありません。

機能性表示食品は、きちんと食事をした上で適切に摂取してください。
バランスのよい食生活の大切さを知っていただくための表示です。

この食品の機能について、科学的な根拠をもとに消費者庁へ届け出た内容が、「機能性表示」として表示されています。

特定保健用食品と異なり、機能性及び安全性について、国による評価を受けたものではありません。
消費者庁に届け出られた情報は、消費者庁のウェブサイトに公開されていますので、商品の購入や利用に当たって、よく確認してください。

医薬品などとの飲み合わせや、過剰に摂取しないための注意事項が表示されています。
利用前に必ず確認しましょう。

機能性表示食品は医薬品ではありません。
持病のある方や、現在薬を服用している方は、摂取する前に必ず医師または薬剤師に相談してください。

事業者に問合せ、又は連絡することができるよう電話番号が表示されています。

「特別用途食品」って何？
特別の用途に適した食品について

こんな時に役立つ！

病気で通常の食事では十分な栄養がとれない方のための「総合栄養食品」、下痢やおう吐による脱水状態の方のための「経口補水液」など、特別の用途について表示が許可されている食品があります。医師や管理栄養士などの専門家に相談しながら使用するようにしましょう。

✓ 特別用途食品ってなに？

- 乳児用（母乳の代わりになる粉ミルクや液体ミルク）
- 病者用（病気で食事療法が必要な方向けの食品）
- えん下困難者用（飲み込みが難しい方向けの食品）　など

健康増進法に基づき、国の許可を得て、乳児の発育や、えん下困難者、病者等の健康の保持・回復などに適する特別の用途について表示をした食品を「**特別用途食品**」といいます。
これらの食品は、それぞれの用途ごとに国が定める栄養成分や形状等の基準を満たしています。

✓ 見分け方は「許可マーク」をチェック！

許可を受けた製品は、容器包装上に消費者庁の許可マークが表示されます。



✓ 特別用途食品のうち、「総合栄養食品」は、どんな食品？

食事として摂取すべき栄養素をバランスよく配合した食品です。
病気で通常の食事では十分な栄養がとれない方や低栄養の方に適しています。

✓ 特別用途食品のうち、「経口補水液」は、どんなときに飲むの？

感染性胃腸炎による下痢やおう吐を伴う脱水時に、水・電解質を補給するための飲み物です。
熱中症に適したものもあります。



医師などに相談してから利用してくださいね！

一般的なスポーツドリンクに比べて、ナトリウムやカリウムの量が多いので、脱水症状でない方が普段の水分補給として飲むものではないことに注意です！



特別用途食品についてもっと詳しく知りたい方は

詳細はこちら！

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_for_special_dietary_uses/

経口補水液についてはこちら！



https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_for_special_dietary_uses/oral_rehydration_solution

知っていますか？
遺伝子組換え食品の表示

こんな時に役立つ！

遺伝子組換え食品の表示について知ることで、商品に表示された内容を理解し、自分に合った商品を選ぶときの参考になります。

✓ 遺伝子組換え食品表示の対象は？

現在、日本では安全性審査を経た**9種類の農産物**と、これらを原材料とする**33の加工食品群**が遺伝子組換え表示の対象です。

【9種類の農産物】
1. 大豆（枝豆、大豆もやしを含む）　2. とうもろこし　3. ばれいしょ　4. なたね
5. 綿実　6. アルファルファ　7. てん菜　8. パパイヤ　9. からしな

✓ 遺伝子組換え食品表示の読み方は？

ア	分別生産流通管理が行われた遺伝子組換え農産物を原材料とする場合	「大豆（遺伝子組換え）」等	義務表示
イ	遺伝子組換え農産物と非遺伝子組換え農産物が分けて管理されていない農産物を原材料とする場合	「大豆（遺伝子組換え不分別）」等	
ウ	遺伝子組換え農産物が混入しないように分別生産流通管理が行われた農産物を原材料とする場合	「大豆（分別生産流通管理済み）」等 「大豆（遺伝子組換え混入防止管理済）」等	任意表示
エ	分別生産流通管理が行われ、遺伝子組換え農産物の混入がないと認められる農産物を原材料とする場合	「大豆（遺伝子組換えでない）」等	

ウとエの表示は事業者が任意で行うため、表示がない場合は、
「遺伝子組換え農産物と分けて管理された原材料が使用されている」という意味になります。

✓ 遺伝子組換え食品表示ってどこに表示されているの？

ア、イの義務表示は、原材料名欄の当該原材料の後ろに表示されています。

ウ、エは原材料名欄に表示されている場合と、一括表示欄外に表示されている場合があります。

【原材料名欄に必ず表示】

名称	ポップコーン
原材料名	とうもろこし（アメリカ産）**（遺伝子組換え）**、パーム油、食塩…

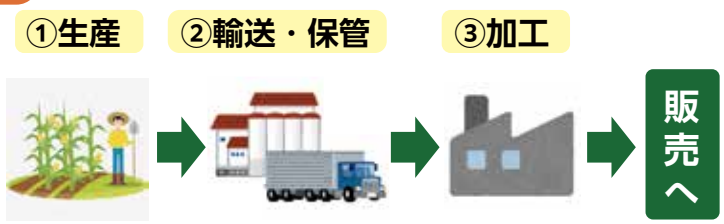
【一括表示欄外に表示する場合】

名称	豆腐
原材料名	大豆（国産）、食塩…

原材料に使用している大豆は非遺伝子組み換えのものです。

トピックス　分別生産流通管理とは？

生産から流通まで、遺伝子組換え農産物と非遺伝子組換え農産物が混ざらないように管理し、そのことを書類等で証明されていることをいいます。



最近の食品表示に関するお知らせ

特定原材料として「カシューナッツ」、特定原材料に準ずるものとして「ピスタチオ」を追加（令和８年４月１日施行）

食物アレルギー表示の対象品目として、「カシューナッツ」を特定原材料（義務表示）に、「ピスタチオ」を特定原材料に準ずるもの（推奨表示）に追加しました。
※令和 10 年３月 31 日までは、食品メーカー等が準備するための猶予期間としています。

「日本版包装前面栄養表示ガイドライン」の公表（令和８年２月26日公表）

栄養成分表示の見にくさや分かりづらさを補足する取組として、包装前面栄養表示の在り方等について検討し、「日本版包装前面栄養表示ガイドライン」を取りまとめました。

食品についても

危ない、おかしいと思ったら、こちら。



電話番号3桁を押してください。地方公共団体が設置している身近な消費生活センターや消費生活相談窓口を御案内いたします。



消費者ホットライン188 イメージキャラクター『イヤヤン』

食品表示についてのお問い合わせ

消費者庁
Consumer Affairs Agency, Government of Japan

食品表示課 食品表示に基づく食品表示に関する相談及び違反情報を受け付けています。

ウェブサイト https://contact.caa.go.jp/food_labeling/form-001.html

〒100-8958　千代田区霞が関3-1-1　中央合同庁舎第４号館

TEL：**03-3507-8800**㈹

食品表示に関するお問い合わせ受付フォーム

禁無断転載