

日本的 食品标示制度

(面向全体访日外国人)

过敏原在何处标示?

能量是多少?
食盐的量是多少?

我想把它当作礼品
保质期到什么时候?



这本小册子会为食品过敏人士以及在意卡路里和盐分
的人士提供帮助。您也可以在礼品店或
超市购买食品时参考本册子。



消費者庁

Consumer Affairs Agency, Government of Japan

【日本重要的食品标示】

过敏原标示

以下食品是过敏原的标示对象。

作为标示对象的过敏原		标示时
义务标示	虾 腰果 螃蟹 核桃 小麦 荞麦面 鸡蛋 牛奶 花生	若带有包装的食品中包含过敏原，则会进行标示。 （如果像餐饮店、面包店的面包、橱窗中的蛋糕那样没有包装，则请跟店员确认。）
建议标示		带有包装的食品也有未标示的情况。
杏仁 鲍鱼 鲑鱼 鲑鱼籽 橙子 猕猴桃 牛肉 芝麻 三文鱼 青花鱼 大豆 鸡肉 香蕉 开心果 猪肉 澳洲坚果 桃子 山药 苹果 明胶		

请注意，日本所标示的过敏原不一定和海外一致。
酒精饮料没有义务标示过敏原。

过敏体质的人士，请确认最后一页。

期限标示

保质期和消费期限的含义不同。

	含义	食品示例	标示示例：按年月日顺序标示※
保质期	可以美味地食用的期限	薯片 泡面 罐头 等	赏味期限 2026.12.31 赏味期限 26.12.31 赏味期限 令和8年12月31日
消费期限	过期后最好不要食用的期限	饭团 三明治 熟菜 等	消费期限 2026.6.1 消费期限 26.6.1 消费期限 令和8年6月1日

※公元 2026 年是令和 8 年。 ※有时将 2026 年标为“26”，将令和 8 年标为“08”。
注意：规定的方法有“要冷藏”“要冷冻”“常温”等。请务必遵守保存方法。

营养成分标示

在意能量和食盐量等的人士请确认。

按能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠的顺序标示。
注意：关于钠，用食盐相当量标示。

〈营养成分标示事项〉 能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠

【加工食品の义务标示制度】

在带有包装的加工食品上标示名称、原材料名(过敏原)、含量、有效期、保存方法、制造厂商、营养成分等。

示例（土豆沙拉）



标示的具体内容

一般名称

所使用的原材料

包含的过敏原
在（ ）中标示

过敏原标示有①②
两个类型

消费期限
(过期后最好不要食用的期限)

保存时的条件
(规定的方法有“要冷藏”
“要冷冻”“常温”等。
请务必遵守保存方法。)

能量、蛋白质量、
脂肪量、碳水化合物量、
食盐相当量

名称	ポテトサラダ
原材料名	① 个别标示过敏原 じゃがいも、にんじん、ハム(卵・豚肉を含む)、マヨネーズ(卵・大豆を含む)、たんぱく加水分解物(牛肉・さけ・さば・ゼラチンを含む) ② 統一标示过敏原 じゃがいも、にんじん、ハム、マヨネーズ、たんぱく加水分解物、(一部に卵・豚肉・大豆・牛肉・さけ・さば・ゼラチンを含む)
添加物	調味料(アミノ酸等)
内容量	300g
消費期限	2026 年 6 月 1 日
保存方法	要冷蔵(10℃以下)
販売者	〇〇 株式会社 東京都〇市 ×× 町 1-2
製造所	△△ 株式会社 埼玉工場 埼玉県〇〇市△△町 □□-1

栄養成分表示(100g当たり)

熱量	172kcal	炭水化物	11g
たんぱく質	5g	食塩相当量	1.0g
脂質	12g		

消費者庁 食品标示课

〒100-8958 東京都千代田区霞关 3-1-1 中央合同庁舎第 4 号馆
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/



过敏原交流表

过敏体质的人士请通过指着下方相应的象形图，或在（□）上打勾（✓）的方式告知店员。



❶ 私はアレルギーを持っています。この食品には下の表で印をつけたアレルゲンを含んでいますか？

❶ 我是过敏体质。该食品是否包含下表中标示的过敏原？

❷ 「本品は同一製造ライン上で対象アレルギー品目を含む製品を生産しています」という表示はありますか？ その食材は下のどれですか？

❷ 有“在本品的同一生产线上还生产含有对象种类过敏原的产品”这样的标示吗？该食材是下面的哪一个？

❸ 調理場では複数のアレルゲンが使用されていますか？ その食材は下のどれですか？

❸ 厨房里使用了多种过敏原吗？该食材是下面的哪一个？

9 种特定原材料（会进行标示）

								
えび 虾	カシューナッツ 腰果	かに 螃蟹	くるみ 核桃	小麦 小麦	そば 荞麦面	卵 鸡蛋	乳 牛奶	落花生 (ピーナッツ) 花生

注意：20 种相当于特定原材料的食材（也有不标示的情况）

								
アーモンド 杏仁	あわび 鲍鱼	いか 鱿鱼	いくら 鲑鱼籽	オレンジ 橙子	キウイフルーツ 猕猴桃	牛肉 牛肉	ごま 芝麻	さけ 三文鱼
								
さば 青花鱼	大豆 大豆	鶏肉 鸡肉	バナナ 香蕉	ピスタチオ 开心果	豚肉 猪肉	マカダミアナッツ 澳洲坚果	もも 桃子	やまいも 山药
		如果在食用食品(商品)后出现过敏症状， 请咨询医疗机构。						
りんご 苹果	ゼラチン 明胶							

可以复制 / 打印本手册后使用。

但是，不能复制 / 擅自使用各个象形图。

关于使用详情，请咨询一般社团法人通用传达设计协会 (Universal Communication Design Association)。

みんなのピクト®