

일본의 식품 표시 제도

(방일 외국인 여러분께)

알레르기 유발물질은
어디에 표시되어 있나요?

열량은 어느 정도?
염분의 양은?

선물로 사 가고 싶은데
언제까지 먹을 수 있나요?



이 팸플릿은 알레르기가 있는 분이나 칼로리, 염분을
조절하고 계신 분께 도움이 됩니다. 그리고 선물이나
슈퍼마켓에서 식품을 살 때에도 이용해 보십시오



消費者庁

Consumer Affairs Agency, Government of Japan

【일본의 중요한 식품 표시】

알레르기 유발물질 표시

다음 식품이 알레르기 유발물질 표시 대상입니다.

표시 대상 알레르기 유발물질	표시되는 경우
의무 표시 새우 캐슈너트 게 호두 밀 메밀 계란 우유 땅콩	포장된 식품에 포함된 경우 표시됩니다. (음식점, 베이커리의 빵, 쇼원도의 케이크처럼 포장되지 않은 경우에는 점원에게 확인하십시오.)
권장 표시 아몬드 전복 오징어 연어알 오렌지 키위 소고기 깨 연어 고등어 대두 닭고기 바나나 피스타치오 돼지고기 마카다미아 복숭아 참마 사과 젤라틴	포장되어 있는 식품이라도 표시되지 않는 경우가 있습니다.

일본과 해외의 알레르기 유발물질 표시가 반드시 일치하지는 않으므로 주의하십시오.

알코올 음료는 알레르기 표시 의무 대상이 아닙니다.

알레르기가 있는 분은 마지막 페이지를 확인하십시오.

기한 표시

상미 기한과 소비 기한으로 의미가 다릅니다.

	의미	식품 예	표시 예: 연월일순으로 표시※
상미 기한	맛있게 먹을 수 있는 기한	감자칩 컵라면 통조림 등	賞味期限 2026.12.31 賞味期限 26.12.31 賞味期限 令和8年12月31日
소비 기한	지나면 먹지 않는 편이 좋은 기한	삼각김밥 샌드위치 간편식 등	消費期限 2026.6.1 消費期限 26.6.1 消費期限 令和8年6月1日

※2026년은 레이와(令和) 8년입니다. ※2026년은 '26'으로, 레이와(令和) 8년은 '08'로 표시되는 경우가 있습니다.

주의: 규정 방법으로는 '냉장 보관', '냉동 보관', '상온' 등이 있습니다. 보관 방법을 반드시 준수하십시오.

영양 성분 표시

열량이나 염분의 양 등을 조절하고 계신 분은 확인하십시오.

열량, 단백질, 지방, 탄수화물, 나트륨순으로 표시되어 있습니다.

주의: 나트륨은 식염상당량으로 표시되어 있습니다.

〈영양 성분 표시의 표시 사항〉 열량, 단백질, 지방, 탄수화물, 나트륨

【가공 식품의 의무 표시 제도】

포장된 가공 식품에는 명칭, 원재료명(알레르기 유발물질), 내용량, 기한 표시, 보관 방법, 제조처, 영양 성분 등이 표시되어 있습니다.



예(감자 샐러드)

표시되어 있는 구체적인 내용

일반적인 명칭

사용된 원재료

포함된 알레르기 유발물질은
() 안에 표시

알레르기 유발물질 표시는
①②두 패턴

소비 기한
(지나면 먹지 않는 편이 좋은 기한)

보관 조건
(규정 방법으로는 ‘냉장 보관’,
‘냉동 보관’, ‘상온’
등이 있습니다. 보관 방법을
반드시 준수하십시오.)

열량, 단백질량,
지방량, 탄수화물량,
식염상당량

名称	ポテトサラダ
原材料名	① 알레르기 유발물질을 개별로 표시 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 알레르기 유발물질을 일괄하여 표시 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		



알레르기 커뮤니케이션 시트



알레르기가 있는 분은 아래의 해당하는 픽토그램을 가리키거나
(□)에 체크(✓) 표시하여 점원에게 보여 주십시오.

- ① 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？
① 저는 알레르기가 있습니다. 이 식품에 아래 체크한 알레르기 유발물질이 포함되어 있나요?
- ② 「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？
② '이 제품은 대상 알레르기 품목을 사용한 제품과 같은 라인에서 생산하고 있습니다' 라는 표시는 있나요?
해당하는 식재는 아래 중에 어떤 것인가요?
- ③ 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？
③ 조리장에서 복수의 알레르기 유발물질이 사용되고 있나요? 해당하는 식재는 아래 중에 어떤 것인가요?

특정 원재료 9 품목(표시됩니다)

								
えび 새우	カシューナッツ 캐슈너트	かに 게	くるみ 호두	小麦 밀	そば 메밀	卵 계란	乳 우유	落花生 (ピーナッツ) 땅콩

주의: 특정 원재료에 준하는 20품목(표시되지 않는 경우도 있습니다)

								
アーモンド 아몬드	あわび 전복	いか 오징어	いくら 연어알	オレンジ 오렌지	キウイフルーツ 키위	牛肉 소고기	ごま 깨	さけ 연어
								
さば 고등어	大豆 대두	鶏肉 닭고기	バナナ 바나나	ピスタチオ 피스타치오	豚肉 돼지고기	マカダミアナッツ 마카다미아	もも 복숭아	やまいも 참마

만약 식품(상품)을 먹고 알레르기
증상이 발생했을 때에는
의료 기관에 상담하십시오.

	
りんご 사과	ゼラチン 젤라틴