



～食品表示の見方について～



店頭に並ぶたくさんの食品の中から、何を参考に品物を選んでいきますか？
食品のパッケージは情報の宝庫。購入の際はしっかりチェックすることが大切です。
パッケージの記載には栄養成分や原材料の表示、アレルギー表示、機能性表示など国で定められた決まりがあり、消費者が食品を選ぶ時に正しい選択ができるようになっていきます。

新しい食品表示制度について...

食品の表示についてルールを定めている法律には、「食品衛生法」、「JAS法」、「健康増進法」の3法がありました。しかし、目的が異なる3つの法律にルールが定められていたために、制度がわかりにくいものとなってしまっていました。
上記の3法の食品の表示に関する規定を統合して、ルールを一元化した「食品表示法」が新設されました。

健康の維持や増進に役立つ機能性を食品関連事業者の責任で表示することができる「機能性表示食品」の制度ができました。誤解を招かないために設けられた制度です。表示を活用し商品の情報をきちんと理解して毎日の買い物や食生活に活用しましょう。

アレルギー発症数の多い「特定原材料」は、全て表示されています。

Check

5つの栄養成分は必ず表示されています。

- 熱量 (kcal)
- たんぱく質 (g)
- 脂質 (g)
- 炭水化物 (g)
- 食塩相当量※ (g)

栄養成分表示を活用して、健康的な食事の摂取に役立てましょう。

※食塩相当量:本来、ナトリウム量ですが、消費者にとってわかりやすい表示になっています。

パッケージのココをCheck!

機能性を
届け出た機能性が表示されています。

消費者庁ウェブサイト
で、番号を検索して情報をCheck!

届け出表示
本品には◆◆がふくまれるので、〇〇の機能があります。

機能性表示食品をかきCheck!
パッケージの分かりやすい箇所に表示されています。

店頭で機能性表示食品を探し

一日当たりの摂取量目安と摂取の方法をCheck!
表記されている量及び食べ方やの見方を守りましょう。

注意事項をCheck!

問い合わせ先をCheck!
事業者の問い合わせ先が表示されています。

注意
成分表示は[100gあたり]と[一袋あたり]の表示があります。最近は[一袋あたり]での表示が多いようです。

機能性表示食品はたくさん摂取したからといって、よりよい効果が期待できるものではありませんので、注意しましょう。

まずは、主食・主菜・副菜を基本に、バランスのとれた食生活が大切です。三度の食事をしっかり整えましょう。

