

食品表示セミナー
(令和7年2月7日)

知っておきたい食品表示ルール ～健康な食生活のために～

一社) Food Communication Compass
森田 満樹

目 次

1. 食品表示の法律
2. 食品表示の基本
3. 栄養成分表示を活用しよう
4. 健康食品の現状と課題

食品表示とは

食品のパッケージには品名、賞味期限、カロリーなど様々な情報が表示されています。生鮮食品には、近くに産地などが書かれています。これらが食品表示です。



義務表示と任意表示

食品表示は、

- (1) 表示する必要があるもの（義務表示）
 - (2) どちらでもないもの（任意表示）
- に分けることができる。

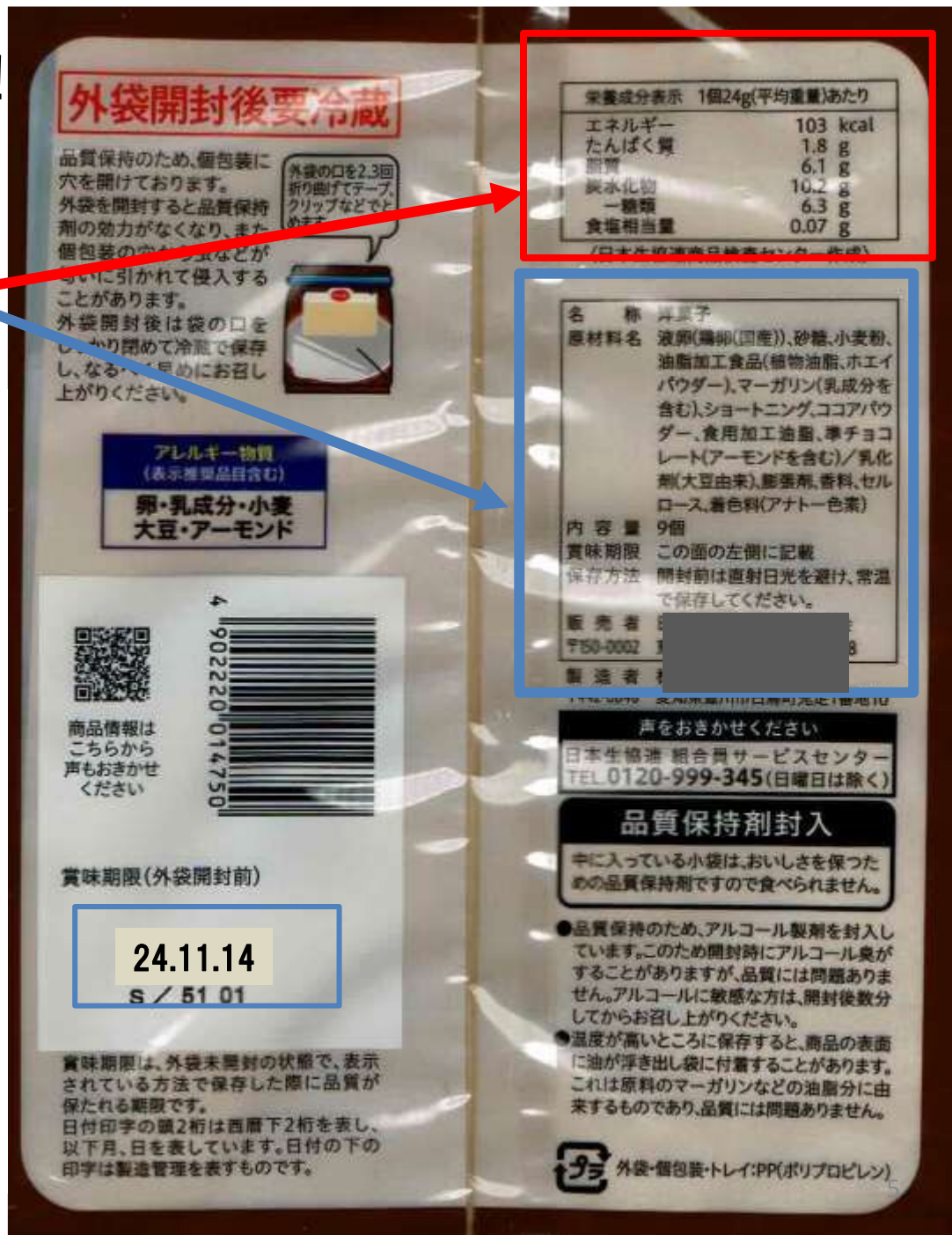
- (1) 義務表示は、食品表示法で決められている。
- (2) 任意表示は、基本的に何でも書いてよいが、景品表示法や薬機法等で「書いてはいけないこと」が決められている。

まずは表示を見てみよう！

義務表示

【一括表示】

【栄養成分表示】



食品表示の関連法律

- ①JAS法
- ②食品衛生法
- ③健康増進法

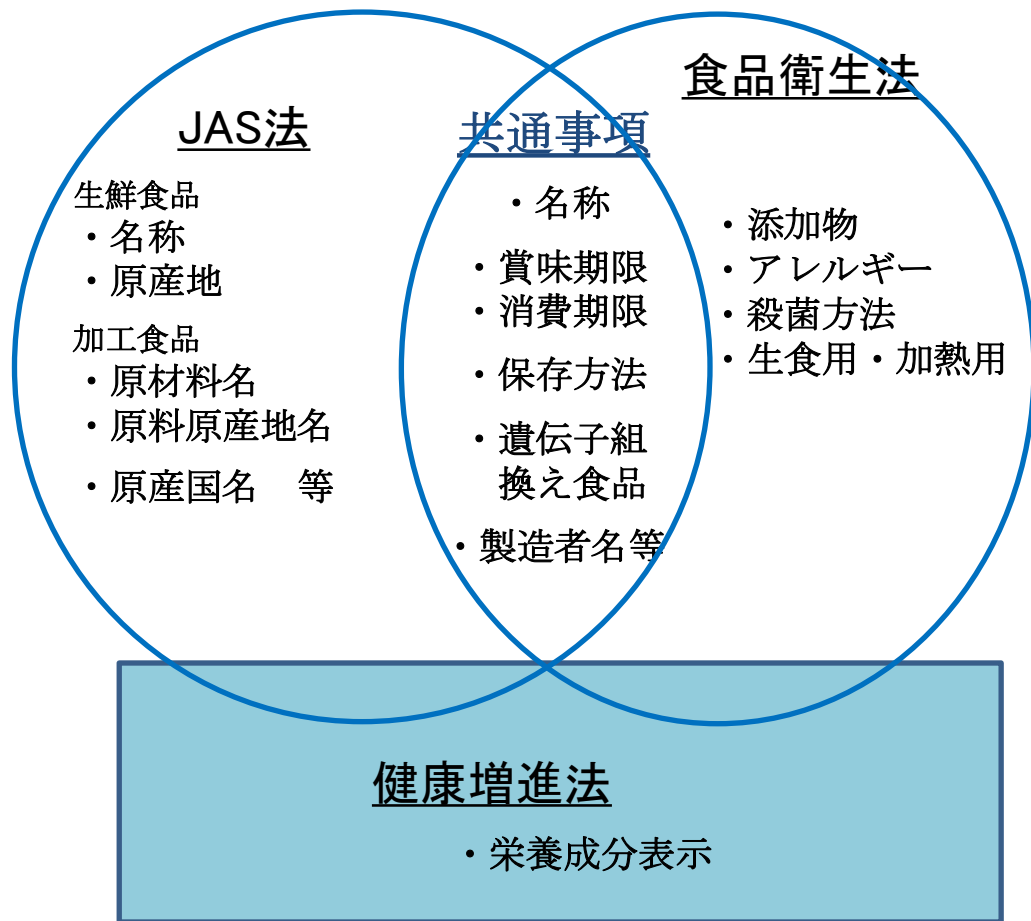
消費者庁のもとで義務表示の部分が一元化されて、2015年4月より食品表示法が施行された。
栄養成分表示も義務化された。

- ④不当景品類及び不当表示防止法(景品表示法)
- ⑤健康増進法
- ⑥薬機法(医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律)
- ⑦計量法
- ⑧不正競争防止法

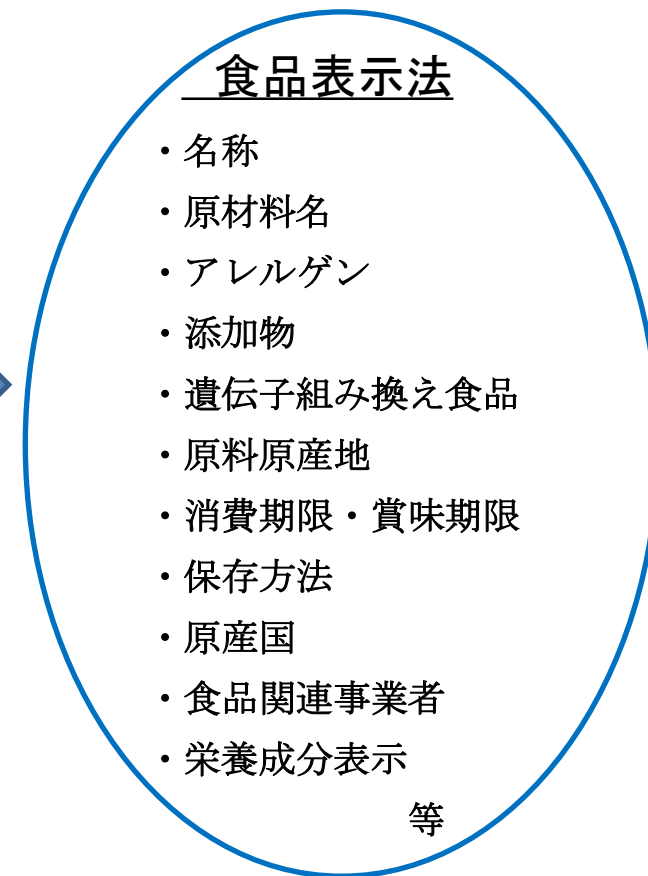
* 他にもトレーサビリティ法、容器包装リサイクル法、PL(製造物責任)法など

食品表示法により義務表示が定められる

旧法



食品表示法



食品表示法において
栄養成分表示が義務
付けられた

食品表示法の義務表示の範囲

食品形態別	容器包装	製造場所	表示項目
生鮮食品	なし		名称、原産地
	あり		名称、原産地、（ものによって添加物、生食用、保存方法など）
加工食品	あり	別の場所で製造	名称、原材料、内容量、期限、保存方法、製造者、栄養成分表示等
		同じ場所で製造	上記の一部の表示のみ必要（名称、添加物、アレルギー等）
	なし		表示不要・省略可

■ **店頭POPやホワイトボードも可能**
(未包装の生鮮食品)



■ 表示が**免除**される場合

- 量り売り
 - 陳列販売
- ※パン店、弁当店、惣菜店



目 次

1. 食品表示の法律
2. 食品表示の基本
3. 栄養成分表示を活用しよう
4. 健康食品の現状と課題

生鮮食品の義務表示(新法でも同じ)

「品名」と「原産地」を表示



トマト
青森県産
100円

名称…一般的な名称

- ・ 農産物：トマト、男爵、九条ネギなど
- ・ 畜産物：牛肩ロース、地鶏モモ肉など
- ・ 水産物：クロマグロ、ブリなど



牛 ロース (国産)

100gあたり 350円

原産地…一般的な地名

- ・ 農産物：都道府県名
- ・ 畜産物：国名
- ・ 水産物：海域名(水揚げ港名または県名、
養殖場のある県)

加工食品の一括表示（洋菓子）

名 称	洋菓子
原材料名	液卵(鶏卵(国産))、砂糖、小麦粉、油脂加工食品(植物油脂、ホエイパウダー)、マーガリン(乳成分を含む)、ショートニング、ココアパウダー、食用加工油脂、準チョコレート(アーモンドを含む)/乳化剤(大豆由来)、膨張剤、香料、セルロース、着色料(アナトー色素)
内 容 量	9個
賞味期限	この面の左側に記載
保存方法	開封前は直射日光を避け、常温で保存してください。
販 売 者	日本生活協同組合連合会
〒150-0002	東京都渋谷区渋谷3-29-8
製 造 者	株式会社香月堂
〒442-0848	愛知県豊川市白鳥町兎足1番地10
声をおきかせください	
日本生協連 組合員サービスセンター	
TEL 0120-999-345 (日本生協連)	

- 名称** 一般的な名称
- 原材料名** 重量割合の多い順番で、原材料と添加物が区分して書かれます。アレルギー表示、原料原産地表示も書かれます。
- 内容量**
- 賞味期限** 日持ちのするものは賞味期限、しないものは消費期限のどちらかを表示
- 保存方法**
- 表示責任者** 製造者、販売者、輸入者などが書かれます
- 製造所** 製造者と製造所と異なる場合は、製造所固有記号が使われることもあります。

① 食物アレルギー表示は命を守る表示

- 我が国における食物アレルギー患者の正確な人数は把握できていないが、乳幼児の5～10%、学童期の1～3%が食物アレルギー患者であると考えられている。（厚生労働省・一般社団法人日本アレルギー学会）。
- 消費者庁は、食物アレルギーをもつ消費者の健康危害の発生を防止する観点から、過去の健康危害等の程度、頻度を考慮し、特定原材料を定め、容器包装された加工食品について、当該特定原材料を含む旨の表示を義務付けている。

「アレルゲン」と「IgE抗体」が結びつき、細胞からヒスタミンなどが放出されてアレルギー症状が起きます。



「食物アレルギーと上手につきあう12のかぎ」東京都

* 食物不耐症（ヒスタミンによるアレルギー様作用やカフェインによる興奮作用など）は、免疫に作用するものではないため、食物アレルギーには含まれません。

①食物アレルギー表示の現行制度・対象28品目

特定原材料（8品目）	えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）、 くるみ	発症数、症状が重篤なため、義務表示
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、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、 マカダミアナッツ 、もも、やまいも、りんご、ゼラチン	症例が一定数報告されているが、特定原材料と比べると少ないため、表示が推奨される。



くるみとマカダミアナッツは2023、2024年に追加

令和7年1月21日第7回食物アレルギー表示に関するアドバイザー会議

- ・カシューナッツを特定原材料に追加
- ・ピスタチオを推奨品目に追加、削除する品目はない

令和7年度に基準改正となると対象品目は29品目になる予定

名 称 洋菓子
原材料名 液卵(鶏卵(国産))、砂糖、小麦粉、油脂加工食品(植物油脂、ホエイパウダー)、マーガリン(乳成分を含む)、ショートニング、ココアパウダー、食用加工油脂、準チョコレート(アーモンドを含む)／乳化剤(大豆由来)、膨張剤、香料、セルロース、着色料(アナトー色素)

原材料ごとに、個別に表示されている

一括で表示する場合は、原材料名の最後に（一部に卵・乳成分・小麦・大豆・アーモンドを含む）と表記する。

アレルギー物質
(表示推奨品目含む)

卵・乳成分・小麦
大豆・アーモンド

任意表示

原因 食物

上位3品目は、鶏卵1,609例(26.7%)、くるみ916例(15.2%)、乳807例(13.4%)、であった。前回の調査では、木の実類が初めて第3位となったが、今回はさらに増加し第2位となった(前回13.5%、第3位)。木の実類の内訳は、くるみが916例で最も多く、以下、カシューナッツ279例、マカダミアナッツ69例であった。

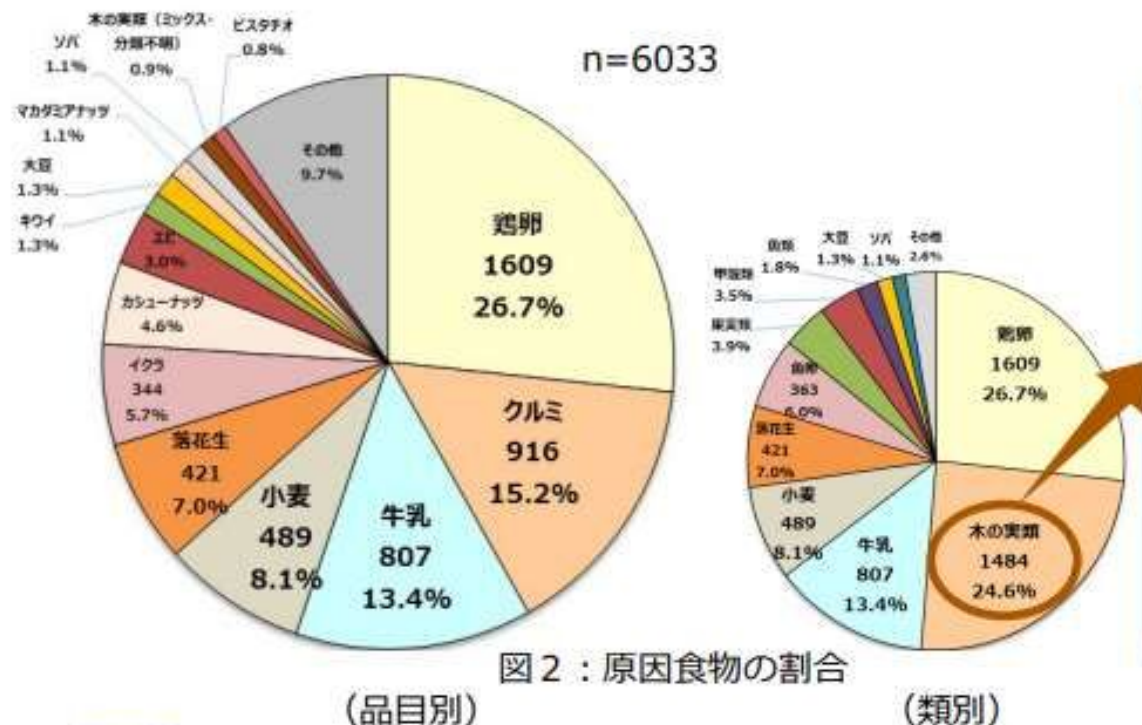


表1：木の実類の内訳

種類	n	全体に対する%
くるみ	916	15.2%
カシューナッツ	279	4.6%
マカダミアナッツ	69	1.1%
ビスタチオ	50	0.8%
アーモンド	46	0.8%
ペカンナッツ	35	0.6%
ヘーゼルナッツ	27	0.4%
ココナッツ	5	0.1%
松の実	3	0.0%
クリ	1	0.0%
ミックス・分類不明	53	0.9%
合計	1,484	

妥当性 の検証

即時型症例6,033例において、特定原材料8品目は74.9%(4,521例)、特定原材料に準ずるもの20品目※を含めると92.9%(5,607例)を占めた。

※「マカダミアナッツ」追加及び「まつたけ」削除前の20品目で集計

② 原料原産地表示

ご存じですか?!

※
平成29年9月1日から順次

全ての加工食品の
原材料の**産地**が
表示されます!

～産地を見て、商品を選びます～

※令和4年3月31日までは、食品メーカー等が準備をする
猶予期間としています。

消費者庁チラシより



名 称	ウイナーソーセージ
原材料名	豚肉(<u>アメリカ産、国産、 デンマーク産</u>)、豚脂肪、 たん白加水分解物、還元 水あめ、食塩、香辛料/ 調味料(アミノ酸等)、リ ン酸塩(Na、K)...
内 容 量	150g
賞味期限	30.9.30
保存方法	10℃以下で保存してく ださい。
製 造 者	〇〇株式会社 東京都千代田区霞が関 〇-〇-〇

表示方法 2つの原則表示と3つの例外表示

1) 原則は国別重量順表示

1 か国の場合 原材料名 豚肉（国産）

2 か国の場合 原材料名 豚肉（国産、アメリカ産）

3 か国以上の場合 原材料名 豚肉（国産、アメリカ産、その他）

注：この原材料の豚肉は、「国産とアメリカ産の両方を必ず混ぜて使われ、国産の方が量が多い」ことを意味する。

2) 製造地表示の国別重量順表示

名称 干しそば

原材料名 そば粉（国内製造）、小麦粉、食塩

例外表示 1) 又は表示

名称 ウインナーソーセージ

原材料名 豚肉（国産又はアメリカ産）、
...

* 豚肉の産地は、令和〇年の使用実績順

3) 大括り表示+又は表示

名称 ウインナーソーセージ

原材料名 豚肉（輸入又は国産）

* 豚肉の産地は、令和〇年の使用実績順

2) 大括り表示

名称 ウインナーソーセージ

原材料名 豚肉（輸入）、...

* 又は表示「A国又はB国」とは、「A国のみ、B国のみ、混合（A>B、B>A）」の4パターンを示す

* 又は表示の場合は、枠外に使用実績順や使用計画順の注意表示が必要となる

* 大括り表示は3か国以上使用の場合

* 又は表示で、使用実績が5%未満の産地はその旨を表示

製造地表示…1番多い原材料が加工食品の場合、原則として製造地表示「〇〇製造」

① 原材料を国内で製造している場合、「国内製造」と表示します。原材料が「国産」ということではありません。

名称 干しそば

原材料名 そば粉（国内製造）、小麦粉、食塩

② 原材料が生鮮までさかのぼることができれば、原産地を表示できます

名称 干しそば

原材料名 そば粉（そば（国産））、小麦粉、食塩

名称 干しそば

原材料名 そば粉（そば（長野県））、小麦粉、食塩

製造地表示の様々な事例

① 干しそば

名 称 干しそば
原材料名 そば粉(国内製造)
内 容 量 200g
賞味期限 この面の上部に記す

名 称 干しそば
原材料名 そば粉(そば(国産))
内 容 量 200g
賞味期限 この面の上部に記す

② ひやむぎ

名 称 ひやむぎ
原材料名 小麦粉(小麦(北海道))、
食塩
内 容 量 500g(5束)

③ だしの素

名 称 かつおだし
原材料名 風味原料(かつおぶしエ
キス(国内製造)、かつおぶし粉
末、こんぶ粉末、しいたけエキス)、
デキストリン、麦芽糖、酵母エキス

名 称 和風だしの素
原材料名 食塩(国内製造)、風味原料(と
びうお煮干し粉末、かつおぶし
エキス)、砂糖、酵母エキス

④ ビスケット

名 称 ビスケット
原材料名 小麦粉(小麦(北海道))、チョコレート(砂
糖、カカオマス、全粉乳、植物油脂、ココアバター、脱脂
粉乳、ココアパウダー)、小麦全粒粉、ショートニング、
砂糖、黒蜜、食塩/膨張剤、乳化剤(大豆由来)、香料
内 容 量 12枚入り(3枚×4袋)

⑤ バームクーヘン

名 称 洋菓子
原材料名 液卵(鶏卵(国産))、砂糖、小麦粉、
油脂加工食品(植物油脂、ホエイ

③ 賞味期限と消費期限

賞味期限 又は 消費期限

おいしく
食べることが
できる期限です！
(best-before)

この期限を過ぎても、すぐ食べられない
ということではありません。

【どんな食品？】

スナック菓子、カップめん、缶詰など

(定義)

定められた方法により保存した場合において、期待されるすべての品質の保持が十分に可能であると認められる期限を示す年月日をいう。ただし、当該期限を超えた場合であっても、これらの品質が保持されていることがあるものとする。

期限を過ぎたら
食べない方が
良いんです！
(use-by date)

【どんな食品？】

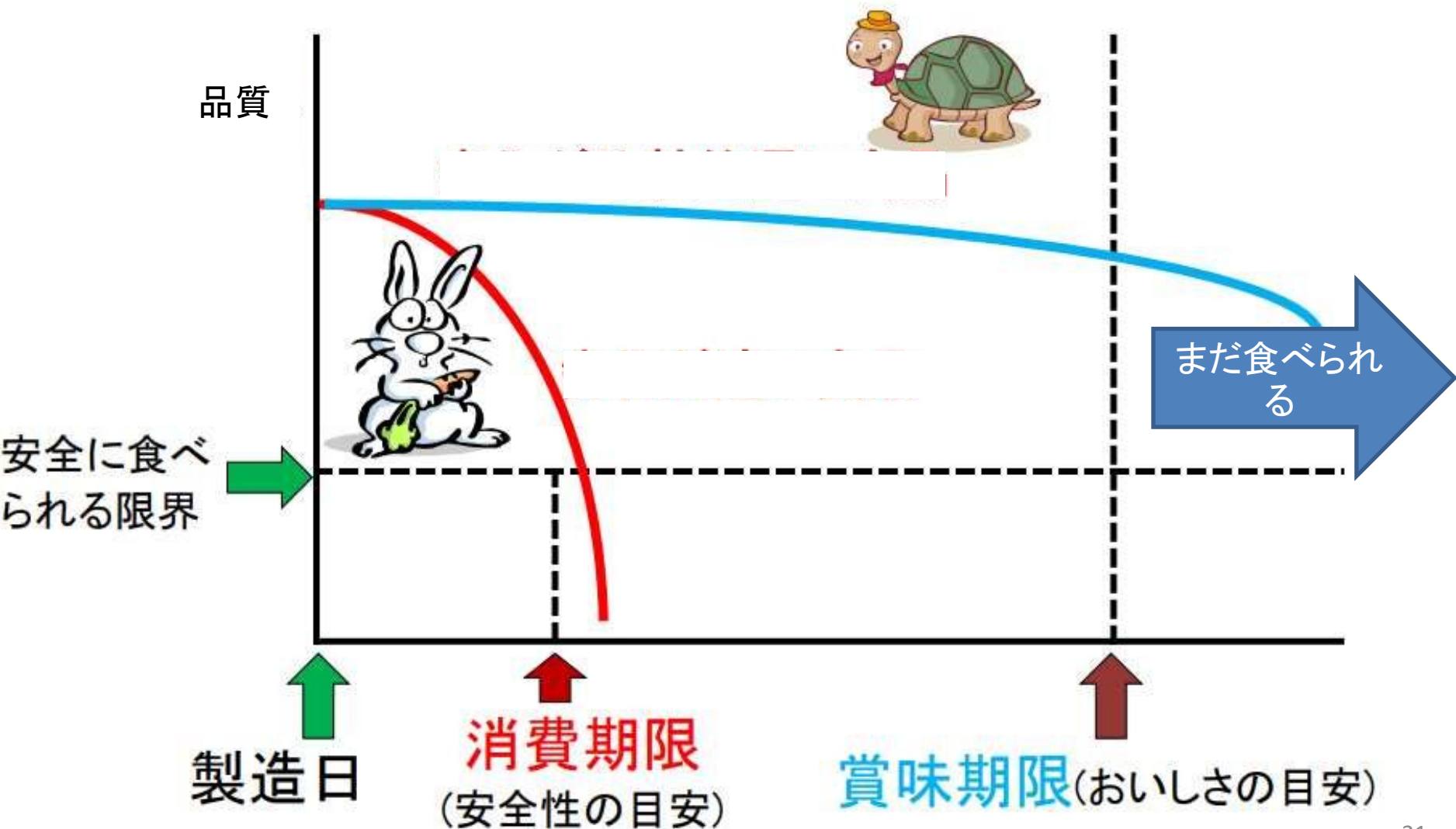
弁当、サンドイッチ、惣菜など

(定義)

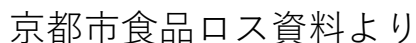
定められた方法により保存した場合において、腐敗、変敗その他の品質の劣化に伴い安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限を示す年月日をいう。

数年以上品質が保証される砂糖・食塩などは義務表示ではない

消費期限と賞味期限のイメージ



- 賞味期限切れの食品→未開封であれば、すぐに食べられないわけではない。
- すぐ食べるなら、手前（賞味期限が短い）の商品を
- 食品ロスに配慮して、SDGsの取組を！



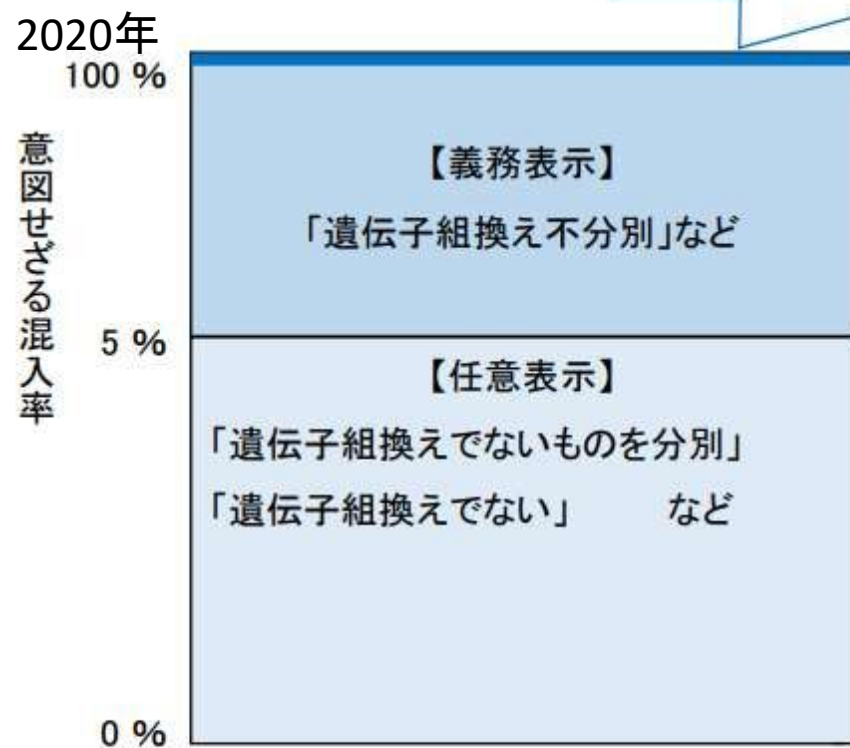
④ 遺伝子組換え食品表示制度の改正

2019年4月の表示ルール改正により任意表示の「遺伝子組換えでない」表示が厳しくなった

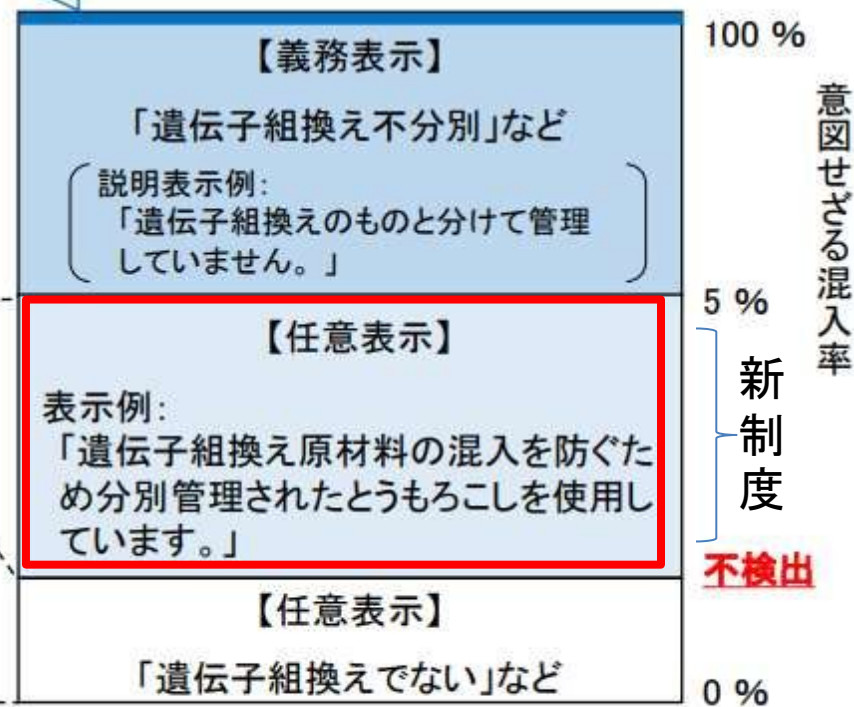
原材料		表示方法
遺伝子組換え農作物 を分別して（分けて）用いる	義務	遺伝子組換え
遺伝子組換え農作物と 非遺伝子組換え農作物が 分別されていない（分けていない）	義務	遺伝子組換え不分別
非遺伝子組換え農作物 を分別して（分けて）用いる （意図せざる混入率5%以下）	任意	分別生産流通管理済み （意図せざる混入率5%以下） （制度改正）
	任意	遺伝子組換えでない （検出できない場合のみ）

- 2019年4月、遺伝子組換え食品表示制度が改正されて、「遺伝子組換えでない」表示が、これまでの5%以下から「不検出（実質0%）」へと厳しくなった。
- 2023年4月までに食品事業者は対応が必要。これまで「遺伝子組換えでない」という表示が、別の書き方になった

< 現行の表示制度 >



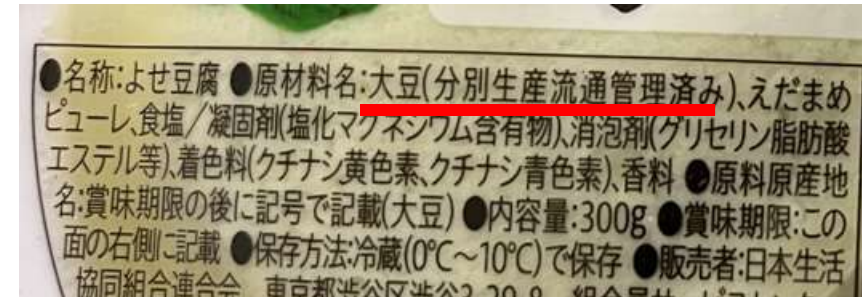
< 改正後 >



(注)「遺伝子組換え」表示及び任意表示については、事業者が分別生産流通管理を行っていることが前提

豆腐製品の表示例

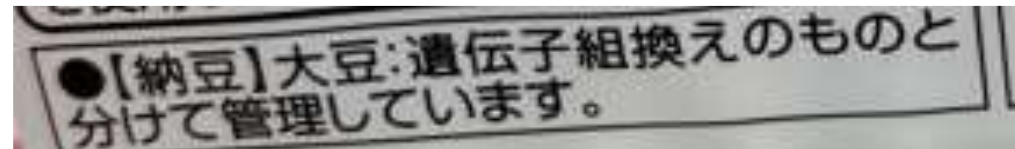
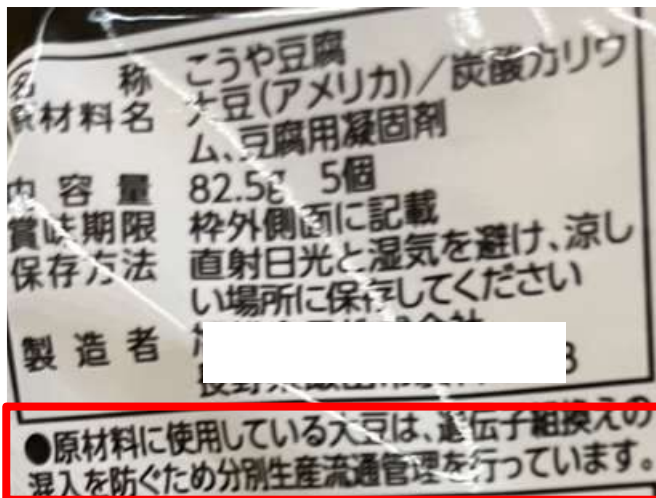
一括表示枠内 大豆（分別生産流通管理済み）



一括表示枠外の表示

「原材料に使用している大豆は、遺伝子組換えの混入を防ぐため分別生産流通管理を行っています」「大豆：遺伝子組換えのものと分けて管理しています」

納豆の表示例 枠外に表記



* みそやスナック菓子などでは、改正を機にもともと任意表示だった「遺伝子組換えでない」表示を、無表示として対応しているところもある。

⑤ 添加物表示

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 、 異性化液糖 ／ソルビトール、 膨張剤 、 乳化剤 、 着色料（カラメル） 、 酸化防止剤（ビタミンC） 、（一部に小麦・卵・乳成分・アーモンド・大豆を含む）

「／」から後が添加物

一括名の表記（膨張剤、乳化剤）

用途名併記（着色料、酸化防止剤）

一括名で表示可	複数の組合せで効果を発揮することが多く、個々の成分まで全てを表示する必要性が低いと考えられる添加物や、食品中にも常在する成分であるため、一括名で表示しても表示の目的を達成できるように認められている。ただし、<u>次長通知</u>において列挙した添加物を、示した定義にかなう用途で用いる場合に限る。 例：飲み下さないガムベース、通常は多くの組合せで使用され添加量が微量である香料、主に調味料として使用されるアミノ酸のように食品中にも常在成分として存在するもの 等	イーストフード、ガムベース、かんすい、酵素、光沢剤、香料、酸味料、調味料、豆腐用凝固剤、苦味料、乳化剤、pH調整剤、膨張剤、チューインガム軟化剤
用途名併記	消費者の関心が高い添加物について、使用目的や効果を表示することで、消費者の理解を得やすいと考えられるものは、用途名を併記する。 例：甘味料(サッカリンNa)、着色料（赤色3号）、保存料（ソルビン酸）	甘味料、着色料、保存料、増粘剤、酸化防止剤、発色剤、漂白剤、防かび剤
表示不要	最終食品に残存していない添加物や、残存してもその量が少ないため最終食品に効果を発揮せず期待もされていない添加物等については、表示が不要。	加工助剤、キャリアオーバー、栄養強化の目的で使用※3

※1 物質名は、簡略名等を用いることができる。

※2 原材料名の欄に原材料名と明確に区分して表示することができる。

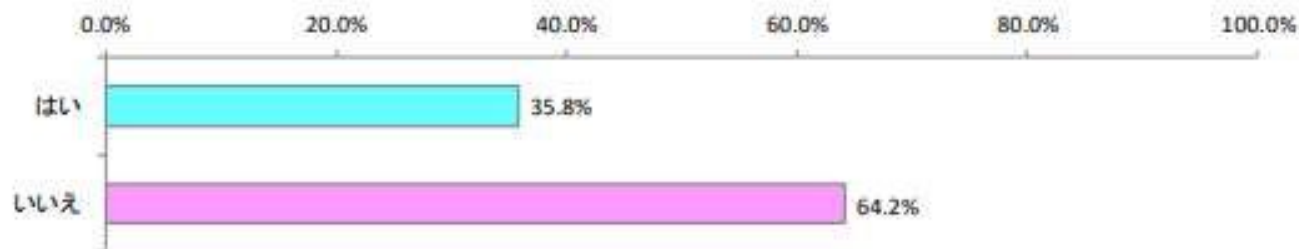
※3 特別用途食品、機能性表示食品については表示が必要。また、食品表示基準別表第4で別途定める表示を要する食品もある。

消費者庁資料より

食品添加物は国に認められたもののだけが使用されることを知っていますか？

Q52. あなたは、「食品添加物」は、安全性が評価されたものや我が国において広く使用されて長い食経験のあるものとして国に認められたものが、食品の加工又は保存の目的で使用されていることを知っていますか。
(ひとつだけ)

- ✓ 「食品添加物」は、安全性が評価されたものや我が国において広く使用されて長い食経験のあるものとして国に認められたものが使用されていることを知っていた者の割合は 35.8%。
- ✓ 男性では 70 代以上、女性では 50 代、60 代、70 代以上が、40%を超える認知度であった。



消費者庁 平成29年度食品表示に関する消費者意向調査報告書より

食品添加物は安全性は国によって確認されている

消費者庁チラシ

加工食品パッケージの添加物について

無添加表示がかわいます！

よりわかりやすい表示にするために、ガイドライン※を作りました。

「無添加」の表示はなくないません。

これまで…
よくわからない

何を添加してないの？



これから
よくわかる！

『何が無添加なのか』
『何が使われているのか』
が明確になります。
例えば…



着色料や着色料と類似機能を持つ
原材料※・添加物を使用していない
ときに、
『着色料無添加』
と表示できます。

※クランベリー抽出エキスなど

人工ってなに？



甘味料や甘味料と類似機能を持つ
原材料・添加物※を使用していない
ときに、
『甘味料不使用』
と表示できます。

※カンソウ抽出物など

表示を作成する際に注意すべき10類型

類型1: 単なる「無添加」の表示

類型2: 食品表示基準に規定されていない用語を使用した表示

類型3: 食品添加物の使用が法令で認められていない食品への表示

類型4: 同一機能・類似機能を持つ食品添加物を使用した食品への表示

類型5: 同一機能・類似機能を持つ原材料を使用した食品への表示

類型6: 健康、安全と関連付ける表示

類型7: 健康、安全以外と関連付ける表示

類型8: 食品添加物の使用が予期されていない食品への表示

類型9: 加工助剤、キャリーオーバーとして使用されている（又は使用されていないことが確認できない）食品への表示

類型10: 過度に強調された表示

目 次

1. 食品表示の法律
2. 食品表示の基本
3. 栄養成分表示を活用しよう
4. 健康食品の現状と課題

栄養成分を見ていますか？



消費者庁作成パンフレットのイラストより

栄養成分表示の義務化

食品表示法は、包装された加工食品に、栄養成分表示を義務付けました。（2020年4月より完全義務化）



A 義務表示は5項目（エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量）
これまでナトリウム表記だったが、食塩相当量になった。

【食塩相当量（g）

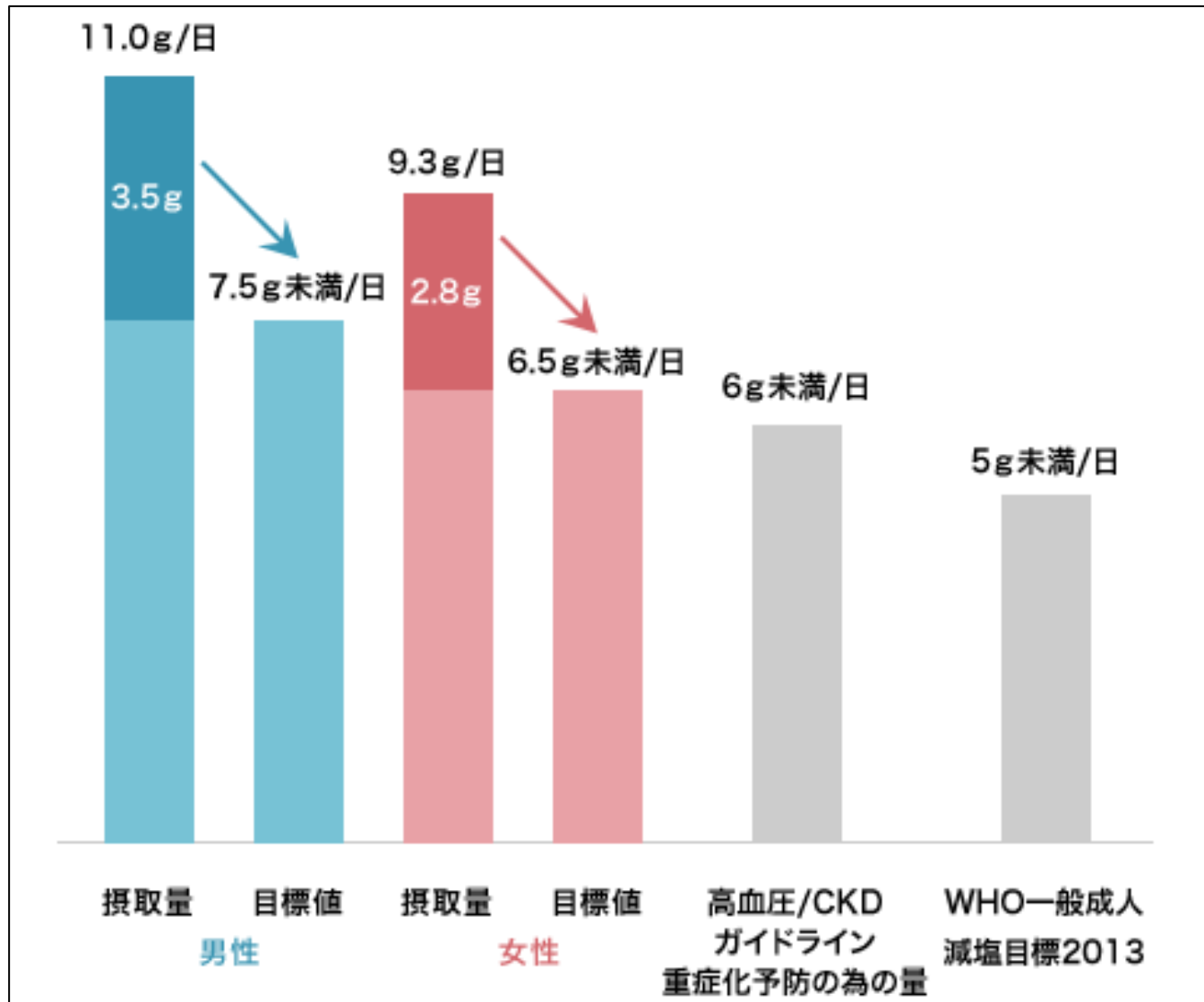
=ナトリウム（mg）×2.54÷1000】

B 表示の単位（100 g 当たり、1食当たり、1個当たり等）は、事業者が決める。

C その他の栄養成分（ビタミン、ミネラル等）は、任意表示

栄養成分表示は特に「食塩相当量」に注意

1日の食塩の目標 男性 7.5g未満 女性 6.5g未満



出典:平成30年国民健康・栄養調査および日本人の食事摂取基準(2020年版)

食塩相当量を比べてみると・・・

① インスタントラーメン

栄養成分表示 1食(85g)当たり		食塩相当量: 5.6g	
熱量: 377kcal		(めん 2.3g)	
たんぱく質: 8.2g		(スープ 3.3g)	
脂質: 14.5g		ビタミンB1: 0.61mg	
炭水化物: 53.6g		ビタミンB2: 0.74mg	
		カルシウム: 278mg	
※参考値: 調理直後に 分別して分析		めん 335kcal	熱量
		スープ 42kcal	
		合計 377kcal	

② 食パン

栄養成分表示(1枚当たり)	
エネルギー	164 kcal
たんぱく質	4.9 g
脂質	2.6 g
炭水化物	30.3 g
食塩相当量	0.7 g
この表示値は、目安です。	

④ だしのもと

■栄養成分表示	
1g(みそ汁約1杯分)当たり	
エネルギー	2 kcal
たんぱく質	0.2 g
脂質	0 g
炭水化物	0.4 g
食塩相当量	0.4 g

③ ポテトチップス

栄養成分表示(1袋65g当たり)		推定値	
エネルギー	331kcal	炭水化物	40.7g
たんぱく質	4.0g	食塩相当量	0.6g
脂質	16.9g		

表示方法

・ 基本5項目のみ

・ 基本5項目以外も

【表示例①】

栄養成分表示 [1個 (○g) 当たり]	
1 熱量	○kcal
2 たんぱく質	○g
3 脂質	○g
4 炭水化物	○g
5 食塩相当量	○g

書き方の順番や表示方法は決まっている

【表示例②】

栄養成分表示 [1個 (○g) 当たり]	
1 熱量	○kcal
2 たんぱく質	○g
3 脂質	○g
－飽和脂肪酸	○g
－n-3系脂肪酸	○g
－n-6系脂肪酸	○g
コレステロール	○mg
4 炭水化物	○g
－糖質	○g
－糖類	○g
－食物繊維	○g
5 食塩相当量	○g
ビタミン類、	
ミネラル類 (ナトリウムを除く)	○mg, ○μg

炭水化物と糖質、糖類の関係は？

栄養成分表示の例 (炭水化物の内訳表示がある場合)

栄養成分表示 (100gあたり)		炭水化物 = 糖質 (糖類を含む) + 食物繊維		
エネルギー	78kcal	炭水化物		
たんぱく質	0.8g	糖質		
炭水化物	20.8g	食物 繊維	多糖類 (でんぷんなど)	糖類
一糖質	16.8g		その他 (オリゴ糖など)	二糖類 (しょ糖など)
一糖類	14.3g			単糖類 (ぶどう糖など)
一食物繊維	4.0g			
食塩相当量	0.08g			

糖類 (ぶどう糖、果糖) は、血糖値を急速に上げる。

糖質の取りすぎは、体重増などにつながる。

食物繊維は積極的にとりたい成分 (日本人は不足がち)

①ポテトスナック

菓

栄養成分表示(53g当たり)		
熱量	281 kcal	
たんぱく質	3.8 g	
脂質	16.0 g	
炭水化物	30.6 g	
食塩相当量	0.3~0.8 g	

②ノンオイルドレッシング

ンゲ

栄養成分表示 大さじ約1杯(15g)あたり			
エネルギー	16kcal	炭水化物	3.8g
たんぱく質	0.2g	糖質	3.7g
脂質	0g	食物繊維	0.1g
飽和脂肪酸	0g	食塩相当量	1.1g

③にんじんミックス

栄養成分表示(コップ1杯/200ml当たり)			
エネルギー	88kcal	カリウム	
たんぱく質	0~2g		160~840mg
脂質	0g	β-カロテン	
炭水化物	21g		4200~9800μg
食塩相当量	0~0.32g	ショ糖	2.0~6.2g

④スイートコーン

栄養成分表示(1缶当り・液汁除く)			
エネルギー	95kcal	炭水化物	15.6g
たんぱく質	3.1g	糖類	5.6g
脂質	2.2g	食塩相当量	0.7g
ショ糖	5.2g	食品環境検査協会分析	

この製品に含まれるショ糖は
スイートコーン由来のものです。

⑥しめさば

栄養成分表示:1袋1枚当たり	
エネルギー	429 kcal
たんぱく質	22.0 g
脂質	33.5 g
炭水化物	9.7 g
食塩相当量	2.2 g
(この表示値は、目安です。)	

⑥さば調理品

栄養成分表(1袋当り・液汁含む)	
エネルギー	238kcal
たんぱく質	12.9g
脂質	20.5g
炭水化物	0.5g
食塩相当量	1.5g
D H A	909mg
E P A	243mg
食品環境検査協会分析	

栄養成分表示を健康づくりに役立てよう！

● 肥満ややせの予防のため、食品のエネルギー値と体重をチェック！

生活習慣病予防や虚弱予防のために、適正体重を維持します

- ・食品のもつエネルギーを確認して、選ぶ
- ・自分の体格（BMI）を知り、体重の変化を確認する

$$\text{BMI} = \text{体重kg} \div \text{身長m} \div \text{身長m}$$

BMI	18.5未満	18.5以上～25.0未満	25.0以上
判定	やせ	標準	肥満

栄養成分表示 1食（og）当たり	
エネルギー	okcal
たんぱく質	og
脂質	og
炭水化物	og
食塩相当量	og

● たんぱく質、脂質、炭水化物の量を見て食事の質をチェック！

生活習慣病予防のために、たんぱく質、脂質、炭水化物をバランスよくとります

- ・栄養的な特徴の違う食品を組み合わせ、選ぶ
- ・生活習慣病予防のために食物繊維を十分に摂取する

栄養成分表示 1食（og）当たり	
エネルギー	okcal
たんぱく質	og
脂質	og
炭水化物	og
食塩相当量	og

● 高血圧予防のため、食塩相当量をチェック！

減塩は、高血圧の予防や管理に効果があります

- ・ふだんよく食べる食品からの食塩摂取量を減らす
- ・調味料からの食塩摂取量を減らす

栄養成分表示 1食（og）当たり	
エネルギー	okcal
たんぱく質	og
脂質	og
炭水化物	og
食塩相当量	og

お弁当を買うとき、栄養成分表示の活用を

【活用①】 A弁当とB弁当で迷った場合

A弁当	栄養成分表示 (1食(420g)あたり)	B弁当	栄養成分表示 (1食(390g)あたり)
	エネルギー 829kcal		エネルギー 647kcal
	たんぱく質 20.4g		たんぱく質 26.4g
	脂質 32.2g		脂質 19.2g
	炭水化物 114.5g		炭水化物 92.1g
	食塩相当量 2.9g		食塩相当量 2.1g



健康診断の結果で、「脂質の多い食事を控えましょう」と言われたから、B弁当にしよう。

【活用②】 いつも食べているお弁当と比べた場合

おにぎり弁当	栄養成分表示(1食(200g)あたり)
	エネルギー 327kcal
	たんぱく質 5.4g
	脂質 0.6g
	炭水化物 75g
	食塩相当量 1.8g



たんぱく質をしっかり摂るように栄養士に言われたけど、いつも食べている弁当に比べるとたんぱく質の量が少ないかな。

たんぱく質が多く含まれる、ゆで卵やヨーグルト等を追加すると良いですよ。たんぱく質だけでなく、ビタミン、ミネラルが摂れる煮物等もお勧めです。

プラスしましょう



成人男性のたんぱく質の推奨量は1日当たり60g、女性50g



70歳女性の1日に必要なエネルギー・栄養素の量の目安

栄養素等	低い	ふつう	高い
エネルギー (kcal)	1,550	1,850	2,100
たんぱく質 (g)	60～80	70～95	80～105
脂質 (g)	35～50	40～60	45～70
炭水化物 (g)	190～250	230～300	260～340
食塩相当量 (g)	6.5未満	6.5未満	6.5未満

※身体活動レベル 「低い」：1日のうち座っていることがほとんど
「ふつう」：座っているのが中心だが、歩行・軽いスポーツ等を行う
「高い」：移動や立っていることが多い仕事又は活発な運動を行っている



私の身体活動レベルは「ふつう」、太り過ぎでもやせ過ぎでもないから、1日当たりのエネルギー量が1,850kcal、たんぱく質が70～95g必要なのね。
バランスよく食事を摂取したいけど、どうすればいいのかしら？



間食を工夫するのもよいですよ。
間食でエネルギーや栄養素を補うことができます。

あんぱん

栄養成分表示

1個(80g)当たり

エネルギー 220kcal

たんぱく質 6.4g

脂質 3.2g

炭水化物 41.3g

食塩相当量 0.4g

牛乳

栄養成分表示

コップ1杯(200ml)当たり

エネルギー 134kcal

たんぱく質 6.9g

脂質 7.5g

炭水化物 9.7g

食塩相当量 0.8g

カルシウム 220mg



牛乳には、コップ1杯でカルシウムが220mg含まれているわ。
成人女性は、カルシウムを1日650mg摂取することがすすめられているので、
栄養成分表示をよく見て、必要量をとるように心がけたいわ。

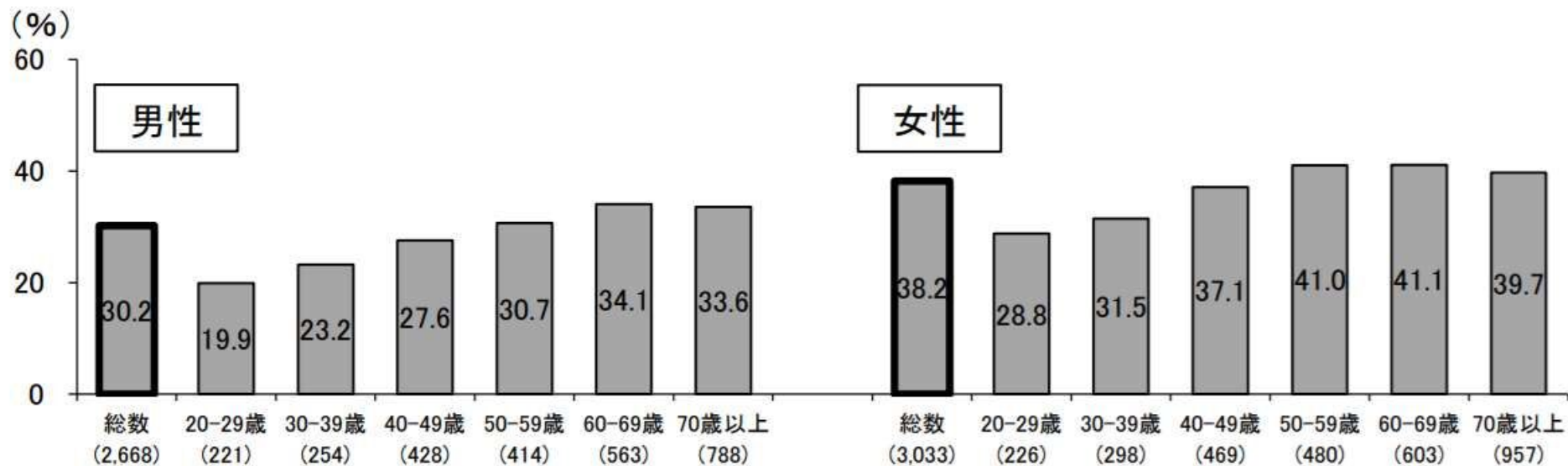
目 次

1. 食品表示の法律
2. 食品表示の基本
3. 栄養成分表示を活用しよう
4. 健康食品の現状と課題

健康食品の摂取状況

(2019年 国民健康・栄養調査調査結果)

問:あなたは、サプリメントのような健康食品(健康の維持・増進に役立つといわれる成分を含む、錠剤、カプセル、粉末状、液状などに加工された食品)を食べたり、飲んだりしていますか？



健康食品とは？

医薬品

医薬品（医療用医薬品、一般用医薬品）

医薬部外品



いわゆる健康食品

特別用途食品

病者用食品、妊産婦・授乳婦用粉乳
えん下困難者用食品など



保健機能食品

栄養機能食品

特定保健用食品（トクホ）

機能性表示食品（2015年4月より）



その他のいわゆる健康食品

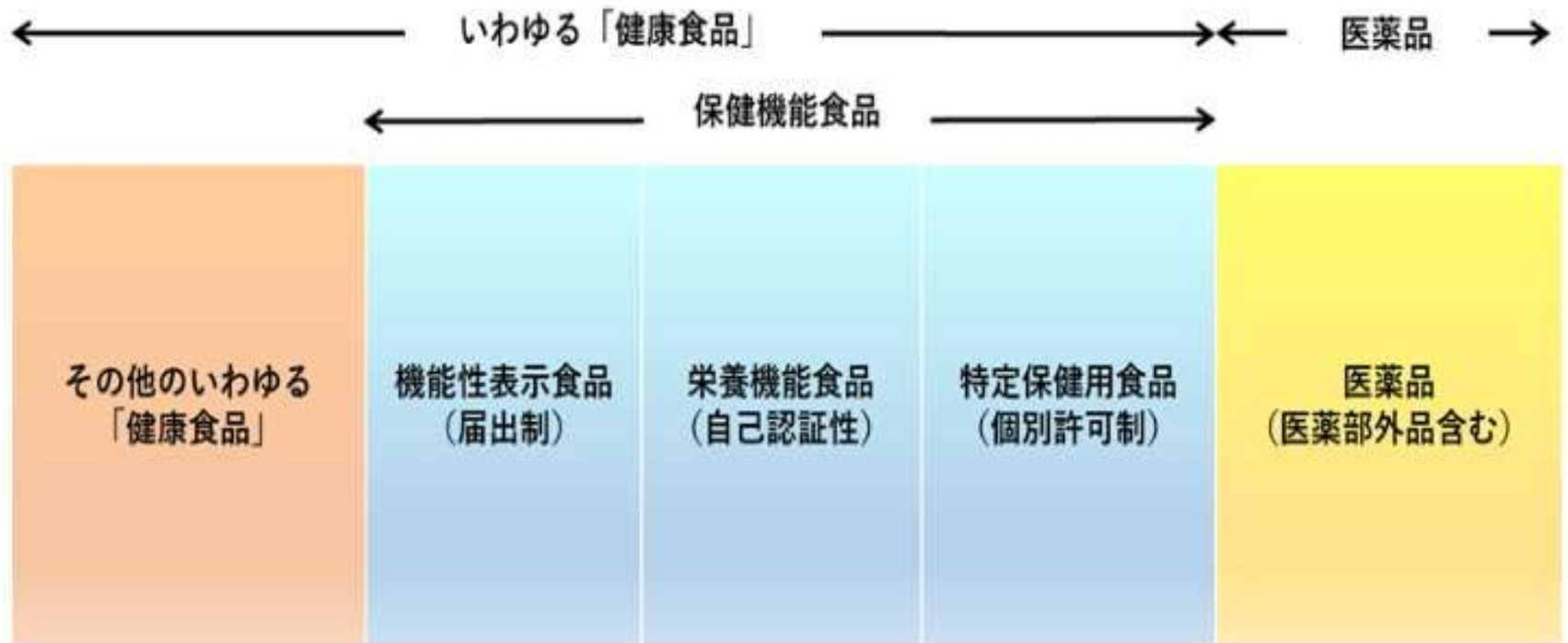
一般食品

機能性表示食品は、保健機能食品の1つ

いわゆる「健康食品」とは

いわゆる「健康食品」と呼ばれるものについては、法律上の定義は無く、医薬品以外で経口的に摂取される、健康の維持・増進に特別に役立つことをうたって販売されたり、そのような効果を期待して摂られている食品全般を指しているものです。

そのうち、国の制度としては、国が定めた安全性や有効性に関する基準等を満たした「保健機能食品制度」があります。



保健機能食品

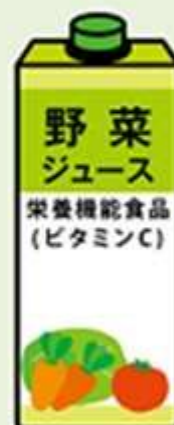
機能性表示食品

- ・事業者責任で表示（国への届出制）
- ・健康の維持、増進に役立つ、又は適する旨が表示されています。



栄養機能食品 (●●※)

- ・国が定める定型文で栄養成分の機能が表示されています。



※ ●●には、カルシウム、ビタミンCなどの栄養成分名が表示されています。

特定保健用食品 (トクホ)

- ・国による個別許可
- ・健康の維持、増進に役立つ、又は適する旨が表示されています。



一般食品

栄養補助食品、健康補助食品、栄養調整食品・・・など

- ・健康維持・増進に関する機能をパッケージに表示することはできません。

保健機能食品制度とは

栄養機能食品、特定保健用食品、機能性表示食品

	栄養機能食品	特定保健用食品	機能性表示食品
制度	規格基準型(自己認証)	個別評価型(国が安全性、有効性を確認)	届出型(一定要件を満たせば事業者責任で表示)
表示	国が決めた栄養機能表示例)カルシウムは骨や歯の形成に必要な栄養素です	国に認められた有効性を表示、疾病リスク低減表示 例)おなかの調子を整えます	事業者責任で機能性表示等を届出する。 例)目の健康をサポート
対象成分	ビタミン13種、ミネラル6種、n-3系脂肪酸	食物繊維、オリゴ糖、カテキン、乳酸菌など	GABAなど様々な成分がある。トクホ成分の根拠を利用した水溶性食物繊維等の届出もある。
対象食品	加工食品、錠剤カプセル形状食品⇒2015年4月から生鮮食品も	加工食品の形状がほとんどで、錠剤カプセル形状食品は少ない	錠剤カプセル形状食品が多く、生鮮食品、加工食品も
マーク	なし	あり 	なし
できた時期	2001年	1991年	2015年

参考) 小林製薬の紅麹サプリメントをめぐる経緯 (3月22日自主回収発表)

- 3/22 17時小林製薬(株)の紅麹サプリメント3製品について「自主回収のお知らせ」発表、18時より記者会見。**健康被害は1月15日に医師から第一報**があり、その後6件の入院患者を含む13名の腎疾患等の報告を受け、問題の製品を分析したところ、一部の紅麹原料に「**意図しない成分**」が含まれていると説明。
- 3/23 紅麹使用の日本酒9万本の自主回収発表、食品の自主回収も始まる。
- 3/26 小林製薬 腎疾患による死亡事例1名報告
- 3/27 死亡事例1名報告
- 3/28 死亡事例2名報告

この後しばらく死亡事例の報告がなかったが、6月28日に入院治療者、死者数を追加報告。



写真はいずれも消費者庁リコール情報サイトより

小林製薬の紅麹サプリメントをめぐる経緯（3月末）

3/29 小林製薬記者会見

原因物質

厚生労働省記者会見「**プベルル酸**の可能性の報告あった」と説明

3/29 関係閣僚会合で健康被害情報収集体制の見直し指示

機能性表示食品の制度のあり方について5月末めどの取りまとめを指示

3/30.31 小林製薬の製造工場（大阪・和歌山）に厚労省・大阪市が立入検査

3月25日に厚生労働省（左）、消費者庁（右）のウェブサイトで関連情報を公開

紅麹を含む健康食品関係（令和6年3月～）

製品に関すること（自主点検結果等）

- 小林製薬が製造した紅麹を含む健康食品に関するリコール情報
- 健康被害情報
- 原因物質
- 治療について
- 通知・届出連絡先
- 連絡先情報
- 薬価情報
- 並売情報（リーフレット）
- よくある質問
- その他（関連リンク先等）

English

小林製薬が製造・販売した健康食品等の対象である以下の3製品がお客様にある方は、直ちに摂取を中止し、何らかの異常がある場合には、医師健診を受診するか最寄りの保健所にご相談ください。

対象製品：

1. 紅麹コレステヘルプ（45 粒 15 日分、90 粒 30 日分、60 粒 20 日分）
2. ナイシヘルプ・コレステロール
3. ナットウキナーゼさらさら粒 GOLD

製品に関すること（自主点検結果等）

小林製薬の紅麹を含む健康食品3製品（食品衛生法第6条第2号に該当すると判断）

回収方法はコチラ（小林製薬のニュースリリースへ）



機能性表示食品を巡る検討

小林製薬の紅麹原料を含む機能性表示食品において健康被害が生じていることを踏まえ、今回の事業を受けた機能性表示制度の今後の在り方を検討する必要があります。この検討に添がすため、様々な分野の有識者の参加を得て、以下のとおり機能性表示食品を巡る検討会を開催します。

- ・ 機能性表示食品を巡る検討会

※ 第5回「機能性表示食品を巡る検討会」開催日時の変更について [PDF:129KB]

小林製薬による紅麹関連製品の使用中止のお願い

紅麹を含む健康食品について、製造者である小林製薬が「紅麹関連製品の使用中止のお願いと自主回収のお知らせ」を発表しています。

小林製薬が製造・販売する、紅麹を含むいわゆる健康食品(写真)の回収等が進められています。

これらの製品を購入した方は、直ちに摂取を中止してください。

また、身体に異常がある場合のみならず、明らかな異常がない場合で、当該製品の摂取歴から何らかの不安等がある場合でも、医師健診を受診するか最寄りの保健所にご相談ください。



厚生労働省ウェブサイトで、健康被害情報を公開(更新中)

健康被害の状況等について(令和7年1月20日時点)

小林製薬(株)が把握している全ての健康被害状況(延べ数)

時点	6/30(日)	10/20(日)	10/27(日)	11/3(日)	11/10(日)	11/17(日)	11/24(日)	12/1(日)	12/8(日)	12/15(日)	12/22(日)	1/5(日)	1/12(日)	1/19(日)
情報源	会社からの報告 (速報値)	会社からの報告 (速報値)	会社からの報告 (速報値)	会社からの報告 (速報値)	会社からの報告 (速報値)	会社からの報告 (速報値)	会社からの報告 (速報値)	会社からの報告 (速報値)	会社からの報告 (速報値)	会社からの報告 (速報値)	会社からの報告 (速報値)	会社からの報告 (速報値)	会社からの報告 (速報値)	会社からの報告 (速報値)
医療機関を受診した者※1	2,221 (1,660)	2,556 (1,859)	2,574 (1,870)	2,592 (1,884)	2,603 (1,892)	2,622 (1,908)	2,628 (1,912)	2,635 (1,917)	2,641 (1,918)	2,647 (1,923)	2,657 (1,930)	2,666 (1,935)	2,669 (1,936)	2,670 (1,937)
入院治療を要した者※1,2	441※ (291)	516 (323)	517 (324)	523 (329)	530 (334)	538 (341)	540 (343)	542 (345)	544 (345)	544 (345)	545 (345)	549 (347)	549 (347)	549 (347)
死者数※3	175	397	397	397	397	397	397	397	397	397	397	398	398	399

※1 腎疾患以外を含む。括弧内は腎疾患のみ

※2 退院した者を含む

※3 小林製薬に申出があったもの(3月中に公表した5事例を含む)

注 小林製薬から訂正の申出があったもの(492→441)

- 小林製薬への問い合わせ件数は増え続けて、1月19日時点で2670件、入院549件、死者数399件とあるが、調査中や調査不能の内容も多く含まれている。特に死者数は因果関係が明確になっていないものが多い。
- この問題を受けて、食品表示法と食品衛生法の関連法令が見直された(2024年9月1日施行)

安全性をポイントにして選ぶなら



1. 特定保健用食品は製品ごとに食品安全委員会が審査を行う

2. 栄養成分ごとに国が規格を定めているが、製品全体は評価されていない

3. 事業者の責任による届出で、国は関与しない

4. 安全性の根拠は不明

いわゆる『健康食品』

その情報、本当に信頼できますか？
考え方のヒントがここにあります！



「食品」であっても安全
とは限りません。

多量に摂ると健康を害す
るリスクが高まります。

ビタミン・ミネラルをサ
プリメントで摂ると過剰
摂取のリスクがあります。



「健康食品」は医薬品で
はありません。品質の管
理は製造者任せです。

誰かにとって良い「健康
食品」があなたにとつ
ても良いとは限りません。

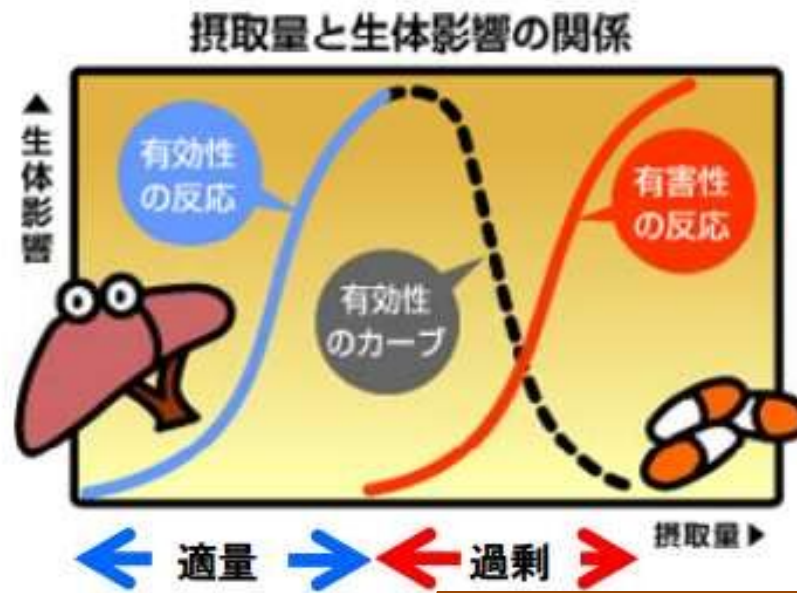
食べて痩せる食品は栄養
状態を低下させる有害物

食品安全委員会「食品安全の明日をともに考える国際シンポジウム」(2016年3月18日開催)の食品安全委員会事務局講演資料より

食品安全委員会は2015年12月、健康食品のリスクについて
報告書をまとめ、国民にアピールしています

健康食品のリスクは？

- 通常の食品であれば、体積と味、香りがあり、人の嗜好性があるため、特定の成分を過剰摂取することはない
- 錠剤、カプセルの製品は特定の成分を抽出してつくられ、味も香りも無く容易に過剰摂取できるため安全性に問題がある



通常の食材として摂取
できる範囲

有効成分を濃縮した錠
剤・カプセル型

健康食品の問題点

- ① 過剰摂取により健康被害が発生する可能性がある
- ② 個人輸入等で健康被害が発生する可能性がある
- ③ 医薬品的な効果を期待してはダメ
- ④ 天然・自然だから安全とは限らない
- ⑤ 食経験がない素材で問題のあるものがある
- ⑥ 製品の品質がバラバラ
- ⑦ 医薬品との併用で副作用などの影響がある

いわゆる健康食品による
健康被害の未然防止が課題

日本医師会によるポスター



全国の消費生活センターから寄せられたPIO-NET 危害情報「健康食品」は常に1・2位

表7 危害情報の上位10商品・役務等の推移

順位	2018年度 10,997 件			2019年度 14,099 件			2020年度 12,923 件		
	商品・役務等	件数	割合 (%)	商品・役務等	件数	割合 (%)	商品・役務等	件数	割合 (%)
1	化粧品	1,832	16.7	健康食品	3,931	27.9	健康食品	3,536	27.4
2	健康食品	1,800	16.4	化粧品	2,889	20.5	化粧品	2,668	20.6
3	医療サービス※	846	7.7	医療サービス※	833	5.9	医療サービス※	757	5.9
4	エステティックサービス	409	3.7	エステティックサービス	397	2.8	エステティックサービス	346	2.7
5	外食	375	3.4	外食	363	2.6	賃貸アパート・マンション	296	2.3
6	歯科治療	313	2.8	歯科治療	357	2.5	歯科治療	274	2.1
7	賃貸アパート・マンション	248	2.3	美容院	263	1.9	医薬品類	234	1.8
8	美容院	243	2.2	賃貸アパート・マンション	255	1.8	他の保健衛生用品	212	1.6
9	調理食品	224	2.0	調理食品	244	1.7	調理食品	209	1.6
10	他の医療サービス※	204	1.9	他の医療サービス※	194	1.4	美容院	206	1.6

順位	2021年度 11,294 件			2022年度 12,847 件		
	商品・役務等	件数	割合 (%)	商品・役務等	件数	割合 (%)
1	化粧品	3,272	29.0	化粧品	4,295	33.4
2	健康食品	1,134	10.0	健康食品	1,184	9.2
3	医療サービス※	851	7.5	医療サービス※	952	7.4
4	エステティックサービス	385	3.4	エステティックサービス	413	3.2
5	歯科治療	345	3.1	歯科治療	373	2.9
6	整体※	280	2.5	整体※	353	2.7
7	美容院	279	2.5	美容院	312	2.4
8	賃貸アパート・マンション	264	2.3	賃貸アパート・マンション	287	2.2
9	医薬品類	239	2.1	洗濯用洗剤	284	2.2
10	調理食品	238	2.1	外食	258	2.0

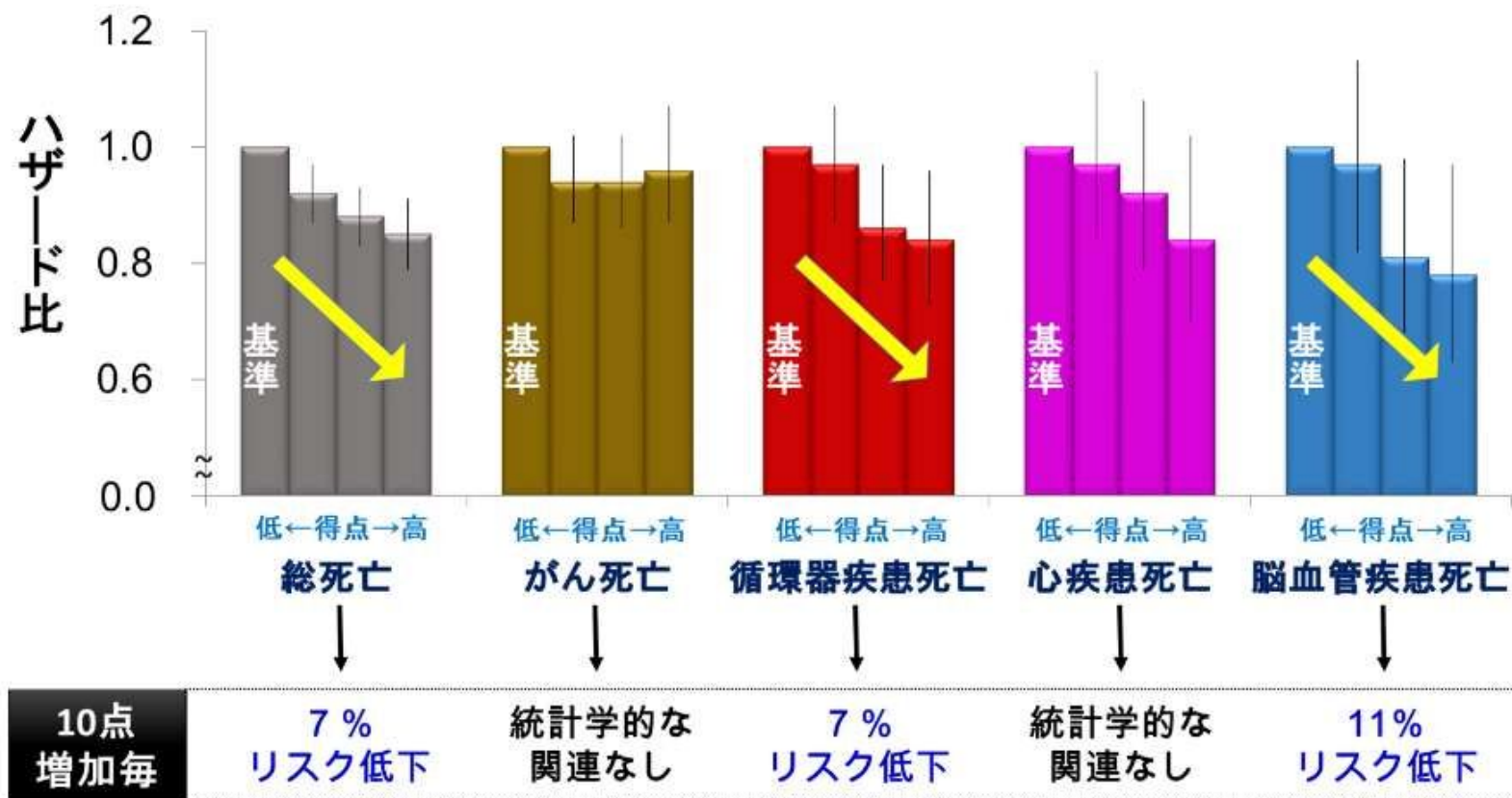
* PIO-NET(パイオネット:全国消費生活情報ネットワークシステム)

国民生活センターと全国の消費生活センター等をオンラインネットワークで結び、消費生活に関する相談情報を蓄積しているデータベース

健康になるためには、バランスよく食べること

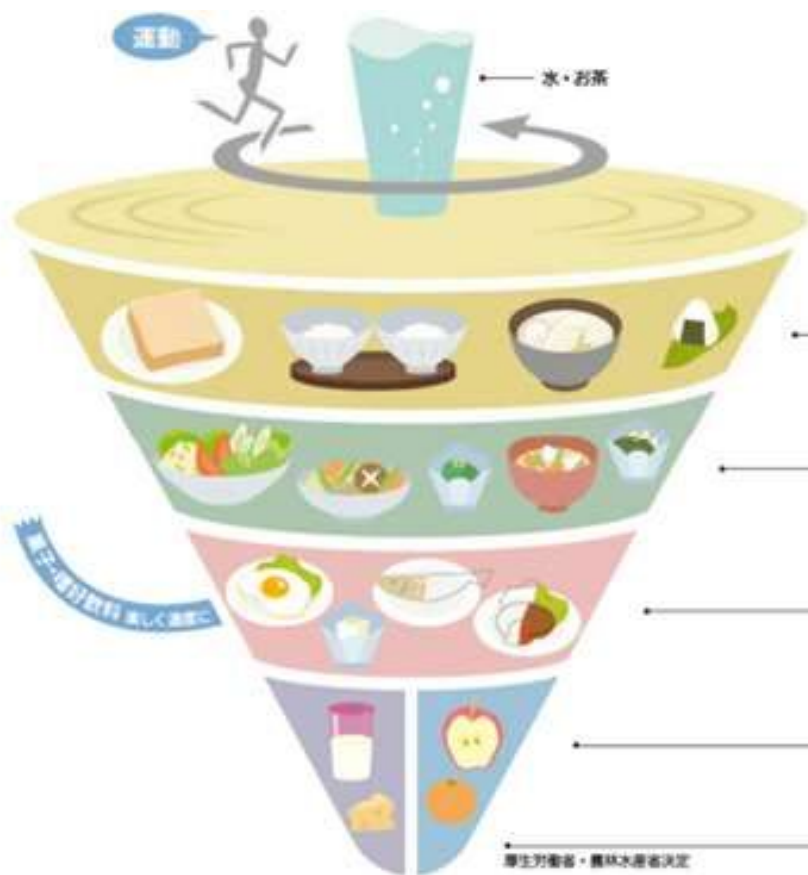
国立がん研究センターの調査によれば、食事バランスガイドをよく守ると、総死亡リスクが15%、脳血管疾患死亡リスクが22%下がる

図2 食事バランスガイドの遵守得点と死亡との関連



食事バランスガイドとは・・・

1日に何をどれだけ食べたらよいのか考える際の参考になるように、食事の望ましい組み合わせをイラストで示したもの



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

想定エネルギー量
2,200kcal±200kcal (基本形)

5-7 主食 (ごはん、パン、麺)
ごはん中盛りだったら4杯程度

5-6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5品程度

3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3品程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 果物
みかんだったら2個程度

料理例

1つ分 =	ごはんの盛り1杯	パン1枚	うどん1杯	ラーメン1杯				
1.5つ分 =	ごはんの盛り1.5杯		うどん1.5杯	ラーメン1.5杯				
2つ分 =	ごはんの盛り2杯		うどん2杯	ラーメン2杯				
1つ分 =	野菜炒め	きんぴら	肉じゃが	味噌汁	豆腐料理	海藻料理	きのこ料理	いも料理
2つ分 =	野菜炒め	きんぴら	肉じゃが	味噌汁	豆腐料理	海藻料理	きのこ料理	いも料理
1つ分 =	肉炒め	魚料理	卵料理	大豆料理	肉炒め	魚料理	卵料理	大豆料理
3つ分 =	肉炒め	魚料理	卵料理	大豆料理	肉炒め	魚料理	卵料理	大豆料理
1つ分 =	牛乳	ヨーグルト	チーズ	バター	牛乳	ヨーグルト	チーズ	バター
2つ分 =	牛乳	ヨーグルト	チーズ	バター	牛乳	ヨーグルト	チーズ	バター
1つ分 =	りんご	みかん	バナナ	葡萄	りんご	みかん	バナナ	葡萄

※gVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

食品表示は表面より裏面を見る！

- 食品表示は表面よりも、裏面の一括表示、栄養成分表示を必ず見る。
- 特定の食べ物に偏らず、様々なものをバランスよく食べることがリスクを減らす
- 「〇〇が身体によい」「〇〇が身体悪い」など、過剰な情報に惑わされないよう気をつける。

→食べ物情報に食い物にされないで！！