

アレルギーを含む食品の原材料表示について



○表示されるアレルギー物質(特定原材料等について)

必ず表示される7品目(特定原材料)	卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに
表示が勧められている20品目(特定原材料に準ずるもの)	いくら、キウイフルーツ、くるみ、大豆、バナナ、やまいも、カシューナッツ、もも、ごま、さば、さけ、いか、鶏肉、りんご、まつたけ、あわび、オレンジ、牛肉、ゼラチン、豚肉

アレルギーを含む食品の原材料表示の例

※下線部は、アレルギーに関するもの

個別で表示される場合

名称: 洋菓子
 原材料名: 小麦粉、砂糖、植物油(大豆を含む)、鶏卵、アーモンド、バター、異性化液糖、脱脂粉乳、洋酒、でん粉、ソルビトール
 添加物: 膨張剤、香料、乳化剤、(大豆由来)、着色料(カラメル、カロテン)、酸化防止剤(ビタミンE、ビタミンC)

アレルギーは添加物にも表示されます。

個々の原材料や添加物ごとに、アレルギーを表示する方法です。(～を含む)等と表示されます。どの原材料に何のアレルギーが含まれているかが分かります。

一括で表示される場合

名称: 洋菓子
 原材料名: 小麦粉、砂糖、植物油、鶏卵、アーモンド、バター、異性化液糖、脱脂粉乳、洋酒、でん粉、ソルビトール、(一部に小麦・大豆・卵・乳成分を含む)
 添加物: 膨張剤、香料、乳化剤、着色料(カラメル、カロテン)、酸化防止剤(ビタミンE、ビタミンC)、(一部に大豆を含む)

加工食品に使われているアレルギーを、原材料名等の最後にまとめて表示する方法です。どの原材料にどのアレルギーが使われているかは分かりませんので、詳しく知りたい時は、製造者・販売者などに問い合わせてください。

アレルギーの表示は省略される場合もあります。

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

名称: 肉だんご
 原材料名: 豚肉、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
 添加物: 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」と表示しているため、香辛料の小麦は省略されています。

同じアレルギー名が何度も出てくる場合は、二度目以降は省略されることもあります。

加工食品の栄養成分表示

栄養表示とは

容器包装に入れられた加工食品及び添加物には、食品に含まれる栄養成分に関する情報を明らかにし、消費者に適切な食生活を実践していただくために、栄養成分表示が表示されています。

また、食品に含まれている栄養成分及び熱量だけでなく、その表示が一定の栄養成分及び熱量についての強調表示である場合には、含有量が一定の基準を満たすことが必要です。

なお、水や香辛料などの栄養の供給源としての寄与が小さい食品や小規模の事業者が販売した食品などは、栄養成分表示が省略されていることがあります。

表示の方法

熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムの順で表示されています。ただし、ナトリウムについては食塩相当量で表示されています。また、推奨されている栄養成分や任意で表示される栄養成分についても表示されています。



【表示例(牛乳)】

栄養成分表示 1本(200ml)当たり

エネルギー	139kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	8.0g
炭水化物	10.0g
食塩相当量	0.2g
カルシウム	227mg

ナトリウム塩が添加されていない食品には、ナトリウムの量が表示されることがあります。

【表示例】ナトリウム 85mg(食塩相当量 0.2g)

【参考:食塩相当量の計算式】

ナトリウム(mg)×2.54÷1000÷食塩相当量(g)

表示が義務付けられている栄養成分以外の成分が表示されていることがあります。

表示事項

- ◆ 表示が義務付けられている栄養成分(5成分)
- ◆ 表示が推奨されている栄養成分(2成分)
- ◆ 任意で表示されている栄養成分

熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム
 飽和脂肪酸、食物繊維
 ミネラル(亜鉛、カリウム、カルシウムなど)
 ビタミン(ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンCなど)

強調表示

健康の保持増進に関わる栄養成分を強調する表示は、基準を満たした食品だけに使われています。