

# 食品表示の解説(基礎編)

お買い物の際には、食品の何を見て選びますか？内容や品質を正しく判断するためには『食品表示』が最も有効な情報ではありますが、8割の人が「わかりにくい」と感じているアンケート調査もあります。今回は、大切な情報を食品表示から読み取る方法をお知らせします。

<見本>

①	名称	豚バラ肉味付け
②	原材料名	豚バラ肉(国産)、しょうゆ(大豆・小麦を含む)、みりん、野菜(たまねぎ、しょうが、にんにく)、りんご果汁、香辛料 / 調味料(アミノ酸等)、酸味料、ペクチン
③	内容量	200g
④	賞味期限	〇〇〇〇年〇月〇日
⑤	保存方法	10℃以下で保存してください
⑥	製造者	株●●食品 愛知県名古屋市▲区△丁目-1000

東海コープ  
ホームページに  
「おいしくって、  
安全なおはなし」の  
バックナンバーが  
あります。



⑦ アレルギー表示

栄養成分表示  
(食品単位当たり)

⑧

熱量	***kcal
たんぱく質	**g
脂質	**g
炭水化物	**g
食塩相当量	**g

- ①どんな食品かイメージしやすいように一般的な名称で記載されています。
- ②使った量が多い順に記載されます。「/」より前が原材料で後が添加物です。原材料の一番多いもの(最初に書かれているもの)には原料原産地が表示されています。  
<見本>では「豚バラ肉(国産)」
- ③「g」「ml」「個」などの単位で、内容量が示されています。
- ④⑤賞味期限は未開封の状態で、⑤で示された保存方法で適切に保存した場合に美味しく召しあがることのできる期限で、年月日または年月で記載されています。年月の記載の場合の賞味期限はその月の月末です。賞味期限「2023年4月」は、2023年4月30日ということです。  
※消費期限と賞味期限は別の意味です。(詳細は46号でもご案内します)
- ⑥会社名、所在地が記載されます。これは、万が一商品事故が発生した場合に、商品回収などを迅速にかつ的確に行うための手がかりになります。
- ⑦アレルギー表示には表示が義務付けられている卵、乳など7品目と表示が推奨されている大豆など21品目があります。この21品目は記載されていない商品があるので表示がないことが含まないとは限りません。原材料や添加物の後に『( )括弧』をつけて表示されています。
- ⑧5項目の栄養成分の表示が義務づけられています。(可食部分) 100g、100ml、1食分、1包装単位などの食品単位あたりで表示されています。日本人の生活習慣病と深く関わる項目が表示され、健康づくりに役立つ重要な情報源となります。

2023年  
4月1週  
(14号)

東海コープからの

おいしくって、  
安全なおはなし

