



# 食品表示と食品添加物

(主として加工食品について)



2017年7月28日

食を通して所沢を知る会

玉上佳彦

# 〔目次〕

1. 食品表示の概要
2. 食品添加物
3. 遺伝子組み換え食品
4. 機能性食品・サプリメント
5. その他
  - 異物混入問題について

# 1. 食品表示の概要

- 法律で規定されている表示項目
    - 名称
    - 原材料名  
(含む食品添加物)
    - 内容量
    - 期限表示
    - 保存方法
    - 製造業者等の氏名または名称及び住所  
(製造所固有記号)
- 原産国名
  - 原料原産地名
  - 遺伝子組換え表示
  - アレルギー表示

名称：社会通念上、内容が判断できる食品を名称とする。

#### 食品添加物

- ①品名(名称, 別名), 簡略名又は類別名で記載(通常物質名表示)
- ②用途名を併記しなければならない場合がある
- ③一括名で記載できる場合がある
- ④表示が免除される場合がある。

開封前の保存方法。品質を保ち、安全に食べるために表示される。

名 称	豆菓子
原材料名	落花生、米粉、でん粉、植物油、しょうゆ(小麦を含む)、食塩、砂糖、香辛料、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、紅麹、カロチノイド)
内 容 量	100 g
賞味期限	06.9.20
保存方法	直射日光、高温多湿を避け、常温で保存してください。
製 造 者	〇〇食品株式会社 〒××××-×××× 東京都千代田区△-△

消費期限：期限を過ぎたら食べない方がよい。弁当・サンドイッチなどの品質の劣化が早い食品に表示される。  
賞味期限：おいしく食べることができる期限。消費期限以外の食品に表示される。

製造者または加工所の住所は、公称町名を番地まで記載する。指定都市、県庁を所在する市における都道府県名は省略することができる。

# 期限表示(日本)

国によって表示方法は異なる

- 消費期限: 保存がきかない食品

例: 弁当、そうざい、生かき、生めん、調理パンなど

⇒ 期限が過ぎたら、食べないほうがよい



- 賞味期限: 保存可能食品

例: スナック菓子、カップ麺、レトルト食品、缶詰、牛乳、ジュース、ハム・ソーセージ、かまぼこ、バターなど

⇒ 保存状態に問題なければ、期限過ぎても可!

[原則として、メーカーは3倍の安全率を想定]

[卵は生食可能期限、以後は加熱調理して下さい]

[常温は、15~25°C]

**フードロス削減・自給率向上を考えましょう!**

# 表示例①

(表面)

賞味期限(未開封)  
15. 4, 1 T

**伊藤ハム**

加熱食肉製品(加熱後包装)

名称	ロースハム(スライス)				
原材料名	豚ロース肉、糖類(水あめ、砂糖)、卵たん白、植物性たん白、食塩、乳たん白、ポークエキス、調味料(有機酸等)、リン酸塩(Na)、増粘多糖類、カゼインNa、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)、コチニール色素、香辛料、(原材料の一部に大豆を含む)				
内容量	37g	賞味期限	表面右上記載		
保存方法	10℃以下で保存してください				
製造者	伊藤ハム株式会社 神戸市灘区備後町3-2-1 製造所固有記号は表面の賞味期限の次に記載				

本品の原材料で使用されているアレルギー物質(特定原材料7品目)を○印で表しています。

乳	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○					

本品は乳、卵、小麦、えびやかにを含む原料を使用した設備で生産しています。

栄養成分表示(1パック(37g)当たり)(当社平均分析値)

熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	(食塩相当量)
43kcal	6.3g	1.1g	2.0g	420mg	1.1g

賞味期限は未開封、10℃以下の状態で設定されています。開封後は早目にお召し上がりください。

901231117733

4

お客様相談室

☎ 0120-01-1186

◎お問い合わせやご意見をお待ちしております。

2

●朝のフレッシュは、伊藤ハム株式会社の登録商標です(登録第4220551号)。

この商品の衛生管理は厚生労働省により承認されたHACCPシステムにより行われています。

PE, PET

# 表示例②

名 称	即席めん
原材料名	油揚げめん(小麦粉、植物油脂、食塩)、スープ(食塩、糖類、たん白加水分解物、豚・鶏エキス、香味調味料、香辛料、しょうゆ、植物油脂、ローストオニオン粉末、ねぎ、酵母エキス)、調味料(アミノ酸等)、炭酸カルシウム、かんすい、カロチノイド色素、酸化防止剤(ビタミンE)、増粘多糖類、カラメル色素、酸味料、ビタミンB2、ビタミンB1、香料、(原材料の一部にごま、卵、乳成分を含む)
内 容 量	86g(めん80g)
賞味期限	枠外下部に表示
保存方法	においが強いもののそばや直射日光を避け、常温で保存
販 売 者	明星食品株式会社 〒151-8507 東京都渋谷区 千駄ヶ谷3-50-11
製造所固有記号は枠外賞味期限右側末尾に表示	

賞味期限

2015. 7. 3 / 18:23 / A / R

名 称	ゆで焼そば
原材料名	小麦粉、植物油脂、食塩、乳化剤、グリシン、かんすい、着色料(クチナシ、パプリカ色素)、保存料(しらこたん白)、(原材料の一部にさけを含む)
内 容 量	180g
賞味期限	反対面の左下に記載
保存方法	冷蔵庫(10℃以下)で保存してください。
使用上の注意	賞味期限内にお召しあがりください。
販 売 者	<b>シマダヤ株式会社</b> 〒150-0021 東京都渋谷区恵比寿西1-33-11 製造所固有記号は賞味期限の下に記載

●「小麦、さけ」を含む原材料を使用しております。

# 表示例③

名称	ゆで中華めん
原材料名	<b>めん</b> 〔小麦粉、植物油、食塩、乳化剤、グリシン、かんすい、着色料(クチナシ、パプリカ色素)、保存料(しらこたん白)、(原材料の一部にさけを含む)〕、 <b>ソース</b> 〔ウスターソース、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、食塩、デキストリン、濃縮デーツ果汁、濃縮野菜・果実ミックスジュース、かつおエキス、香辛料、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酒精、増粘剤(加工澱粉)、酸味料、香辛料抽出物、香料、(原材料の一部にオレンジ、大豆、りんごを含む)〕、 <b>あおさ</b>
内容量	434g(めん180g×2)
賞味期限	反対面の右下に記載
保存方法	冷蔵庫(10℃以下)で保存してください。
使用上の注意	賞味期限内にお召しあがりください。
販売者	<b>シマダヤ株式会社</b> 〒150-0021 東京都渋谷区恵比寿西1-33-11 製造所固有記号は賞味期限の下に記載



●「小麦、オレンジ、さけ、大豆、りんご」を含む原材料を使用しております。

- 本品生産工場では、そば、卵、乳、落花生、えび、かにを含む製品を製造しております。
- 本品で使用しているあおさは、えび、かにが混ざる漁法で採取しています。

名称	蒸しかまぼこ
原材料名	魚肉(たら、いとよりだい、ひれこだい)、発酵調味料、大豆たん白、砂糖、植物油、食塩、魚介エキス、乾燥卵白、酵母エキス、加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、炭酸カルシウム、ソルビトール、着色料(コチニール)、pH調整剤、ミョウバン、ポリグルタミン酸、(原材料の一部に小麦を含む)
内容量	90g
賞味期限	左側面に記載
保存方法	冷蔵庫(1~10℃)で保存してください。
製造者	一正洋行株式会社SN 新潟市東区津島屋7丁目77番地

## 栄養成分1本(90g)あたり

エネルギー	90kcal
たんぱく質	9.4 g
脂質	1.3 g
炭水化物	10.3 g
ナトリウム	660 mg
カリウム	198 mg
食塩相当量	1.7 g



外装・内装:PP  
※ごみに出すときは、市町村の区分に  
したがってください

〈でん粉含有率〉5.5%

# 表示例④

名 称	たくあん漬
原材料名	だいこん、かつお削りぶし、漬け原材料〔ぶどう糖果糖液糖、食塩、梅肉、梅酢、かつおエキス、発酵調味料、濃縮梅果汁、米ぬか〕、酸味料、調味料(アミノ酸等)、甘味料(ステビア、アセスルファムK)、酸化防止剤(ビタミンC)、着色料(クチナシ、紅花黄)、
原料原産地名	宮崎県
賞味期限	枠外左部に記載
保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存してください。
製造者	株式会社 宮崎農産 宮崎県児湯郡木城町椎木801番地 TEL(0983)32-3894

**コア・フード平飼いたまご** 名称：鶏 卵  
原産地：千葉県産

賞味期限 27.02.11  
包装日 27.01.28

生産者/選別包装者  
(農法)旭愛農生産組合(株)香取加藤農場  
千葉県香取市多田2212  
卵重計量責任者：加藤 豊

重量 6個入 384g±18g  
7月～9月 372g±18g  
MS52g～LL76g込

包材の材質	バック 紙 ラベル 紙
-------	----------------

※採卵は、包装日の当日または前日になります。  
●保存方法：ご家庭では冷蔵庫(10℃以下)で保存して下さい。  
●使用方法：生食の場合は賞味期限内に使用し、賞味期限経過後はお早目に加熱調理して下さい。また、ヒビ割れ卵についても加熱調理して下さい。

 **みなさまのお墨付き**

「みなさまのお墨付き」ブランドは消費者テストで好評価のものだけ商品化しています。  
詳しくはこちら  
[www.seiyu.co.jp/pb](http://www.seiyu.co.jp/pb)

名 称	そうざい
原材料名	じゃがいも(遺伝子組換えでない)、半固体状ドレッシング、にんじん、たまねぎ、砂糖、食酢、食塩、マスタード、こしょう、加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、酸味料、(原材料の一部に卵、乳、大豆、りんごを含む)
内容量	110g
賞味期限	枠外上部に記載
保存方法	冷蔵庫(10℃以下)で保存してください。
販売者	合同会社 西友 SFTY02 〒115-0045 東京都北区赤羽2-1-1

●当製品は、「卵、乳、大豆、りんご」を使用しています。

# 製造所固有記号とは

「実際の製造場所を明記しなくていい制度」

(製造所の所在を ABC、123、カナで表示)

例1) メーカーの場合: (製造者: 日本ハムNH)

本社、各地工場、下請工場、委託工場

(A01) (A02) (S004) (Y032)

例2) 商社、流通業者の場合: (販売者: 西友SFM04)

自社関連工場、下請工場、委託工場

(SE01, SE02) (G03, G04) (TH72)

例3) 例外: 乳製品は、製造者・販売者を列記する

製造者: 岩手県〇〇市□□1-2-3 A乳業株式会社

販売者: 東京都△△区〇〇4-5-6 Bスーパー株式会社

# アレルギー表示

- 主要7品目

えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生

- 20品目

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、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

- 表示方法：

(原材料の一部に〇〇、△△を含む)

- 表示されない例外もあり

(対面販売品、表示面積が少ない場合など)

# 栄養成分表示

- 表示義務の食品

- 強調表示のある食品

- (例:カルシウム入り、カロリーオフなど)

- 栄養機能食品

- (例:ビタミン類、ミネラル類)

- 表示必須項目

- 熱量(エネルギー)、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム**

- 表示に要注意！

- 〇〇不使用、△△無添加、甘さ控えめ、塩分控えめ、減塩など

# 原産地・原産国表示

## 1. 生鮮食品(精肉、青果、鮮魚)

### — 原産地表示

[国産表示は、精肉のみ]

## 2. 加工食品

### — 原産国表示

## 3. 日本で最終加工した食品

### — 原料原産地表示

[但し、農畜産物重量50%以上]

例:加工食肉、塩蔵きのこ類、乾燥野菜、茶など

# バーコード(JANコード)の見方



- 49 = 国番号

日本: 45、49 中国: 69 韓国: 88

(00~20: USA、30: フランス、40: ドイツ、50: UK、60: 南ア、70: ノルウェー  
80: イタリア、90: オーストリア)

- 12345 = メーカー番号

- 67890 = 品番号

- 4 = チェックデジット

バーコードで原産国がわかりますか？

## 2. 食品添加物とは

「食品の製造過程で、または食品の加工や保存の目的で食品に添加、混和などの方法によって使用するもの」 （食品衛生法）

〔役割〕

- ① 食品の品質を保つ
- ② 食品の嗜好性を向上させる
- ③ 食品の製造・加工時に必要
- ④ 栄養価を補填・向上させる
- ⑤ その他

# ① 食品の品質を保つ

- **保存料：** 微生物による腐敗・変敗を抑え、食中毒を減らす  
(安息香酸Na、ソルビン酸、デヒドロ酢酸Na、プロピオン酸Naなど)
- **酸化防止剤：** 酸化による有害物質の生成や変色などを抑える  
(エリソルビン酸、BHA、BHT、dl- $\alpha$ トコフェロール、ビタミンCなど)
- **日持向上剤：** 惣菜などの保存期間の短い食品の日持ちを延長する  
(グリシン、酢酸Na、グリセリン脂肪酸エステル、リゾチームなど)
- **殺菌剤：** 菌を殺す  
(過酸化水素、次亜塩素酸Na、サラシ粉など)
- **防かび剤：** カビの発生を抑える  
(OPP、TBZ、ジフェニルなど)

## ② 食品の嗜好性を向上させる

- 甘味料、酸味料、調味料、香料など：味・香りをよくする  
(合成甘味料／アスパルテーム、クエン酸、グルコース、○○、××、など)
- 安定剤、増粘剤など：食感をよくする  
(アルギン酸Na、グアーガム、カラギーナン、ペクチン、キサンタンガムなど)
- 乳化剤：水と油を乳化させて食感をよくする  
(脂肪酸グリセリンエステル、シュガーエステルなど)
- 着色料：色をよくする  
(食用赤色2号、食用黄色4号などの合成色素、クチニールなどの天然色素)
- 発色剤：色をよくする／美味しく見える  
(亜硝酸Na、グルコン酸第一鉄など)
- 漂白剤：色を白くする／美味しく見える  
(亜塩素酸Na、ピロ亜硫酸Na、過酸化水素など)

### ③ 食品の製造・加工に必要

- ・豆腐を固める凝固剤（塩化Ca、塩化Mg、グルコノデルタラクトンなど）
- ・まんじゅうの皮を膨らませる膨張剤（重曹など）
- ・ゼリーの形をつくるゲル化剤（増粘多糖類など）

### ④ 栄養価の補填・強化

（表示免除）

- ・ビタミン、ミネラル、アミノ酸類など

### ⑤ その他の食品添加物（一括表示など）

- ・イーストフード（塩化アンモニウム、塩化Mg、グルコン酸Kなど）
- ・かんすい（炭酸Na、炭酸水素Na、リン酸塩など）
- ・ガムベース（酢酸ビニル、エステルガム）
- ・pH調整剤（乳酸、乳酸Naなど）

# 食品添加物は危険？

- 「食添は悪」論の原因

例：森永ヒ素ミルク事件

ズルチン・チクロなどの甘味料

抗菌剤AF-2(ニトロフラン系)

カネミ油症(ダイオキシン)

- 保存料・合成着色料不使用は本当か？

- 天然物・無添加品は安全？

⇒食中毒防止、食感改良などには必要

# 日本ハム シャウエッセン(JAS特級)

## 原材料名

豚肉、豚脂肪、  
糖類(水あめ、ぶどう糖、砂糖)、  
食塩、香辛料、**リン酸塩(Na)**、  
調味料(アミノ酸)、  
酸化防止剤(ビタミンC)、  
**発色剤(亜硝酸Na)**



印刷工場 第110号

栄養成分表示(100gあたり)

エネルギー	311kcal
たんぱく質	12.1g
脂質	27.8g
炭水化物	3.0g
ナトリウム	840mg
食塩相当量	2.1g

(サンプル品分析による推定値)

加熱食肉製品(加熱後包装)

名称	ボークソーセージ(ウインナー)
原材料名	豚肉、豚脂肪、糖類(水あめ、ぶどう糖、砂糖)、食塩、香辛料、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸)、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)
内容量	381g
賞味期限	表面右下に記載
保存方法	10℃以下で保存してください。
販売者	日本ハム株式会社 (本社)大阪市北区梅田2-4-9 製造所固有記号は表面の賞味期限の後に記載

本品の原材料中に使用されているアレルギー物質(特定原材料7品目)を○印で表しております。

乳	卵	小麦	そば	落花生	えび	かに
使用していません。						

賞味期限は、記載の保存方法にて未開封で保存した場合の期限です。保存料は使用していませんので、開封後はお早めに召し上がってください。



### 3. 遺伝子組み換え食品

- 日本で安全性が確認され、流通可能な品種：  
（表示義務対象作物）

大豆（枝豆、大豆もやし含む）、とうもろこし、  
馬鈴薯、なたね、綿実、アルファルファ、てん菜、  
パパイヤ

- 加工食品：全重量の5%以下であれば表示  
義務なし

## 4. その他 ー 異物混入問題

### 問題発生のパターン

1. 意図的混入ーいたずら
2. 意図的混入ー怨恨がらみの犯罪
3. 製造上のケアレス・ミス
4. 天然原料由来ー不可抗力？
5. クレーマーによる偽証

⇒メーカー・販売者の対応が重要

## 5. 機能性食品・健康食品

大分類：食品

◆保健機能食品：

- ・特定保健用食品：消費者庁の許可
- ・栄養機能食品：ミネラル類、ビタミン類

◆いわゆる健康食品・サプリメント：

（例：グルコサミン、コラーゲン、ヒアルロン酸など）

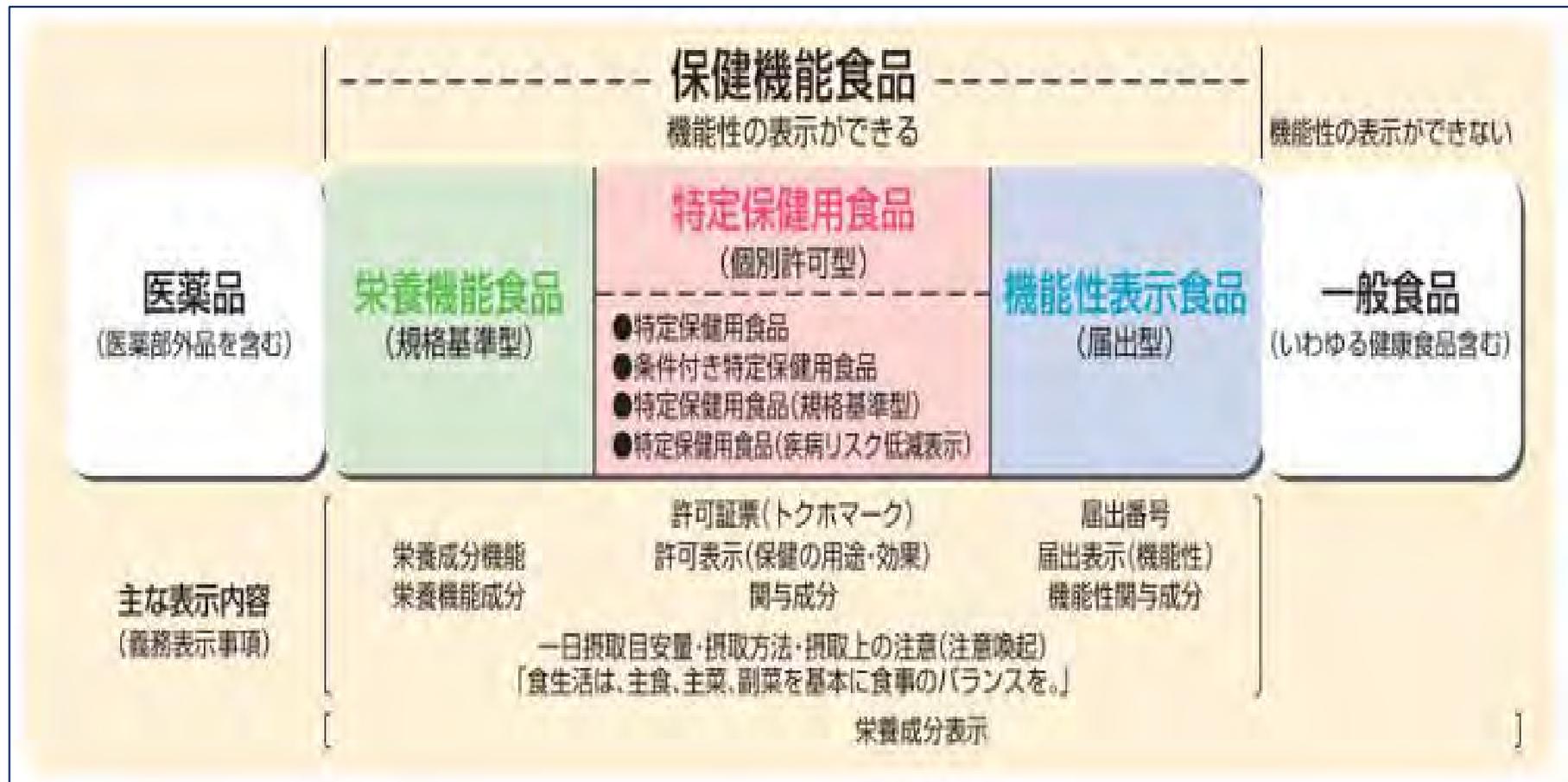
成分、安全性、有効性など問題あり



原則的には、主食、主菜、副菜がそろったバランスよい  
食事が何よりも優先されるべき

2015年4月1日から「機能性表示食品制度」がスタート

# 現在の分類



## 単純化すると



# 栄養機能食品

- 不足しがちなビタミン・ミネラルなどの栄養成分の補給・補完のために利用する食品。
- 販売するためには、厚生労働省の定めた基準を満たし、かつ、決められた栄養成分の栄養機能表示と注意喚起表示が必要となる。
- 1日あたりの摂取量(上限・下限)を設定されている

例: 栄養機能食品(ビタミンC)

栄養機能食品(カルシウム) など

# 特定保健用食品(トクホ)



- 国が効果や安全性を審査し、消費者庁が食品ごとに許可した製品
- ヒトでの試験を実施し、科学的に根拠を示す必要あり。

ヘルスクレーム例:

整腸、血圧、血糖値、コレステロール、歯、骨、肌  
体脂肪・中性脂肪、ミネラル

トクホ1,271品目許可 ⇒ 903品目販売中止  
なぜか? ……

## トクホ成分違反で販売停止措置

日本サプリメント(大阪)製品6品目



かつお節オリゴペプチド配合

血圧が高めの方に  
ペプチドエースつぶタイプ

送料無料 (180粒 約1ヵ月分)

出荷数量  
300万袋<sup>※</sup>  
突破!

かつお節から抽出した「かつお節オリゴペプチド」が  
高めの血圧に優しく穏やかに働きかけます。

※ 2010年12月現在 (自社調べ)

# 機能性表示食品

機能性表示食品

(2015年4月に制度化)

- 事業者の責任で消費者庁に届け出
- 消費者庁による審査を受けて、許可されたものではない
- ヒトでの試験は不要。文献や論文の引用で可

ヘルスクレーム例:

目、関節、精神的ストレス、身体的疲労、記憶力  
体温、肝臓、腰 など

2016年4月末現在 305品目

## その他(いわゆる健康食品)

- 分類上は全て一般食品の扱い  
⇒ 効能効果や機能性の表示はできない
- 成分の例: グルコサミン、コラーゲン、ヒアルロン酸  
ミドリムシ(ユーグレナ)、クロレラ、  
コエンザイムQ10、ローヤルゼリー、青汁、  
酵素、人参、セサミン、グリシン(グリナ)、  
オルニチン、DHA、EPA、MBP、ルテイン、  
アスタキサンチン、ノコギリヤシ、乳酸菌、  
ニンニク、すっぽん

# サプリ・健食メーカー

- 大手製薬、食品メーカー  
サントリー、サンスター、ライオン、アサヒビール、協和発酵バイオ  
味の素、キューピー、ヤクルト、武田薬品、大正製薬など
- 化粧品メーカー  
ファンケル、オルビス(ポーラ)、資生堂、
- 健食専門・兼業メーカー  
世田谷自然食品、日本サプリメント、エバーライフ、健康家族  
キューサイ、再春館製薬所、小林製薬、DHC、山田養蜂場、  
やずや、万田酵素、その他



実際の製造工場は別の場所  
(健食委託メーカーは多数あり)

食品の固有記号制度参照

# 原料の由来は知っていますか？

- グルコサミン： カニ殻・エビ殻
- コラーゲン： 豚皮（ゼラチンの原料）  
ニッピ（旧名：日本皮革）
- コンドロイチン硫酸：サメ軟骨
- ヒアルロン酸： ニワトリのトサカ
- プラセンタ： ブタ胎盤

# 惑わされない知識を！（その1）

- 世田谷自然食品「乳酸菌青汁」

乳酸菌100億個は多い？

腸内細菌数＝100兆～1,000兆個

口内細菌数＝1,000億個

ヤクルト 生菌 200～400億個／本

ヨーグルト 生菌 1,000万個以上／ml

不活化した乳酸菌ではないか？

- エバーライフ「皇潤」「皇潤プレミアム」

グルコサミン、コラーゲン、コンドロイチン、ヒアルロン酸など

⇒ 高分子物質のため、胃腸で消化され、血液を經由して

患部（膝、腰）に到達できるのか？

⇒ ヒトにとって異種成分・・・吸収できるのか？

# メーカー(=販売者)の問題

- 実際の製造者ではない
  - 例: 世田谷自然食品(世田谷区用賀)
  - 日本サプリメント(大阪市北区)
  - エバーライフ(福岡市天神)
  - 健康家族(鹿児島市)
  - DHC(港区南麻布)
- 製造所固有記号制度で実際の製造場所表示は不要
- 多額の広告宣伝費に注目！
- 広告宣伝内容にも注目！
- ○○先生、タレントのコメント

# 価格の問題

- 健食の価格はなぜ高いのか？ 1ヶ月分:3,000円前後  
⇒ TV、新聞などの**広告宣伝**が必須条件  
〔例:新聞全面広告 読売48百万円、日経20百万円  
TV広告 15秒で50百万~数億円〕
- 製造は外部委託 ……低コスト
- 健食の原価構成  
原料成分の原価は、製品の 1/100~1/50 以下  
原価の大半は、包材費、広告宣伝費、クレーム対策費  
(クスリ九層倍、健食は〇層倍?)  
「シェイカーをプレゼント」……原価数十円!  
⇒ **健食は儲かる?**

# 正しい知識で健康管理を

健食・サプリは、プラセボ効果が期待できる？

- ⇒ 効果を信じる
- ⇒ 摂取することによって気分的に元気に
- ⇒ 体を動かすように心がける
- ⇒ 結果的に健康維持できる

基本的に、**バランスのとれた食事**と適度な運動



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを

**サプリメント、健食に頼り過ぎは禁物**

特に乳幼児・高齢者は要注意！

ご静聴ありがとうございました。

お問合せなどがある方は以下にメールでご連絡下さい。

[ytama@mtj.biglobe.ne.jp](mailto:ytama@mtj.biglobe.ne.jp)