

# 食品の表示を知ろう!そして見て選ぼう!

みなさんは食べもののパッケージ等の表示を気にしたことはありますか？



商品のパッケージやお店のメニュー表にもあるよね

そもそも何で表示が必要なの？



表示は、誰もが健康で安全に食べものを選ぶために大事な情報が詰まっているんだよ

表示を見て、食べものを選ぶ習慣を身につけましょう!!

身の回りの表示からは様々なことがわかります。

どんな食材が使われているのかな？



原材料名に、使用した材料が**重量順**に表示されているよ。

## 食品表示

名称	洋菓子
原材料名	卵白(卵を含む)、砂糖、バター、小麦粉、食塩
添加物	膨張剤、香料
原料原産地名	愛知県産(卵白)
内容量	50g
賞味期限	枠外下部に記載
保存方法	高温多湿及び直射日光を避けて保存してください。
製造者	株式会社 ○○○○ 名古屋市○区○○○丁目○-○

どこで作られているんだろう？



全ての加工食品(輸入品を除く)に**1番多く用いられている原材料の産地**が表示されているよ。

(地元で生産されたものを地元で消費することを地産地消と言い、地元産のものを活用することをお勧めしています。)

## 栄養成分表示

栄養成分表示 (1食(○g)当たり)	
熱量	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g

高血圧って言われたの。

**食塩相当量**を見て、低いものを選ぼう。

減塩は、高血圧の予防や管理に効果があります。  
食塩相当量を確認するようにしましょう。

最近、太ってきちゃったな……

体重の増加には様々な原因があるよ。  
熱量だけでなく、**たんぱく質、脂質、炭水化物**などの他の項目も確認して、食事の質に注意しよう。

表示は自分が気になる部分だけを見がちですが、他の部分も見えて選ぶようにしましょう♪



アレルギーの表示に関しては裏面へ

# 食物アレルギーとは？



食べものの好き嫌いじゃなくて、食べられない人もいるよね？

## 食物アレルギー患者の割合

乳幼児の **5~10%**  
学童期以降の **1~3%**

アレルギーポータルサイト(厚生労働省・一般社団法人アレルギー学会)

## 3歳までに食物アレルギー疾患と診断された割合

1999年度から2019年度に  
**約2倍**に増加

東京都「アレルギー疾患に関する3歳児全都調査(令和元年)」(令和2年10月)

食物アレルギーとは、食物を摂取した際、身体が**食物に含まれるたんぱく質等(アレルゲン)**を異物として認識し、自分の体を過剰に防御することで不利益な症状を起こすことをいいます。  
症状としては**皮膚のかゆみ、じんましん、呼吸困難、口内のかゆみや腫れ**などがあり、症状の種類や程度は個人差があります。

アレルギーがある人だけではなく、周りの人も知っておく必要があるんだよ



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が義務付けられています。

## 表示が義務づけられたもの (特定原材料)

えび、かに、くるみ\*、小麦、そば、卵、乳、落花生(8品目)

※①[くるみ]が特定原材料に追加されましたが、表示切り替え期間とされている令和7年3月31日までに製造された商品の中には[くるみ]を含んでいても表示されていないものがありますのでご注意ください。  
②くるみアレルギーの方はペカンナッツでアレルギー反応がおこることがあるので、お気をつけください。

## 表示が推奨されたもの (特定原材料に準ずるもの)

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  
令和6年3月31日現在

最新の情報は  
こちらをご確認ください。

消費者庁のウェブサイト



## アレルギーの表示はどこにあるの？

アレルギーの人にプレゼントを買う時、一緒に食事をする時、表示のどこを気にすると良いかな？



### 商品のパッケージ表示例

アレルギーを含む食材などが表示されます。

名称	洋菓子
原材料名	卵白(卵を含む)、砂糖、バター、小麦粉、食塩/膨張剤、香料
原料原産地名	国産(卵白)
内容量	50g
賞味期限	枠外下部に記載

### 外食・中食\*のメニュー表

\*そう菜や弁当などを家を買って帰り、家でとる食事

●●サラダ  
100g ●●円  
エネルギー●●Kcal



●●シチュー



特定原材料等

卵



特定原材料等

小麦



牛乳



レストランなどのメニュー表示や店頭のパップに自主的に表示されている場合があります。ただし、メニューの表示が常に正しく、常に最新であるとは限りませんので、不明なことはお店の人に聞きましょう。

なごや食育ひろばでは、名古屋市の食物アレルギーに関する取り組みを紹介しています。



ウェブサイト「なごや食育ひろば」には、イベント情報や暮らしに役立つコラムなど、食育に関する内容が盛りだくさん! なごや食育ひろばに遊びに来てね。



健康増進課の SNSでも食育の情報等を発信しています♪ Instagram▶



[www.kenko-shokuiku.city.nagoya.jp](http://www.kenko-shokuiku.city.nagoya.jp)

名古屋市

食育  
ピクトグラム

