

令和7年度 食の安全安心セミナー

かしこい生活者になるための食品表示入門 ～「見て買う」から「選んで買う」へ～

2025年9月2日
食品表示活用研究会
渡辺大祐

わたしたち「食品表示活用研究会」とは

- ふだんは食品メーカーやスーパー、外食などの企業で**食品表示**を作成したりチェックしたりしているメンバーの勉強会です。
- **生活者の皆さんにとって役立つ食品表示**とはどのようなものかを日々研究しています。





消費者団体との食品ロス削減に関する意見交換



市民講座での食品表示講座・意見交換



中学・高校生に対する食品表示の出張授業

「食品表示検定」とは



一般社団法人 食品表示検定協会が実施している検定試験です

初級	こんな方にオススメ <ul style="list-style-type: none">• 食品の製造、販売、営業に携わり、食品表示の基本を知りたい方• 食品業界、スーパーに就職活動をされる方• 食品表示を理解し、商品を選択したい消費者の方	こんなメリットがあります <ul style="list-style-type: none">• 食品表示の基礎知識を得て、業務に生かせる。• 食品表示の意味を理解し、「安全・安心」な食品を選ぶことができる。
中級	こんな方にオススメ <ul style="list-style-type: none">• 食品業界の開発、品質管理ご担当の方• 食品表示の知識が必要とされる食品の生産、製造、流通の現場でお仕事をされている方	こんなメリットがあります <ul style="list-style-type: none">• 食品表示の専門的な知識を得て、業務に活かせる。• 食品表示に関する顧客からの質問に的確に答えられるようになる
上級	こんな方にオススメ <ul style="list-style-type: none">• 食品表示を作成する部門の責任者、実務者• 食品表示が正確かどうか検証する部門の責任者、実務者• 食品表示の相談を受ける方（公的機関、コンサルタント）	こんなメリットがあります <ul style="list-style-type: none">• 食品表示のエキスパートとして業務に活かせる。• 食品表示について自ら作成でき、指導できる。

本日の内容

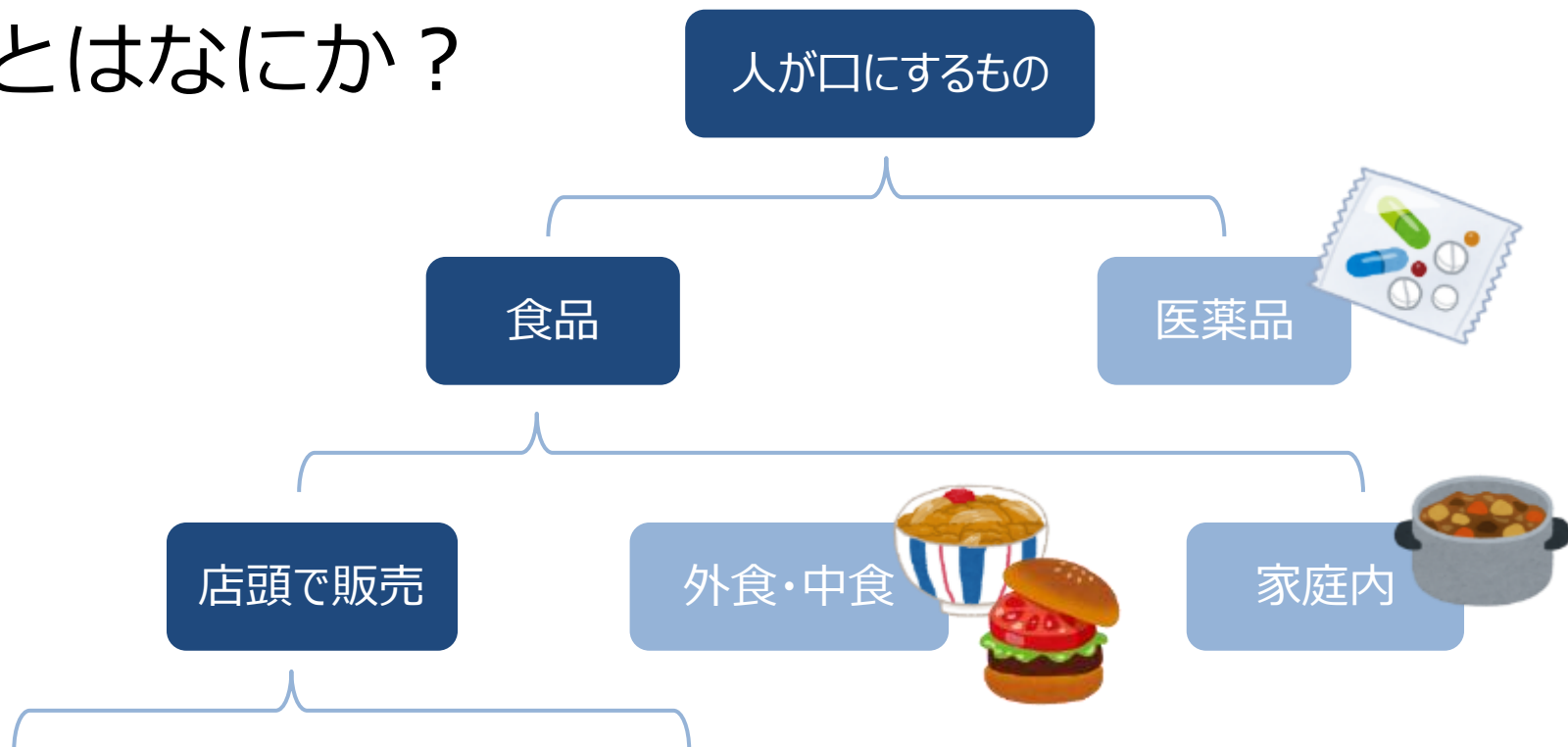
1. イントロダクション：食品ってなに？ 食品表示ってなに？
2. 食品表示のルール
 - A) 加工食品の表示
 - B) 生鮮食品の表示ルール
 - C) 個別の表示基準があるもののルール
 - D) 栄養成分表示の見方、各種のマークの表示
3. かしこい生活者になるために
4. 質疑応答、意見交換

1. イントロダクション

クエスチョン

ふだんスーパーマーケットやコンビニエンスストアで商品を購入するときに、**食品表示**を確認していますか？

食品とはなにか？



生鮮食品



加工食品



食品表示のルールが
決められている
(食品表示法)

表示が必要な場合

＜生鮮食品＞

- ・容器包装あり
- ・容器包装なし 生産した場所以外で販売



＜加工食品＞

- ・容器包装あり



表示が不要な場合

＜生鮮食品＞

- ・生産した場所で直接販売
- ・外食等その場で飲食



＜加工食品＞

- ・あらかじめ容器包装されず販売
(注文に応じて容器に詰められるものを含む。)
- ・外食等その場で飲食



食品表示とはなにか？

食品表示 = 食品の内容を文字やイラスト・写真で伝える情報



品質や衛生、健康に関わる重要な情報は法律で**共通のルール**が決められているので、生活者は食品表示を比較して食品を選択することができる。 10

食品表示って？

売り場の立て札



長崎県産 (養殖)	ハマチ	(刺身用)
消費期限 〇〇.〇.〇	100g 当たり 210 円	要冷蔵 (10℃以下)
バーコード	内容量 190g	お値段 399 円
加工者	株式会社〇〇スーパー 〇〇店 〇〇県〇〇市〇〇町〇番地〇号	



プライスラベル



名称	チューインガム
原材料名	砂糖(国内製造)、ぶどう糖、水あめ
添加物	ガムベース、酸味料、香料、軟化剤、マンニトール、野菜色素
内容量	12 粒
賞味期限	20 〇〇.〇〇.〇〇
製造者	〇〇製菓(株) 〇〇県〇〇市〇町〇-〇

商品パッケージ

食品表示は、食品の内容を「商品パッケージ」や「プライスラベル」、「売り場の立て札」などによって伝えるもので、法律（食品表示法など）で、こういった情報をどのように表示するのか、ルールが決められています。

2. 食品表示のルール



加工食品の表示

表示の読みかた 【原材料名】と【添加物】

名称	焼き菓子
原材料名	小麦粉（国内製造）、ショートニング、砂糖、オートミール、粉末ピーナッツ、チョコレートチップ、鶏卵、マーガリン（ <u>乳成分を含む</u> ）、食塩／膨張剤、乳化剤（大豆由来）、香料、着色料（カロテン）
内容量	1 2 枚
賞味期限	2 0 2 5 年 8 月 5 日
保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存してください。
販売者	株式会社××菓子 〇〇県〇〇市〇〇町□－□

製造所 △△食品株式会社
 〇〇県〇〇市〇〇町□－□

【原材料名】

- その食品をつくる際に、材料として用いた食品(＝原材料)の名前



【添加物】

- 食品に色や香りを付けたり、味や形を整えたり、保存性を高めたりするために使うもので、国が安全であると認可したもの

※ 原材料名と添加物は、それぞれ**使用した重量の多い順**に記載しています。

※ 原材料名と添加物は、「／」などで**区分して**記載しています。

添加物を使うと

- 食品を安全に保存できたり
- 保存中に色や香りが悪くなるのを防いだり
- 低価格で美味しくすることができたり

多くのメリットがあります。

- 添加物は長期間食べ続けても安全な量の基準値が法律で定められていて、食品メーカーは必要最小限の量を使用するようにしています。
- 添加物は原材料の原材料に使用しているものまで、原則として※すべて表示されています。

※「加工助剤」「キャリーオーバー」など、表示を省略可能な例外があります

どの程度添加物を使った食品を選ぶかは、食品表示を見ることによって消費者が選択することができるようになっています

アレルギー物質の【義務表示】と【推奨表示】

【義務表示】 必ずアレルギー表示をする食品： 8 品目



【推奨表示】 アレルギー表示が勧められる食品： 20 品目



表示の読みかた アレルギーの【個別表示】と【一括表示】

アレルギーの個別表示例

名称	焼き菓子
原材料名	小麦粉（国内製造）、ショートニング、砂糖、オートミール、粉末ピーナッツ、チョコレートチップ、鶏卵、マーガリン（乳成分を含む）、食塩／膨張剤、乳化剤（大豆由来）、香料、着色料（カロテン）
内容量	12枚
賞味期限	2025年8月5日
保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存してください。
販売者	株式会社××菓子 〇〇県〇〇市〇〇町□－□

製造所 △△食品株式会社
〇〇県〇〇市〇〇町□－□

アレルギー物質が含まれる原材料ごとに個別に、含まれているアレルギー物質を併記する

アレルギーの一括表示例

名称	焼き菓子
原材料名	小麦粉（国内製造）、ショートニング、砂糖、オートミール、粉末ピーナッツ、チョコレートチップ、鶏卵、マーガリン、食塩／膨張剤、乳化剤、香料、着色料（カロテン）、（一部に小麦・卵・乳成分・落花生・大豆を含む）
内容量	12枚
賞味期限	2025年8月5日
保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存してください。
販売者	株式会社××菓子 〇〇県〇〇市〇〇町□－□

製造所 △△食品株式会社
〇〇県〇〇市〇〇町□－□

その食品全体に含まれているすべてのアレルギー物質を原材料名欄の末尾に一括して表示する

食物アレルギーとは、食品が原因となって引き起こされるアレルギー症状。

アレルギーの仕組み

アレルギーは、体内に入ってきたアレルゲン（アレルギーの原因物質）が、免疫細胞（アレルギーの原因物質を認識する細胞）と反応して、アレルギー反応を引き起こす病気です。

アレルギー反応の仕組みは、以下のように進みます。

- アレルゲンが体内に入る。
- アレルギーを引き起こすIgE抗体が作られる。
- アレルゲンが体内に入ると、IgE抗体がアレルゲンを認識し、アレルギー反応を引き起こす。
- アレルギー反応によって、アレルギー症状（じんましん、くしゃみ、鼻が苦しい、血圧低下、意識もうろうなど）が現れます。

アレルギー反応を引き起こす物質は、アレルギー原（アレルゲン）と呼ばれます。アレルギー原は、花粉、ダニ、食べ物、薬など、さまざまな種類があります。

アレルギー反応は、免疫細胞がアレルギー原を認識し、アレルギー抗体（IgE抗体）を作ることによって引き起こされます。アレルギー抗体は、アレルギー原と結合し、アレルギー反応を引き起こす物質（アレルギー媒介物質）を放出します。アレルギー媒介物質は、アレルギー症状を引き起こす原因物質です。

アレルギー反応を引き起こす物質は、アレルギー原（アレルゲン）と呼ばれます。アレルギー原は、花粉、ダニ、食べ物、薬など、さまざまな種類があります。

アレルギー反応は、免疫細胞がアレルギー原を認識し、アレルギー抗体（IgE抗体）を作ることによって引き起こされます。アレルギー抗体は、アレルギー原と結合し、アレルギー反応を引き起こす物質（アレルギー媒介物質）を放出します。アレルギー媒介物質は、アレルギー症状を引き起こす原因物質です。

食物アレルギーによる食品事故



朝日新聞デジタル：小5 女児、給食直後に死亡 アナフィラキシーショックか - 社会

朝日新聞デジタル登録申し込み



総合ガイド



ログイン

文

24時刊

新着

社会

経済

政治

国際

文化

科学

スポーツ

エンタメ

ライフ

天気

朝日新聞
DIGITAL

朝刊 2012年12月22日 (土)

朝刊 1面

特集面

政治・政策面

経済面

国際面

社説・声

くらし・文化面

スポー

現在位置： 朝日新聞デジタル > 朝刊 (2012年12月22日) > 記事

2012年12月22日03時00分

f おすすめ



+1

0



メール

印刷

小5 女児、給食直後に死亡 アナフィラキシーショックか

東京都調布市立 [] 小学校 (児童数364人) で20日、給食を食べた直後に5年生の女子児童 (11) が体調を崩し、搬送先の病院で死亡した。学校や市教育委員会によると、女児には乳製品の食物アレルギーがあった。調布署の行政解剖の結果、死因はアレルギーで起きるアナフィラキシーショックの疑いがあるという。…

表示の読みかた 消費／賞味期限と保存方法

名称	焼き菓子
原材料名	小麦粉（国内製造）、ショートニング、砂糖、オートミール、粉末ピーナッツ、チョコレートチップ、鶏卵、マーガリン（乳成分を含む）、食塩／膨張剤、乳化剤（大豆由来）、香料、着色料（カロテン）
内容量	1 2 枚
賞味期限	2 0 2 5 年 8 月 5 日
保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存してください。
販売者	株式会社××菓子 〇〇県〇〇市〇〇町□－□
製造所	△△食品株式会社 〇〇県〇〇市〇〇町□－□

【消費期限】

● 安全に食べられる期限

※この日・時間を過ぎると安全性を欠く可能性が高い。

【賞味期限】

● おいしく食べられる期限

※期限を過ぎても、必ずしもすぐに食べられなくなるわけではありません。

この期限は、開封前かつ保存方法に従った場合の期限です。

ふくろやふたを開けた後は、日付に関わらず自分で食べられるか確認しましょう。

【保存方法】

開封前の状態で、保存の温度や保管場所など期限まで品質を守るための方法。

この方法を守らなければ、期日よりも早く品質が悪くなることもあります。





QUIZ!



消費／賞味期限の表示を省略してもよい食品があります。次のうちどれでしょうか？



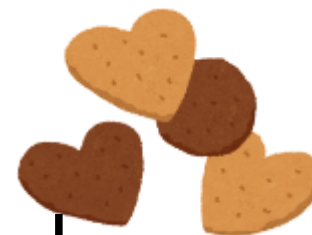
①あめ



②チューインガム



③チョコレート



④クッキー

答え!!



② チューインガム

- 消費／賞味期限を省略できる食品がある(表示してもよい)
- 品質の変化が極めて少ないため
 - 塩分濃度が高い、水分が少ない、抗菌作用がある、など





「常温」って何度を指すの？

- ① 25°C
- ② 28°C
- ③ 35°C



名称	焼き菓子
原材料名	小麦粉（国内製造）、ショートニング、砂糖、オートミール、粉末ピーナッツ、チョコレートチップ、鶏卵、マーガリン（乳成分を含む）、食塩／膨張剤、乳化剤（大豆由来）、香料、着色料（カロテン）
内容量	6枚
賞味期限	2020年〇〇月〇〇日
保存方法	直射日光を避けて 常温で保存 してください。
製造者	株式会社××菓子 〇〇県〇〇市〇〇町□－□



①、②、③全部正解（明確な基準がありません）

食品表示のルール上では「常温」には明確な定義がなく、厚生労働省の「常温保存可能品に関する運用上の注意」では、「常温は外気温を超えない温度」とされています。

上記の他に、常温の定義として以下のものがあります。
日本工業規格(JIS)では、15℃～25℃、または5℃～35℃、
添加物公定書 通則、日本薬局方 通則では、15℃～25℃。

「常温」と表示されていても、高温にならない場所で保管しましょう！

消費期限は(※)℃の保管温度の検査で安全を見込んだ期限となっております。
※5月～10月…30℃ 11月～4月…25℃

パンには、保存する際の目安となるように、消費期限設定の温度が表示されています。

QUIZ!

千葉県にあるお菓子メーカーA社（販売者）が
島根県のB社の工場に製造を委託しました。

①～③の青字部分が正しい表示はどれでしょう



①

名称	スナック菓子
原材料名	じゃがいも(国産)、植物油脂、食塩／調味料(アミノ酸等)
内容量	60 g
賞味期限	2025. 1.24
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。
販売者	株式会社A 千葉県〇〇市〇〇町〇-〇-〇

②

名称	スナック菓子
原材料名	じゃがいも(国産)、植物油脂、食塩／調味料(アミノ酸等)
内容量	60 g
賞味期限	2025. 1.24
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	株式会社B 島根県〇〇市〇〇町〇-〇-〇

③

名称	スナック菓子
原材料名	じゃがいも(国産)、植物油脂、食塩／調味料(アミノ酸等)
内容量	60 g
賞味期限	2025. 1.24
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。
販売者	株式会社A 千葉県〇〇市〇〇町〇-〇-〇

製造所
株式会社B
島根県〇〇市〇〇町〇-〇-〇





名称	スナック菓子		
原材料名	じゃがいも(国産)、植物油脂、食塩／調味料(アミノ酸等)		
内容量	60 g		
賞味期限	2025. 1.24		
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。		
販売者	株式会社A 千葉県〇〇市〇〇町〇-〇-〇	表示責任者	

製造所 株式会社B
島根県〇〇市〇〇町〇-〇-〇

実際に製品
を作ったところ

名称	焼き菓子
原材料名	小麦粉（国内製造）、ショートニング、砂糖、オートミール、粉末ピーナッツ、チョコレートチップ、鶏卵、マーガリン（乳成分を含む）、食塩／膨張剤、乳化剤（大豆由来）、香料、着色料（カロテン）
内容量	12枚
賞味期限	2025年8月5日
保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存してください。
販売者	株式会社××菓子 〇〇県〇〇市〇〇町□－□

製造所

△△食品株式会社
〇〇県〇〇市〇〇町□－□

【販売者】

または製造者、加工者、輸入者

- この表示内容に責任を持つところ



焼き菓子美味しかった
原材料について教えて！



【製造所】

- その食品を作ったところ



その食品を
誰が、どこで
作ったかがわかります

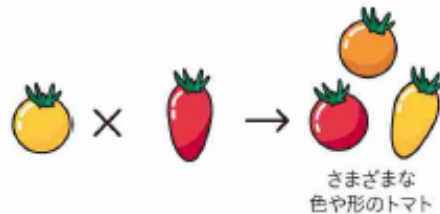
※表示内容に責任を持つところと
作ったところが同じ場合は
「製造者」などまとめて表示されます。

遺伝子組換え食品とは（GMO）

- 遺伝子組換え食品とは、他の生物から有用な性質（栄養素の強化や、害虫・病気への抵抗性など）を持つ遺伝子を取り出し、その性質を持たせたい植物などに組み込む技術を利用して作られた食品です。

交配

異なる品種をかけ合わせることで、ゲノムが混じり合いさまざまな性質が得られる。



遺伝子組換え

他の生物の遺伝子をゲノムに組み込み、計画的に性質を変える。



- 日本では遺伝子組換え農産物は国による安全性の審査を行わないと流通できません。現在は以下の9つの農産物について、遺伝子組換えの品種が許可されています（すべて海外で栽培されているもの）。



遺伝子組換え食品の表示（GMO）



- 遺伝子組換え農産物そのものや、食品の主な原料（上位3位以内かつ5%以上）として使用した場合には、以下のような表示を行います。

生産流通管理状況	表示方法	備考
分別した管理が行われた 遺伝子組換え食品	「遺伝子組換え食品」である旨	義務表示
分別されていない 遺伝子組換え食品 非遺伝子組換え食品	「遺伝子組換え不分別」である旨	義務表示
分別した管理が行われ、意図せざる混入を5%以下に抑えられている 非遺伝子組換え食品	「分別生産流通管理済み」である旨	任意表示
分別した管理が行われ、 <u>遺伝子組換え食品の混入がないと認められる</u> 非遺伝子組換え食品	「遺伝子組換え食品」でない旨	任意表示

※ ただし「植物油」「しょうゆ」などの一部の食品は、原料の遺伝子組換え表示を省略可能とされています（組替えた遺伝子が分析で検出できないため）。

原産国表示と原料原産地表示

海外で作られた輸入品は**製造した国**を「原産国」として表示しています。

原産国名	フランス
輸入者	△△食品株式会社 東京都△△区△△



ジャムをフランス
で作りました

日本国内で作られた加工食品では、いちばん多く使われている原材料に、「原料原産地」を表示しています。

1. 原料原産地が「〇〇**産**（または〇〇）」と書かれている場合は、その地名は**原材料の産地**です。

名称	ウインナーソーセージ
原材料名	豚肉（アメリカ産） 、豚脂、たんぱく加水分解物、〇〇



アメリカで飼育
された豚を使っ
ています

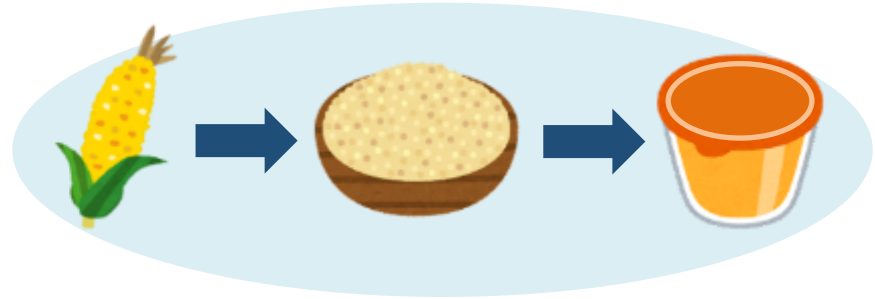
2. 原料原産地が「〇〇**製造**」と書かれている場合には、その地名は原材料を加工した**工場の所在地**です。

名称	チョコレートケーキ
原材料名	チョコレート（ベルギー製造） 、小麦粉、砂糖、〇〇



ベルギーの工場
で作られたチョコ
レートを使っています

クイズ【原料原産地表示】



ブラジル産のとうもろこしを使用して、**アメリカでとうもろこし粉末を製造**しました。
そして、そのとうもろこし粉末を最も多い原材料として使用して**日本で加工食品を製造**しました。

この場合、次の（ ）の中に入る適切な表示は、次の①～③の内どれでしょう。

原材料名	とうもろこし粉末（ ）、でん粉、たまねぎエキス、・・・
------	-----------------------------

①ブラジル産

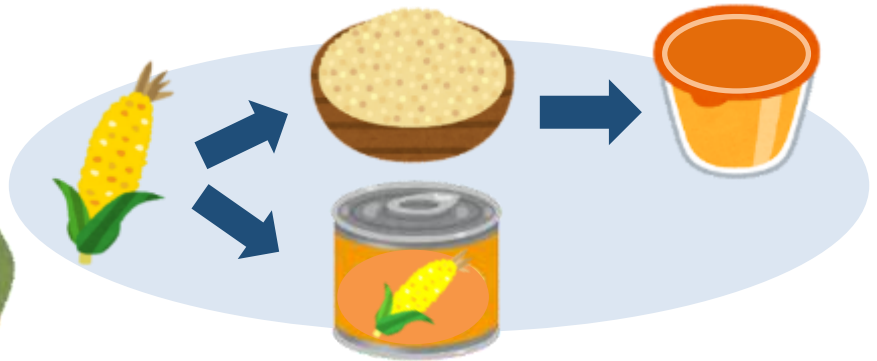
②アメリカ製造

③国内製造



答え【原料原産地表示】とまとめしき

答え②



とうもろこし粉末は**加工食品**なので**製造地**を表示。
コーン缶のとうもろこしは**生鮮食品**なので**原産地**を表示。
どちらもとうもろこしから作られている加工食品ですが、表示内容が異なります。



「外国製造」と「輸入」

原材料名	とうもろこし粉末（ 外国製造 ）、でん粉、たまねぎエキス…
------	--------------------------------------

最も多い原材料が**加工食品**の場合で、その**製造地**が**3か国**以上の外国の場合

原材料名	とうもろこし（ 輸入 ）、でん粉、たまねぎエキス…
------	----------------------------------

最も多い原材料が**生鮮食品**の場合で、その**原産地**が**3か国**以上の外国の場合

※使用重量の割合が変動する場合に使用されます。

例) 変動なし（アメリカ70%、カナダ20%、メキシコ10%） →アメリカ、カナダ、メキシコ

変動あり（ある月はアメリカ70%、カナダ20%、メキシコ10%

別の月はカナダ60%、アメリカ30%、メキシコ10%） →外国製造or輸入



韓国で養殖したうなぎを中国の工場で蒲焼にしたあと輸入し、秋田県のY食品で2尾ずつパックしました。この商品について下記の表示は正しいでしょうか？

名称	うなぎ蒲焼
原材料名	うなぎ（韓国）、しょうゆ（小麦・大豆を含む）、砂糖、ぶどう糖加糖液糖、発酵調味料（米、米こうじ、酒、砂糖、食塩）、水あめ、うなぎエキス
添加物	加工でんぷん、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、増粘多糖類
内容量	2尾
賞味期限	2023. 5.24
保存方法	10℃以下で保存
製造者	株式会社Y食品 秋田県〇〇市〇〇町〇-〇-〇



どっち



かな？



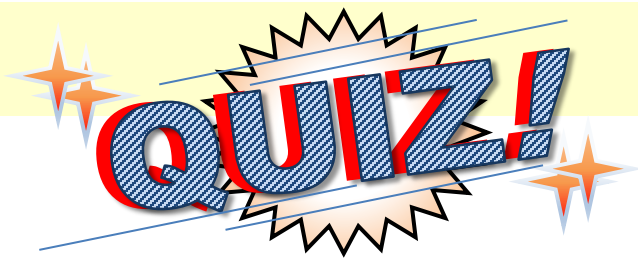
かな？



輸入された中間加工原材料について、国内で実質的な変更をもたらす行為にあたらなない場合は、国内製造にあらず、輸入品となります。そのため、原料原産地表示の対象外です。

名称	うなぎ蒲焼
原材料名	うなぎ 、しょうゆ（小麦・大豆を含む）、砂糖、ぶどう糖加糖液糖、発酵調味料（米、米こうじ、酒、砂糖、食塩）、水あめ、うなぎエキス
添加物	加工でんぷん、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、増粘多糖類
内容量	2尾
賞味期限	2023. 5.24
保存方法	10℃以下で保存
原産国	中国
加工者	株式会社Y食品 秋田県〇〇市〇〇町〇-〇-〇





原材料に使用している野菜をまとめて表示しました。
一括表示の原材料名は

原材料名：野菜（たまねぎ、キャベツ、トマト）、豚肉、・・・

これに原料原産地表示をおこないます。

野菜は重量割合 50%、豚肉は 40%。

野菜のそれぞれの重量割合は、たまねぎ 30%、キャベツ 15%、
トマト 5%です。

たまねぎの原料原産地が必要となり、下記のようになります。

原材料名：野菜（たまねぎ（国産）、キャベツ、トマト）、豚肉、・・・



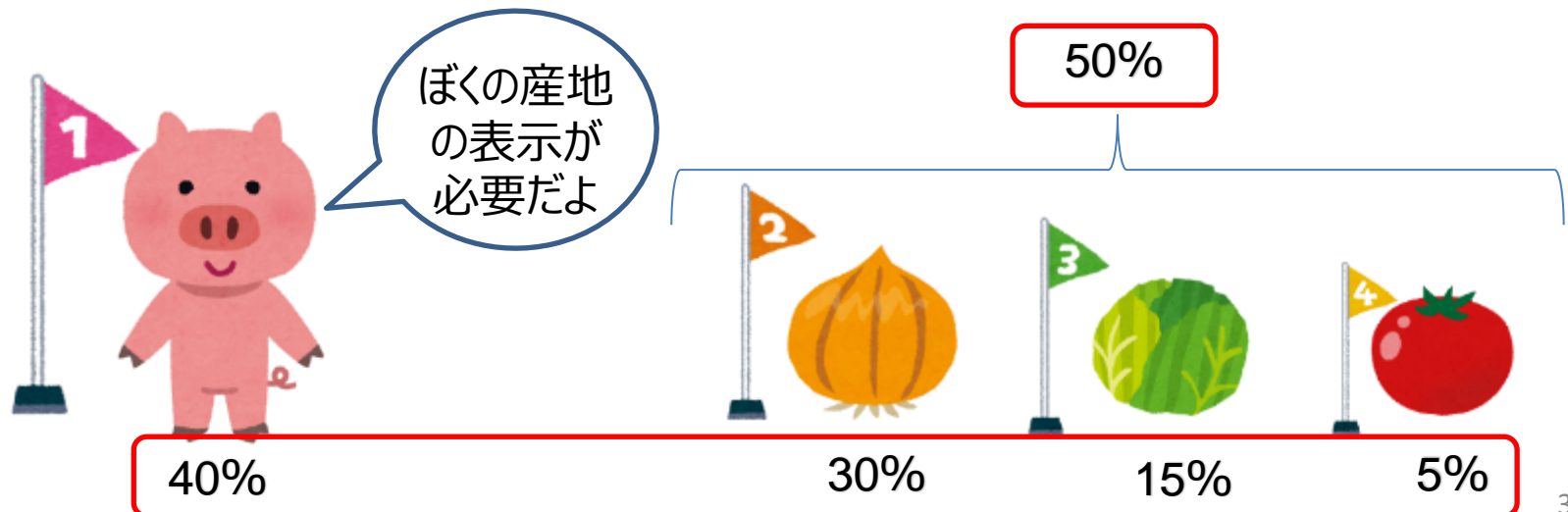
どっち かな？





まとめ書きしていることによって、原材料名欄の一番先頭に「野菜（たまねぎ、キャベツ、トマト）」と表示されていても、使用した原材料単位で比較すると、原材料名欄で2番目に表示されている豚肉の重量割合が一番高いので、豚肉の原料原産地を表示する必要があります。

原材料名：野菜（たまねぎ、キャベツ、トマト）、豚肉（国産）、...

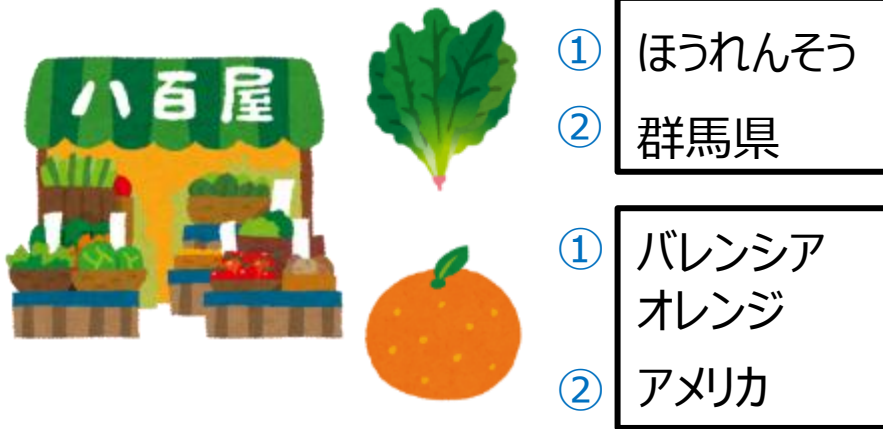




生鮮食品の表示

農産物の表示（野菜・果物）

【パックされていないものの表示例】



①名称

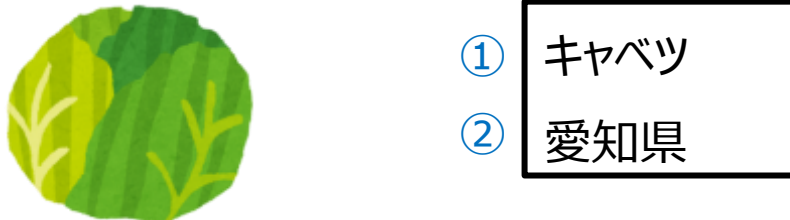
その内容を表す一般的な名称で表示します。
その内容を的確に表現していれば標準和名、
品種名等でも表示できます。

②原産地

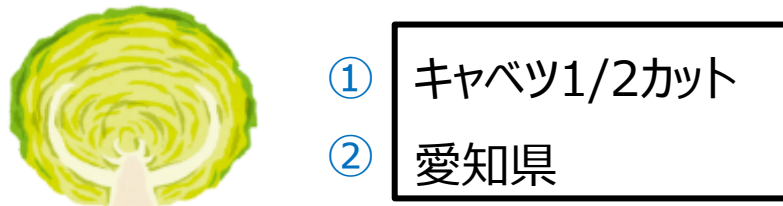
国産は都道府県名で表示します。市町村名
など都道府県より範囲を狭めた地域名での
表示もできます。
輸入品は原産国名を表示します。

【パックされていないキャベツの表示例】

キャベツ1個をそのまま販売



キャベツをカットして販売



【パックされたキャベツの表示例】

キャベツを千切りにしてパックして販売



名称	キャベツ千切り
原産地名	愛知県
内容量	100 g
消費期限	2023.02.14
保存方法	要冷蔵（10℃以下）
加工者	〇〇食品株式会社 〇〇県〇〇市〇〇町〇ー〇

加工年月日 2023.02.09



商品や値札などの付近にある玉ねぎ表示の中で、間違っているのはどれでしょう？



①

玉ねぎ

③

玉ねぎ
北海道産

②

玉ねぎ
国産

④

玉ねぎ
アメリカ産

農産物の表示（野菜・果物）

答え

間違いは①と②！

農産物は名称と原産地の両方の表示が必要です。

1. 2

玉ねぎ

玉ねぎ
国産

③ 玉ねぎ
北海道産

④ 玉ねぎ
アメリカ産

【解説1】名称

その内容を表す**一般的な名称で表示**します。
その内容を的確に表現していれば標準和名、
品種名等でも表示できます。

【解説2】原産地

国産は都道府県名で表示します。市町村名
など都道府県より範囲を狭めた地域名での
表示もできます。

【解説3】原産地

輸入品は原産国名を表示します。

農産物の表示（玄米および精米）

5kg

②産地
(どこで収穫されたものか)

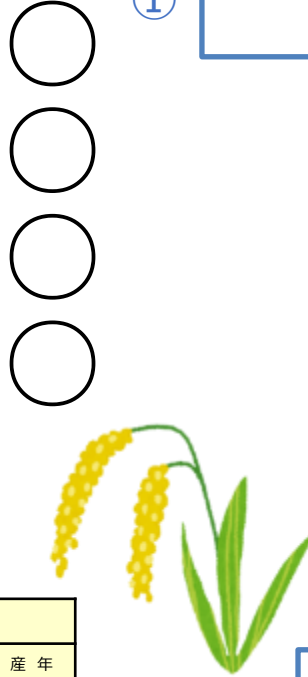
①品種名(ブランド名)
(〇〇ヒカリ、〇〇こまちなど)

県産

③

名称	精 米		
原 料 玄 米	産 地	品 種	産 年
	単一原料米 〇〇県 〇〇〇〇 30年産		
内 容 量	〇 k g		
精米時期	〇〇. 〇〇. 〇〇		
販 売 者	〇〇株式会社 ……		

③一括表示 (精米された時期、 表示責任者などの情報)







◀コラム① 新米とは▶

「新米」と表示するルール

- ◆ 玄米 : 原料玄米が生産された年の12月31日までに容器に入れられた製品
- ◆ 精米 : 原料玄米が生産された年の12月31日までに精白され容器に入れられた製品



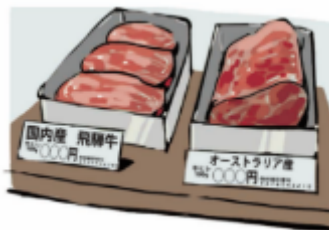
◀コラム②お米の種類▶

玄 米	うるち米（精米）	もち精米	胚 芽 精 米
			
稲刈り直後の「もみがら」という、かたい皮がついたお米から、その「もみがら」だけをむいた糠層と胚芽を残したお米。	うるち米の糠層と胚芽を全部取りのぞいたお米。	もち米の糠層と胚芽を全部取りのぞいたお米。	玄米から糠層を取りのぞき、胚芽を80%以上残したお米。

畜産物の表示（牛肉）

【パックされていないものの表示例】

- ① 牛モモ肉
- ② オーストラリア産
- ③ 100g 当たり 298円



表示カード（下札又は置札）を用いて、外部から見やすいように表示します。

【パックされているものの表示例】

② 鹿児島県産 ① 牛バラ カレー用

消費期限 〇〇.〇.〇 ④ 保存方法 10℃以下 ⑥ 個体識別番号 1234567890



- ③ 100g当たり
税込398円
- ⑤ 内容量
150g

お値段
597円
〈税込〉



加工者 株式会社〇〇スーパー〇〇店
〇〇県〇〇市〇〇町〇-〇-〇

① 名称：食肉の種類名と部位を表示

② 原産地：育った国名を表示

③ 単位価格：100g当たりの価格を表示

④ 保存方法：食肉の保存基準（食品衛生法）は
10℃以下

⑤ 内容量：内容量をグラム又はキログラム単位で表示

⑥ 個体識別番号：10ケタの個体識別番号から、牛の
性別、種別や出生から肥育を経て、と畜までの飼養地
の履歴を確認することができる
（国内で飼養された場合のみ）



「大切です！食品表示」（東京都）及び

改訂6版食品表示検定認定テキスト・中級（（一社）食品表示検定協会）参照

畜肉の表示（牛肉）



国産牛肉では無いのはどちらでしょう？

*** カッコ内は牛がその国で育った期間です。**

①

アメリカ(18ヵ月)



日本(12ヵ月)



②

アメリカ(10ヵ月)



カナダ(9ヵ月)



日本(11ヵ月)



畜肉の表示（牛肉）



①は国産牛肉ではありません



2箇所以上の飼養地で飼養された場合に、最も飼養期間の長い場所を「主たる飼養地」といい、その場所を原産地として表示します。

①

アメリカ(18ヵ月)

日本(12ヵ月)

⇒原産地表示：アメリカ産

②

アメリカ(10ヵ月)

カナダ(9ヵ月)

日本(11ヵ月)

⇒原産地表示：国産

食肉の原産地（牛肉）

◀コラム▶原産地表示について

国産 牛バラ カレー用		
消費期限 〇〇.〇.〇	保存方法 10℃以下	個体識別番号 1234567890
 1234 5678	100g当たり 税込398円 内容量 150g	お値段 597円 〈税込〉 
加工者 株式会社〇〇スーパー〇〇店 〇〇県〇〇市〇〇町〇-〇-〇		

コラム 「『和牛』?『国産牛』?の違い」

＜和牛＞ 下記の品種のいずれかに該当する牛であり、且つ国内で出生し、国内で飼養された牛であることが条件

- ①:黒毛和種 ②:褐毛和種
- ③:日本短角種 ④:無角和種
- ⑤:①～④の品種間の交配による交雑種
- ⑥:⑤と①～⑤の交配による交雑種

＜国産牛＞「主たる飼養地」が日本である牛

水産物の表示

【パックされていないものの表示例】

- ①サンマ
- ②三陸沖



①名称：魚介類の名称ガイドラインに基づいて表示

②原産地：
国産の場合は水域名や都道府県名を表示
輸入品は国名を表示

③養殖：
幼魚や稚魚などを大きく成長させたり品質を良くすることを目的とし、出荷するまでの間、えさを与えて育てることを指す

④解凍：
凍結したものを解凍したものである場合に表示

⑤生食用の旨



【パックされているものの表示例】

②長崎県産 ①ハマチ（刺身用） ⑤
(養殖・解凍) 消費期限 要冷蔵
③ ④ ○○.○.○ (10℃以下)



お値段 ○○○円
〈税込〉



加工者 株式会社○○スーパー○○店
○○県○○市○○町○-○-○

「大切です！食品表示」（東京都）及び

改訂6版食品表示検定認定テキスト・中級（（一社）食品表示検定協会）参照



個別の表示基準が
あるもの

個別の表示ルールがある食品

特別な表示ルールが決められている食品もたくさんある



などなど

アイスクリーム類の表示と分類



種類別	アイスクリーム
無脂乳固形分	10.0%
乳脂肪分	11.0%
卵脂肪分	0.6%
原材料名	牛乳（国内製造）、 乳製品 、卵黄（卵を含む）、水あめ、砂糖／乳化剤（大豆由来）、安定剤（増粘多糖類）、香料、カロチン色素
内容量	500ml
製造者	株式会社〇〇乳業 〇〇県〇〇市〇〇町〇-〇

保存上の注意 ご家庭では－18℃以下で保存して下さい。



アイスクリーム：乳固形分15.0%以上、
うち乳脂肪分8.0%以上

アイスマルク：乳固形分10.0%以上
うち乳脂肪分3.0%以上

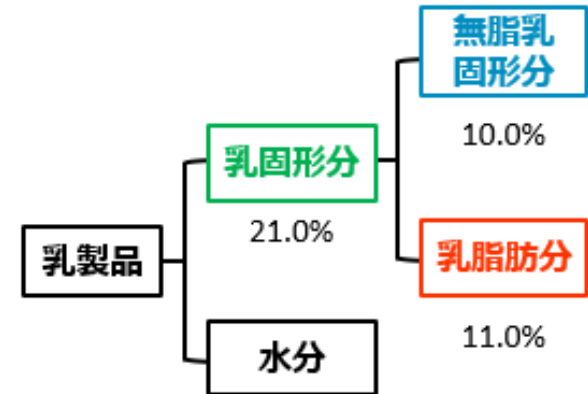
ラクトアイス：乳固形分3.0%以上

種類別名称

アイスクリーム？
アイスマルク？
ラクトアイス？



無脂乳固形分？



乳脂肪分以外

チョコレート脂肪分、
卵脂肪分、ナッツ類等の
風味原料由来のもの

個別のルールがある食品： 調理冷凍食品（フライ類）

揚げ油

揚げ油は原材料名の最後に油の種類とともに表示します。

衣の率

衣の割合が多いものは表示してあります。

凍結前加熱の有無

食べる前に加熱調理が必要なものは、凍結前に加熱されたものであるか表示してあります。

加熱調理の必要性

食べる前に加熱調理が必要かどうか表示してあります。

冷凍食品

油で揚げてあります

名称	いかフライ
原材料名	いか、食塩、衣(パン粉（小麦・卵を含む）、小麦粉、食塩)／調味料(アミノ酸)、増粘剤(グアー)、ポリリン酸Na、揚げ油（大豆油）
原料原産地名	国産（いか）
衣の率	〇〇%
内容量	500g
賞味期限	〇〇〇〇年〇月〇日
保存方法	－18℃以下で保存してください
凍結前加熱の有無	加熱してありません
加熱調理の必要性	加熱してください
製造者	〇〇株式会社 〇〇県〇〇市〇〇－〇

原材料配合割合：〇〇 5%（仕込時）

個別のルールがある食品：ソーセージ

加熱食肉製品（加熱後包装）

名 称	ポークソーセージ（ウィンナー）
原材料名	豚肉（国産）、豚脂肪、でん粉（小麦を含む）、糖類（水あめ、砂糖）、食塩、香辛料、リン酸塩（Na）、調味料（アミノ酸）、酸化防止剤（V.C）、発色剤（亜硝酸Na）
でん粉含有率	5.2%
内容量	200g
賞味期限	〇〇〇〇年〇月〇日
保存方法	10℃以下で保存してください。
販 売 者	〇〇ハム株式会社 〇〇県〇〇市〇〇町〇-〇

製 造 所

〇〇畜産株式会社
〇〇県〇〇市〇〇町x-x



荒挽きウィンナー
（アグー豚60%使用）

食肉製品の種類

- ・ 非加熱食肉製品（生ハム等）
- ・ 特定加熱食肉製品（ローストビーフ等）
- ・ 乾燥食肉製品（サラミソーセージ等）
- ・ 加熱食肉製品（ロースハム、ベーコン、ソーセージ等）

【名称】

ウィンナー、フランクフルト、ボロニア、リオナ、無塩せき、ドライ

ケーシング（皮または包装）は表示しません。

でん粉含有率とは？

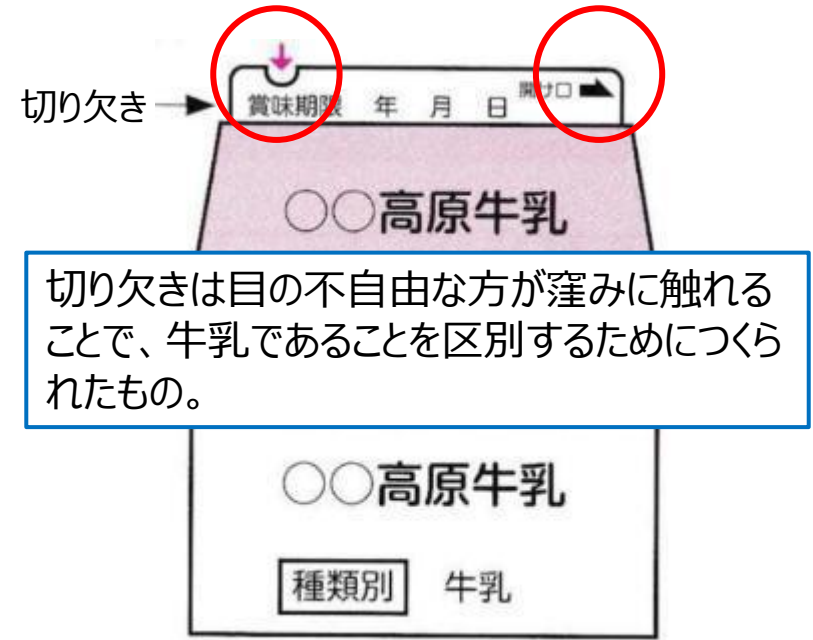
保存方法：10℃以下

特定の品種、産地等の原料肉を使用している場合

個別のルールがある食品：牛乳

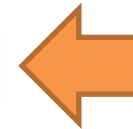
種類別名称	牛乳
商品名	〇〇高原3.6牛乳
無脂乳固形分	8.3%以上
乳脂肪分	3.6%以上
原材料名	生乳 100%
原料原産地名	国産
殺菌	130℃ 2秒間
内容量	200 ml
賞味期限	容器上部に記載
保存方法	10℃以下で保存してください。
開封後の取扱い	開封後は賞味期限にかかわらず、できるだけ早くお飲みください。
製造所所在地	〇〇県〇〇市〇〇町〇－〇－〇
製造者	株式会社 〇〇乳業

【牛乳の外観】



対象品目

牛乳
 特別牛乳
 成分調整牛乳
 低脂肪牛乳
 無脂肪牛乳
 加工乳
 乳飲料



いろいろな牛乳



<種類別（種類別名称）とは>

・牛乳には5つの種類別名称があり、類似の商品に「加工乳」や「乳飲料」があります。

種類別名称		原材料	成分の調整	無脂乳 固形分（%）	乳脂肪分 （%）
「牛乳」と名がつくもの	牛乳	生乳のみ (100%)	成分無調整	8.0%以上	3.0%以上
	特別牛乳		成分無調整	8.5%以上	3.3%以上
	成分調整牛乳		乳製品の一部を除いたもの	8.0%以上	-----
	低脂肪牛乳		乳脂肪分の一部を除いたもの	8.0%以上	0.5%以上 1.5%以下
	無脂乳牛乳		乳脂肪分のほとんどすべてを除いたもの	8.0%以上	0.5%未満
加工乳		牛乳、乳製品の一部 (全粉乳、脱脂粉乳等)	-----	8.0%以上	-----
乳飲料		牛乳、乳製品、乳以外の成分 (カルシウム、ビタミン、 コーヒー、果汁等)	-----	乳固形分3.0%以上	

<加工乳について>

・牛乳を主原料とし、全脂粉乳、脱脂粉乳、クリーム、バターなどの乳製品を加えて、消費者の好みに合わせて加工されたもの。「低脂肪乳」、「特濃牛乳」、「濃厚牛乳」など。牛乳に比べて価格の安いものが多い。

<乳飲料について>

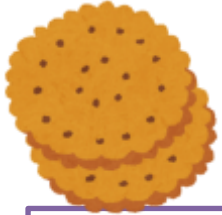
・牛乳に、カルシウム・ビタミン・鉄・繊維等を加えた色の白い乳飲料と、コーヒー・ココア・果汁等を加えた色の着いた乳飲料がある。

クッキーとビスケット



クッキーとビスケットって別物なの？

数あるお菓子の中でまとめて「ビスケット類」と呼ばれていて、それぞれ特性に合わせて区別されています。



＜ハードビスケット（ビスケット）＞

歯ごたえしっかり、パリッとした食べごたえが魅力！
焼くときに作ったガス抜き針穴がポイントです。

＜ソフトビスケット（クッキー）＞

砂糖や脂肪が多く、サクサクした歯ざわり！



ビスケット類のおはなし

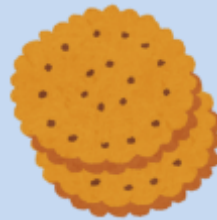
「ビスケット類」を図にしてみると...

クラッカー

ビスケットと基本は同じ。イースト、酵素も原料に使える



ビスケット



クッキー



公正競争規約（商品ごとの個別の表示ルール）では？

クッキーとは...

ビスケットのうち「手作り風」の外観を有し、糖分、脂肪分の合計が重量百分率で40%以上のもので、嗜好に応じ、卵製品、乳製品、ナッツ、乾果、はちみつ等により製品の特徴付けを行って風味良く焼き上げたもの





おいしい豆知識

【日本と海外のちがい】

日本	アメリカ	イギリス
ビスケット	クッキー	ビスケット
クッキー	クッキー	ビスケット
スコーン	ビスケット	スコーン

海外旅行の際は
ご注意ください！



【アピールするには、基準があるよ】



原材料の名称	基準含有量(%)
チーズ	5%以上
ナッツ	5%以上
バター	2.5%以上
はちみつ	5%以上



なぜ個別の表示ルールが決まっている食品があるのか？

- 実は2000年になるまで加工食品全体の共通表示ルールは存在しませんでした。
 1. 2000年よりも前にJAS法で個別に表示ルールが定まっていた品目
 2. 景品表示法に基づく公正競争規約によって業界の自主基準を定めている品目
 3. 乳等省令（現在は乳等命令）などの別の法規によって個別に表示ルールが決まっている品目
- などについては、現在でも個別の表示ルールが存在しています。
- 1のJAS法由来の個別ルールについては、現在、消費者庁による有識者会議の場で見直しの検討が進められています。



栄養成分表示の見方、 各種マークの見方



クッキーとは...

ビスケットのうち、糖分、脂肪分の合計が重量百分率で40%以上のもの

100 g あたりで比べてみると、**?** に大きな違いが！！

ビスケット

栄養成分表示 (100 g あたり)

熱量	422kcal
たんぱく質	7.6 g
?	10 g
炭水化物	77.8 g
食塩相当量	0.8 g

WOW!



クッキー

栄養成分表示 (100 g あたり)

熱量	511kcal
たんぱく質	5.7 g
?	27.6 g
炭水化物	62.6 g
食塩相当量	0.8 g

?

には何が入るでしょう??

クッキーとビスケットの見逃せない違い！

クッキーとは...

ビスケットのうち、糖分、脂肪分の合計が重量百分率で40%以上のもの

100 g あたりで比べてみると、脂質 に大きな違いが！！

ビスケット

栄養成分表示 (100 g あたり)

熱量	422kcal
たんぱく質	7.6 g
脂質	10 g
炭水化物	77.8 g
食塩相当量	0.8 g

WOW!



クッキー

栄養成分表示 (100 g あたり)

熱量	511kcal
たんぱく質	5.7 g
脂質	27.6 g
炭水化物	62.6 g
食塩相当量	0.8 g

栄養成分表示を活用して、
おやつは計画的に★

栄養成分表示

2020年4月以降、すべての消費者向けの加工食品に栄養成分表示が義務付けられています。

日本人の食生活管理の上で重要な栄養成分及び熱量を、定められた一定の順序で表示しています。

栄養成分表示（1個150g当たり）

エネルギー	390kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	19.1g
炭水化物	49.1g
食塩相当量	0.8g

栄養成分の表示単位は「100g当たり」や「1食分（〇g）当たり」などがあるので、表示を見る際には注意しましょう

このほか「飽和脂肪酸」、「糖質」「食物繊維」やその他のビタミン・ミネラル類を表示している場合もあります





厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」によると、日本人の1日の塩分摂取の基準は、男性7.5g未満・女性6.5g未満とされています。

日本人は一体どのくらいの塩分を摂取しているのでしょうか？

男性7.5g未満・女性6.5g未満よりも...

①少ない！！

②ちょっとだけ多い（それぞれプラス1g位）

③とても多い（それぞれプラス3g位）



答え!!



③ とても多い (それぞれプラス3g位)

厚生労働省 令和元年「国民健康・栄養調査」によると、なんと！

男性は10.9g、女性は9.3g

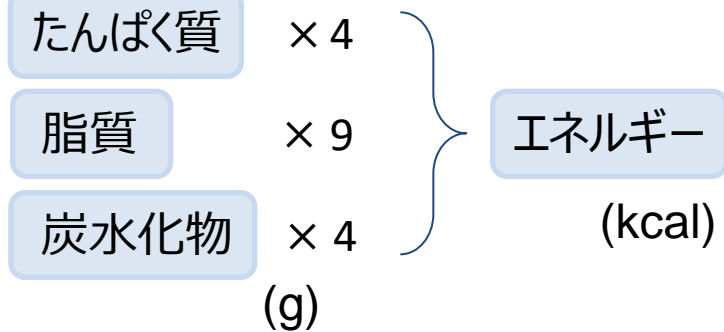
日本人の食習慣は塩分過多に偏っているようです。
栄養成分表示を上手に活用すれば減塩を目指すこともできますので
商品を買う際の参考にしてください。

エネルギー



エネルギーは生命機能の維持や身体活動に利用されます。

エネルギーの摂取量と消費量が等しいとき、体重の変化はありません。健康の保持・増進、生活習慣病予防のために、エネルギーの摂取と消費のバランスをとることが大切です。



一日あたり目標値

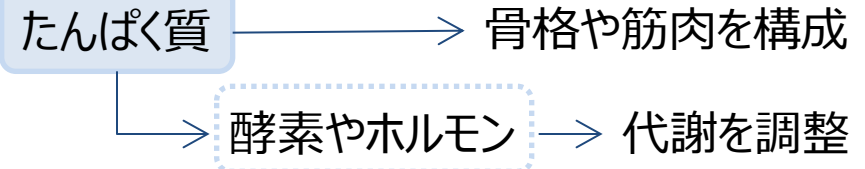
成人男性	2,650～2,700kcal
成人女性	2,000～2,050kcal

たんぱく質



たんぱく質は、人体の骨格や筋肉などの組織を構成するとともに、酵素やホルモンの材料として代謝を調整するなど、生命機能の維持や身体活動に不可欠な栄養素です。

肉、魚、卵などの主菜や、大豆・大豆製品、乳・乳製品等に多く含まれています。



一日あたり推奨値

成人男性	65g
成人女性	50g

出典：消費者庁「栄養成分表示を活用してみませんか」
厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020」

※「成人男性」「成人女性」はそれぞれ18～49歳の値

まめ知識：糖質は悪者なの？

糖質 → ぶどう糖など

↓
体の各組織の栄養

最近なにかと話題になりがちな糖質ですが、糖質は体内で分解されるとぶどう糖などになります。

脳や神経組織等は、通常ぶどう糖しかエネルギー源として利用できないので、糖質は人体にとって重要な栄養源です。

しかし、摂りすぎると体内で脂肪に変わり、肥満の原因となるので摂取量のバランスが大切です。



食塩相当量



栄養成分表示では、食品中のナトリウム量を食塩（NaCl）の量に換算して表示しています。

ナトリウムは、体の浸透圧を調節し、生命機能を維持するために必須のミネラルですが、**摂りすぎると**高血圧や胃がんなどの病気を引き起こす可能性があり、生活習慣病のリスクを高くすることが示唆されています。

一日あたり目標値（食塩相当量として）

成人男性	7.5g未満
成人女性	6.5g未満



日本人成人の平均食塩摂取量（2016年）
男性：10.8g 女性：9.1g

出典：消費者庁「栄養成分表示を活用してみませんか」
厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020」
※「成人男性」「成人女性」はそれぞれ18～49歳の値
厚生労働省「国民健康・栄養調査（平成29年）」

栄養摂取の一日あたり目標値（まとめ）

	成人男性	成人女性	
エネルギー	2,650～ 2,700kcal	2,000～ 2,050kcal	
たんぱく質	86～135g	65～103g	エネルギーの13～20%
脂質	60～90g	45～70g	エネルギーの20～30%
炭水化物	330～440g	250～330g	エネルギーの50～65%
ーそのうち食物繊維	21g以上	18g以上	
食塩相当量	7.5g未満	6.5g未満	



これは日常生活の中で目標とするべき**平均値**です。

「昨日はちょっと食べすぎたな」と思ったときには、一日や一週間といった期間の中で調整すれば大丈夫です。

食事はいろいろなものをバランスよく食べるのがいちばんです。

栄養表示を日々の健康管理にぜひ活用してください。

食品表示のマーク

食品の容器や包装に表示されているマークは、その食品の特長や性質を表すもので、公的なものから業界が独自に作ったものまで様々な種類があり、それぞれに意味が込められています。

JASマーク



公正競争規約



地理的表示・特産品



保健機能食品など



製造工程に関する認証



リサイクル識別マーク



サステナビリティに関する認証



JASマーク・有機 JASマーク

： JAS マーク



色、香り、味などの品質を保証するマークで、基準を満たしているか、国が認めた機関がチェックして認定します。

ハム類やジャムなどには、「特級」「上級」などの等級もあるよ



醤油、ソース、削りぶし、ハム類、ソーセージ類、豆乳類、パン粉、ジャム類、ベーコン類、乾燥スープ、地鶏肉、……

飲食料品 40品目以上

： 有機 JAS マーク



化学的な肥料や農薬をできるだけ使わない農業を有機栽培と言います。国が定めた基準を満たした有機農産物などに表示されています。



有機農産物、
有機農産物加工食品



等級区分のあるJASマーク

- JAS規格の中には、規格品の中で等級が分かれているものがあります。たとえば、ウィンナーソーセージでは、標準、上級、特級の3つの規格に分かれ、結着材料の使用の可否などで等級が分かります。



なお、等級は使用原料などによって格付けされているもので、食品としての安全性とは関係ありません。

クイズ：ソーセージの特級 J A S 規格では、結着材料（つなぎ）はどれぐらい使用できるでしょうか？

（１）１０％ （２）５％ （３）使用できない（０％）

GIマーク



農林水産物・食品等の名称であって、その名称から当該産品の産地が特定でき、製品の品質等の確立した特性が当該産地と結び付いているということを特定できるものをいいます。

⇒ **国の審査、登録**を経てGIマークを付することが可能です。

産地（気候・風土・土壌等）

『北海道夕張市』

・山や丘陵に囲まれ昼夜の
気温差が大きい

・降水量が少ない

・火山灰土壌で水はけがよい

・栽培技術の蓄積による細やかな栽培管理

結び付き

特性（品質・特徴・評価）

『夕張キング』

・果肉は、内部色はオレンジ色

・繊維質が少なく非常に
柔らかく、ジューシー

・芳醇な香りが強い品種、
糖度10度以上

地理的表示

『夕張メロン』



この他あおもりカシス、鹿児島壺造り黒酢、但馬牛など
147産品が登録されています（2024年8月27日現在）

機能性が表示されている食品



医薬品

医薬
部外品
を含む

厳しい個別承認の下に、
効能・効果の表示ができる。

一般食品

魅力的なキャッチコピーや
広告には注意が必要。

保健機能食品

	特定保健用食品	機能性表示食品	栄養機能食品
認証の方法	・許可制 (国による個別審査)	・届出制 (形式的不備は差戻し)	・自己認証 (規格基準型：国の審査なし)
対象成分	・作用機序が明らかになっている成分 (国が安全性・有効性を許可)	・作用機序が明らかになっている成分 (ビタミン・ミネラル等除く)	・国が定めた栄養成分 ⇒ビタミン13種類 ⇒ミネラル6種類 ⇒脂肪酸1種類
許された表示	・健康の維持、増進に役立つ、又は適する旨 ⇒疾病リスク低減表示も○ 【例】「糖の吸収を穏やかにします。」 	・健康の維持、増進に役立つ、又は適する旨 ⇒ただし疾病リスク低減表示は× 【例】「本品にはA (機能性関与成分) が含まれています。AにはBの機能がある (機能性) ことが報告されています。」	・栄養成分機能表示 ⇒国が定めた定型文 【例】「鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です。」
	・注意喚起表示	・注意喚起表示	・注意喚起表示

その他の
健康食品

- ・サプリメント
- ・栄養補助食品
- ・健康補助食品
- ・自然食品

左記以外の機能表示
はできない。
紛らわしい表示・名称
は認められない。

リサイクル識別マーク

資源ゴミを捨てる際に、容器包装を分別して捨てる事が出来るように容器包装を製造する際には使用した原料や用途に応じて表示するマークが定められています。
製造や加工、販売を行なう事業者はルールに沿ってマーク等を容器包装に表示しなければなりません。（資源有効利用促進法）



色々な種類のマークがあります



紙製容器包装



プラスチック製容器包装



飲料缶



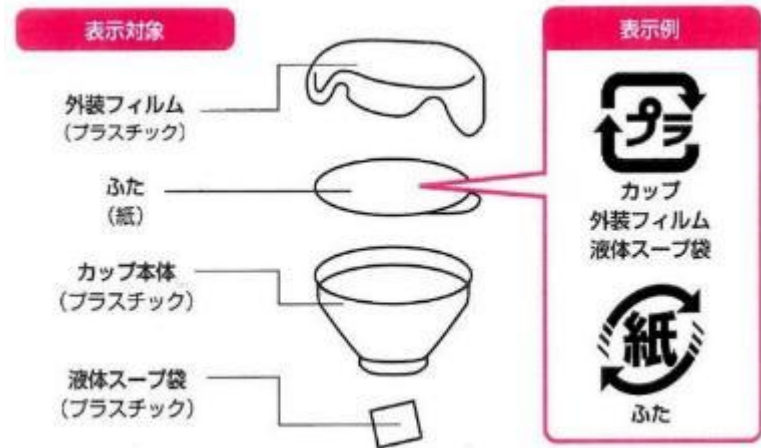
PET 製品



個別に表示される場合の他に
まとめて表示される場合があります



■まとめた表示例



※プラスチック製の容器包装は材質を表示している場合があります
例) 材質：ポリエチレン



PE

3. かしこい生活者になるために



原材料名：果実（ぶどう（アルゼンチン）、りんご、バナナ、メロン）／香料、酸味料



- 表示内容：「厳選マスクメロン」、「■■■REAL FRUIT EXPERIENCE まるごと果実感」、「100% MELON TASTE」等と・・・表示することにより、**あたかも、本件商品の原材料の大部分がメロンの果汁であるかのように示す表示**をしていた。
- 実際：原材料の98パーセント程度はぶどう、りんご及びバナナの果汁を用いており、**メロンの果汁は2パーセント程度しか用いていないものであった。**

景品表示法：不当表示の規制

優良誤認

実際よりも著しく良いものと見せかける表示

食品

牛肉のブランド

実際には、国産有名ブランド牛ではない国産牛肉であるにもかかわらず、あたかも「国産有名ブランド牛の肉」であるかのように表示。



有利誤認

実際よりも著しくお得なものと思わせる表示

食品

商品の内容量

実際には、他社と同程度の内容量しかないにもかかわらず、あたかも「他社商品の2倍の内容量」であるかのように表示。



商品名やキャッチコピー、広告などでは優良誤認にならないように細心の注意を払っています

「よい食品表示」とは何か？

よい食品表示

正しい表示

+

わかりやすい表示

ルールに則った、間違いが無い表示

生活者が理解しやすく、活用できる表示

- 食品の使い方、調理方法
- 使用上の注意事項
- 分かりやすいアレルギー情報伝達
- 多様な生活者に配慮した色遣い、言葉遣いなどなど・・・

4. 質疑応答・意見交換

おまけ



QUIZ!



カレーを作るときに「はちみつ」を加えたいときは、いつ入れるのが良いのでしょうか？



- ① カレールウを加える前に入れて、じっくり煮込む
- ② カレールウを入れた後、仕上げに加える
- ③ お皿に盛りつけたカレーに上から掛ける



① カレールウを加える前に入れて、じっくり煮込む

<はちみつとカレーのトロミの関係>

- カレーの「トロミ」はソースに含まれているでん粉が元になっています。
- はちみつに含まれている「アミラーゼ」という酵素にはでん粉を分解する働きがあるので、はちみつを加えるとソースがサラサラになってしまうことがあります。
- はちみつをカレーに入れるときは、具材と一緒に弱火～中火で20分以上煮込むようにしてください。



QUIZ!



はちみつには、「生後1歳未満の乳児には与えないでください。」と注意喚起の表示をすることが義務付けられています。なぜでしょうか。



- ① 乳児の場合は、はちみつに含まれる栄養素を摂取すると、腎臓に負担がかかってしまうため。
- ② 乳児の場合は、腸内細菌の環境が整っておらず、病原菌が増えて毒素を作ってしまうことがあるため。



②乳児の場合は、腸内細菌の環境が整っておらず、病原菌が増えて毒素を作ってしまうことがあるため。

ボツリヌス菌

- 酸素の少ない環境で増殖する。熱に強い。極めて強い毒素をつくる。
- 生後1歳未満の乳児では、腸管内でボツリヌス菌の定着と増殖が起こりやすい。
- ボツリヌス菌が増えて毒素を作ると、乳児ボツリヌス症を発症する。
- 生後1歳以上になると、離乳食等により腸内環境が整う時期となるため、ハチミツを避ける必要はない。