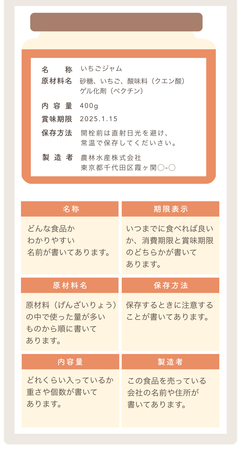
04

食品表示はどう読むの？

表のパッケージに惑わされずに**裏面を見ることが、賢い食品選びの第一歩！**

食品表示（一括表示）から どんな情報がわかる？



原材料表示はこう見る！

①書かれている順番

「使われる量が多い順に書かれている」

②／(スラッシュ)

「スラッシュ（もしくは改行）より後ろは添加物」

③表示されないものもある

・**加工助剤**
食品の加工の際に使われるが完成前に除去されるもの
例）**油を抽出する時に使うヘキサン（添加物）**
↓
製造工程の中で完全に取り除かれるため「ヘキサン」の文字はない

・**キャリーオーバー**
食品の原材料で使用されているが、食品持越される量が微量で効果を発揮しないもの
例）**乳化剤が入ったマーガリン**
↓
そのマーガリンを使ってパンを作る
↓
パンの原材料表示には「乳化剤」の文字はない

賞味期限と消費期限

消費期限

急速に劣化する食品に表示。
期限を超えると安全で無くなる可能性がある

食肉・惣菜・生菓子類など



賞味期限

比較的傷みにくい食品に表示。
期限を超えてもすぐに安全性に問題が発生するとは限らない。

スナック菓子・缶詰など



ただし開封後のものはどちらも早めに食べよう！





おまけ① 食品添加物の 不使用表示ガイドライン

「消費者に誤認を与えないことを目的に、具体的なルールができた」

たとえば…

①単なる無添加の表示

NG理由: 具体的に何が無添加かわからないため

②食品表示基準に規定されていない用語を使用した表示

NG理由:「人工」だからNG、
「天然」だから安全など
消費者に誤った認識を与えるため

おまけ② 乳児用規格適用食品とは

食品衛生法に基づき乳児用食品としての**「放射性物質の規格が適用される」**食品である趣旨（つまり…そもそも放射性物質についてのみ関係がある表示）
↓
その趣旨が正確に消費者に伝わらないおそれがあると判断（消費者庁）
↓
「食品衛生法に基づき乳児用食品に係る放射性物質の規格が適用される食品」と記載する
or
明らかには乳児用食品としての放射性物質の規格が適用される食品である場合は表示を省略できる
（たとえば、月齢を表示したベビーフード、ベビー飲料ならびにベビーおやつ）