日本語

日本の
食品表示制度

（訪日外国人の皆様へ）

アレルゲンはどこに
表示されている？

熱量はどのくらい？
食塩の量は？

お土産にしたいけど
いつまで食べられる？

このパンフレットは、アレルギーをお持ちの方やカロリー・塩分を
気にされている方に役立ちます。そしてお土産や
スーパーマーケットで食料品を買うときにも役立ててください。

消費者庁
Consumer Affairs Agency, Government of Japan

見やすいデザイン
UCDA
第三者認証
1S2003001(2)

【日本の重要な食品表示】

アレルゲン表示

次の食品がアレルゲンの表示対象です。

表示対象のアレルゲン	表示される場合
義務表示 えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生	包装されている食品に含まれる場合、表示されます。 （飲食店、パン屋のパン、ショーウインドウのケーキのように包装されていない場合は、店員に確認しましょう。）
推奨表示 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	包装されている食品でも表示されない場合があります。

日本と海外では表示されるアレルゲンが必ずしも一致しないことに注意してください。
アルコール飲料にはアレルギーの表示が義務付けられていません。

アレルギーをお持ちの方は最後のページを確認してください。

期限表示

賞味期限と消費期限で意味が異なります。

	意味	食品の例	表示例：年・月・日の順で表示※
賞味期限	おいしく食べることができる期限	ポテトチップス カップラーメン 缶詰　等	賞味期限　2024.12.31 賞味期限　24.12.31 賞味期限　令和6年12月31日
消費期限	過ぎたら食べない方がよい期限	おにぎり サンドウィッチ 惣菜　等	消費期限　2024.6.1 消費期限　24.6.1 消費期限　令和6年6月1日

※西暦2024年は令和6年です。　※2024年は「24」と表示されることや令和6年は「06」と表示されることがあります。
注意：定められた方法には「要冷蔵」「要冷凍」「常温」などがあります。　保存方法は必ず守ってください。

栄養成分表示

熱量や食塩の量等を気にされている方は確認してください。

熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムの順で表示されています。
注意：ナトリウムについては食塩相当量で表示されています。

〈栄養成分表示の表示事項〉　熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム

【加工食品の義務表示制度】

包装された加工食品には、名称、原材料名（アレルゲン）、内容量、期限表示、保存方法、製造所、栄養成分等が表示されています。

例（ポテトサラダ）

表示されている具体的な内容

一般的な名称

使用されている原材料

含まれているアレルゲンは（　）の中に表示

アレルゲン表示は①②の2パターン

消費期限
（過ぎたら食べない方がよい期限）

保存するときの条件
（定められた方法には「要冷蔵」「要冷凍」「常温」などがあります。
保存方法は必ず守ってください。）

エネルギー量、たんぱく質量、脂質量、炭水化物量、食塩相当量

名称	ポテトサラダ
原材料名	① アレルゲンを個別に表示 じゃがいも、にんじん、ハム（卵・豚肉を含む）、マヨネーズ（卵・大豆を含む）、たんぱく加水分解物（牛肉・さけ・さば・ゼラチンを含む） ② アレルゲンを一括して表示 じゃがいも、にんじん、ハム、マヨネーズ、たんぱく加水分解物、（一部に卵・豚肉・大豆・牛肉・さけ・さば・ゼラチンを含む）
添加物	調味料（アミノ酸等）
内容量	300g
消費期限	2024年6月1日
保存方法	要冷蔵（10℃以下）
販売者	○○株式会社 東京都□市××町1-2
製造所	△△株式会社　埼玉工場 埼玉県○○市△△町　□□-1

栄養成分表示（100g当たり）			
熱量	172kcal	炭水化物	11g
たんぱく質	5g	食塩相当量	1.0g
脂質	12g		

消費者庁　食品表示課
〒100-8958　東京都千代田区霞が関3-1-1　4号館
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/

アレルギーコミュニケーションシート

アレルギーをお持ちの方は、下の該当するピクトグラムを指さすか
（ □ ）にチェック（ ✓ ）印をつけて、お店の人に見せてください。

❶ 私はアレルギーを持っています。この食品には下の表で印をつけたアレルゲンを含んでいますか？
❶ I have allergies. Does this food contain the allergens marked below?

❷「本品は同一製造ライン上で対象アレルギー品目を含む製品を生産しています」という表示はありますか？　その食材は下のどれですか？
❷ Does the product say, "This product is manufactured on the same production line as products containing the allergens marked below."? If so, which of the following allergens does it refer to?

❸ 調理場では複数のアレルゲンが使用されていますか？　その食材は下のどれですか？
❸ Does the kitchen handle multiple allergens? Which of the following allergens are they?

特定原材料 8 品目（表示されます）							
□ えび shrimp	□ かに crab	□ くるみ walnut	□ 小麦 wheat	□ そば buckwheat	□ 卵 egg	□ 乳 milk	□ 落花生（ピーナッツ） peanut
注意：特定原材料に準じるもの 20 品目（表示されない場合もあります）							
□ アーモンド almond	□ あわび abalone	□ いか squid	□ いくら salmon roe	□ オレンジ orange	□ カシューナッツ cashew nut	□ キウイフルーツ kiwi fruit	□ 牛肉 beef
□ ごま sesame	□ さけ salmon	□ さば mackerel	□ 大豆 soybean	□ 鶏肉 chicken	□ バナナ banana	□ 豚肉 pork	□ マカダミアナッツ macadamia nut
□ もも peach	□ やまいも wild yam	□ りんご apple	□ ゼラチン gelatin	もし食品（商品）を食べて アレルギー症状が 起きた時は医療機関にご相談ください。			

本パンフレットを複製／印刷して利用することは可能です。
ただし、個々のピクトグラムを複製／無断使用することはできません。
使用に関しては、一般社団法人ユニバーサルコミュニケーションデザイン協会へお問合わせください。

みんなのピクト®