

食品表示作成ガイドブック (弁当編)

食品表示法では、原則、容器に入れられ、又は包装されて販売される食品に食品表示が義務付けられています。

食品の表示は、消費者が食品を購入するとき、食品の内容を正しく理解し、選択したり、適正に使用したりする上で必要な情報源です。

また、万が一、健康被害や規格・基準の逸脱等が発生した場合、その原因の究明や製品回収などの対応を迅速かつ的確に行うための重要な手掛かりとなります。

食品関連事業者は適切な表示を行い、正しい情報を消費者に伝えなければなりません。



◆必要な食品表示を確認しましょう！

弁当の販売形態で表示する内容が異なります。

ケース 1

弁当を製造し販売する
(製造した場所以外で販売する)

パターンA

加工食品に必要な**全ての表示**を行う必要があります。

ケース 2

- ・客の注文に応じて弁当やそうざいをその場で容器に詰めて販売する
- ・飲食店営業者が、自ら調理したものをテイクアウトやデリバリー（出前）で販売する

食品表示を省略することができますが、消費期限やアレルギーなど、質問があった際は正確に説明する必要があります。

ケース 3

弁当（そうざい）を調理した店舗でのみ販売する
※スーパーのインスタ加工弁当など

パターンB

- ・原材料名（原料原産地名）、内容量、栄養成分表示を省略することができます。
- ・省略できる事項については直接説明できるように根拠を保管しておくことが必要です。

※表示が必要な項目：名称、添加物、アレルギー、消費期限、保存方法、製造所所在地、製造者氏名

ケース 4

仕入れた弁当（そうざい）を販売する
※小分け販売も含む
(販売者が表示に責任を有する場合)

パターンA

加工食品に必要な**全ての表示**を行う必要があります。

まずは、どこに当てはまるかチェックまる！



お弁当の表示ができるまでの作成方法を 順番に御説明するまる！



目 次

ステップ1	使っている原材料、添加物を書き出しましょう！	・・・P3
ステップ2	加工食品（複合原材料）の表示ラベルや規格書を用意しましょう！	・・・P3
ステップ3	原材料を重量割合の高い順に並び替え、表示方法を整理しましょう！	・・・P4
ステップ4	添加物を重量割合の高い順に並び替え、表示方法を整理しましょう！	・・・P5
ステップ5	アレルギーの表示方法を整理しましょう！	・・・P6
ステップ6	米トレーサビリティ法による「米」の産地表示を整理しましょう！	・・・P7
ステップ7	原料原産地名の表示方法を整理しましょう！	・・・P8
ステップ8	一括表示を作成しましょう！	・・・P9
[表示例1]	中身が見えない容器に入れられている場合	・・・P10
[表示例2]	中身が見える容器に入れられている場合①	・・・P11
[表示例3]	中身が見える容器に入れられている場合②	・・・P11
[表示例4]	調理した店舗でのみ販売する場合	・・・P11
	／いろいろなお弁当の表示例とポイント	・・・P12
記入シート1	原材料・添加物一覧	・・・P13
記入シート2	原材料名欄表示内容一覧	・・・P13
記入シート3	添加物一覧	・・・P14
記入シート4	一括表示	・・・P14
ステップ9	栄養成分表示を作成しましょう！	・・・P15
	栃木県内の食品表示法に係る相談窓口	・・・P16

ステップ1

使っている原材料、添加物を書き出しましょう！

まずは、13ページの記入シート1「原材料・添加物一覧」に使用するすべての原材料、添加物を書き出しましょう。

記入例1（調理済み食品を使用した場合）

品名	重量（g）	分類		
		生鮮	加工	添加物
精白米	100	○		
鶏唐揚げ*	80		○	
煮物*	60		○	
鮭	49	○		
塩	1		○	
スパゲッティ*	40		○	
エビフライ*	30		○	
付け合わせ（ソース）*	10		○	
ポテトサラダ*	40		○	
大根刻み漬け*	20		○	

*調理済み食品

- ・使用した「水」は記載する必要はありません。
- ・使用している調理済み食品は、ステップ2で作業します。
- ・この時点で原材料と添加物を分けて記入シートに記入しておくこと、このあとの作業がしやすくなります！

記入例2（材料から調理した場合）

品名	重量（g）	分類		
		生鮮	加工	添加物
精白米	100	○		
鶏肉	54.4	○		
鮭	49	○		
スパゲッティ	32		○	
じゃがいも	28	○		
えび	23.7	○		
里芋	21	○		
人参	19	○		
干し大根	18		○	

ステップ2

加工食品（複合原材料）の表示ラベルや規格書を用意しましょう！

例) えびフライ[表示ラベル]

名称	えびフライ
原材料名	えび（インドネシア）、衣（パン粉、小麦粉、鶏卵、でん粉、砂糖、食塩、粉末状植物たん白、パーム油、脱脂粉乳、米粉、たん白加水分解物）/調味料（アミノ酸）、ベーキングパウダー、カゼインNa、香辛料抽出物、（一部にえび・小麦・卵・大豆・乳成分・牛肉・豚肉を含む）
内容量	120g（8本）
賞味期限	枠外下部に表示
保存方法	-18℃以下で保存してください
製造者	〇〇冷凍食品株式会社 栃木県〇〇市〇〇町〇—〇

例) 鶏唐揚げ[規格書]

原材料配合表		産地	アレルゲン
原材料	配合%		
鶏肉	68	国産	鶏肉
植物油脂	12		
小麦粉	10		小麦
しょうゆ	5		小麦・大豆
香辛料	4		
食塩	1		

加工食品（複合原材料）に含まれる添加物やアレルゲンの表示漏れを防ぐための重要なステップまる☆☆
手元に無い場合は卸売り元から取り寄せるまる☆☆



ステップ3

原材料を重量割合の高い順に並び替え、表示方法を整理しましょう！

13 ページの記入シート2「原材料名欄 表示内容一覧」に原材料を記入し、整理しましょう。

- ◆ステップ1で記入した品名すべてを重量割合の高い順に並べます。
- ◆ステップ2で用意した表示ラベルや規格書を参考にして、記入シート2の「原材料名」及び「重量割合」の欄に記入します。
- ◆原材料にアレルギーが含まれる場合は、表の一番右の「アレルギー」の欄に記入します。

記入例（幕の内弁当）

複合原材料の名称から含まれている原材料が明らかな場合に該当します。

複合原材料に占める重量順位が3位以下で、かつ、割合がそれぞれ5%未満なので、「その他」と表示できます。

原材料名	重量 (g)	重量割合 (%)	左記原材料に使用されている原材料及び重量割合										含まれるアレルギー				
			割合	原材料名	割合	原材料名	割合	原材料名	割合	原材料名	割合	原材料名					
精白米	100	23	精白米	100													
鶏唐揚げ	80		鶏肉	68	植物油	12	小麦粉	10	しょうゆ	5	香辛料	4	食塩				鶏肉・小麦・大豆
煮物	60	14	里芋	35	人参	25	ごぼう	15	しいたけ	10	しょうゆ	8	風味調味料 (かつお)	4	砂糖	3	小麦・大豆
鮭	49	11	鮭	49													鮭
スパゲッティ	40	9	スパゲッティ	80	食用植物油	4	チキンブイヨン	3	砂糖	2	乳たんぱく	1					小麦・鶏肉・乳成分・大豆
ポテトサラダ	40	8	じゃがいも	70	人参	10	たまねぎ	10	食用植物油	10							卵・乳成分・鶏肉
えびフライ	30	7	えび	79	パン粉	10	小麦粉	5	鶏卵	5	でん粉	1					えび・小麦・卵
大根刻み漬け	20	5	干し大根	90	しょうゆ	4	糖類	3	食塩	2	醸造酢	1					大豆・小麦
ソース (小袋)	10	2	野菜・果実	80	醸造酢	6	砂糖類	6	食塩	6	でん粉	1	香辛料				
食塩	1	0.2	食塩	100													

最終製品の原材料に占める割合が5%未満なので、複合原材料の原材料表示（カッコの表示）を省略できます。

解説！

◇複合原材料の表示方法

2種類以上の原材料から構成される加工食品を「複合原材料」といいます。複合原材料は、その名称の次に括弧書きで、その複合原材料に使われている原材料を重量割合の高い順に表示します。

例) 煮物 (里芋、人参、ごぼう、しいたけ、しょうゆ、風味調味料 (かつお)、砂糖)

◇複合原材料の省略のポイント

1) 次のどちらかに該当する場合は複合原材料の原材料表示（括弧書き）を省略できます。

- ・最終製品の原材料に占める複合原材料の重量割合が5%未満の場合
- ・複合原材料の名称から、含まれている原材料が明らかな場合
 - ① 複合原材料の名称に主要原材料が明示されている場合 (例: 鶏唐揚げ、鯖の味噌煮等)
 - ② 複合原材料の名称に主要原材料を総称する名称が明示されている場合 (例: ミートボール等)
 - ③ JAS規格、食品表示基準別表第3、公正競争規約で定義されている場合 (例: ロースハム等)
 - ④ 上記以外で一般にその原材料が明らかである場合 (例: かまぼこ、ハンバーグ等)

2) 複合原材料の原材料が3種類以上ある場合、次の両方の条件を満たす原材料は「その他」と表示できます。

- <条件1> 複合原材料の原材料に占める重量割合の順位が3位以下である
- <条件2> 複合原材料の原材料に占めるその原材料の割合が5%未満である

記入例の緑色の枠線の部分

記入例のオレンジ色の点線枠線の部分

注意！ 複合原材料の原材料表示を省略する場合も、アレルギーや添加物の表示は必須です！

◇弁当における「おかず」表示について

弁当の外から見てその原材料が分かるおかずについては「おかず」、メインとなるおかずを表示し、これ以外は「その他おかず」等と簡素化して表示することが可能です。ただし、フライや天ぷらのように衣で包まれ、衣の中身を確認するのが困難な場合は省略して表示することはできません。(フライや天ぷらでも、外から主要な原材料が推定可能な場合や弁当の名称に使用されている場合、シール等で内容物を明確に表示している場合は「おかず」と表示できます。)

ステップ4

添加物を重量割合の高い順に並び替え、 表示方法を整理しましょう！

14 ページの記入シート3「添加物一覧」に添加物を記入し、整理しましょう。

- ◆ステップ1とステップ2で確認した添加物を、重量割合の高い順に並べます。
- ◆添加物にアレルギーが含まれる場合は、表の「アレルギー」の欄に記入します。
- ◆本ページにある添加物の表示方法を参考に記入シート3の該当する表示方法（※）の欄をチェックします。
- ◆記入シート3「食品表示に記載する添加物名」を完成させます。

※表示方法：該当する欄に○をつけます

記入例（幕の内弁当）

添加物（物質名）	重量割合	アレルギー	一括名表示可能	用途名併記必要	省略可能
グルタミン酸Na	50		○		
イノシン酸Na	10		○		
ベーキングパウダー	10		○		
カゼインNa	8	乳			
香辛料抽出物	7				
ビタミンC	6			○	
パプリカ色素	5			○	
クエン酸	4		○		

2つとも調味料なので一括名で表示できます。



食品表示に記載する添加物名
調味料（アミノ酸等）
膨張剤 or ベーキングパウダー
カゼインNa（乳由来）
香辛料抽出物
酸化防止剤（ビタミンC）
着色料（パプリカ色素）*
pH調整剤

*物質名の表示中に「色」の文字を含む場合は、用途名（着色料）の表示を省略することができます。

解説！

◇食品添加物の表示方法

原則すべての食品添加物を表示します。表示方法は以下の3パターンです。

①物質名を表示する（②③以外）

記入例の緑色の枠線の部分

②物質名に用途名の併記をする

- ・甘味料
- ・着色料
- ・保存料
- ・増粘剤、安定剤、ゲル化剤又は糊料
- ・酸化防止剤
- ・発色剤
- ・漂白剤
- ・防かび剤又は防ばい剤

③一括名で表示することができる

- ・イーストフード
- ・ガムベース
- ・かんすい
- ・酵素
- ・光沢剤
- ・香料
- ・酸味料
- ・チューインガム軟化剤
- ・調味料（甘味料及び酸味料に該当するものを除く）
- ・豆腐用凝固剤
- ・苦味料
- ・水素イオン濃度調整剤
- ・膨張剤

◇省略ができる食品添加物

①栄養強化の目的で使用されるもの（特別用途食品、機能性表示食品を除く）

②加工助剤

- ・食品の加工の際に添加されるもので、完成前に除去されるもの
- ・食品の原材料に起因してその食品中に通常含まれる成分と同じ成分に変えられ、その成分の量を明らかに増加させるものではないもの又は含まれる量が少なく、その成分による影響を当該食品に及ぼさないもの

③キャリアオーバー

- ・食品の原材料の製造又は加工の際に使用され、当該食品の製造又は加工の際には使用されないもので、当該食品に効果を発揮することがないもの

記入例のオレンジ色の点線枠線の部分

注意！ 食品添加物の表示を省略する場合であっても、義務づけられているアレルギーの表示は省略できません！

ステップ5

アレルギーの表示方法を整理しましょう！

- ◆「特定原材料」として表示が義務付けられている食品（アレルギー）は8種類です。
- ◆「特定原材料に準ずるもの」として表示が推奨されている食品（アレルギー）は20種類です。
- ◆アレルギーの表示方法は「個別表示」が基本です（表示方法1参照）。個別表示が難しい場合は例外的に「一括表示」が可能です（表示方法2参照）。

注意！ 「個別表示」と「一括表示」を組み合わせて使用することはできません。

食物アレルギー表示対象品目

必ず表示が必要な食品： 特定原材料（8品目）	えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ
表示が推奨されている食品： 特定原材料に準ずるもの（20品目）	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・まつたけ・もも・やまいも・ りんご・ゼラチン

表示方法1 個別表示の場合

- ◆アレルギーを含む原材料又は食品添加物の直後に括弧書きで表示します。

①原材料（ステップ3）のアレルギー表示

「〇〇を含む」と表示します。

（乳の場合は「乳成分を含む」と表示）

【表示例】

原材料名	〇〇、〇〇、しょうゆ（大豆・小麦を含む）
添加物	△△、△△、乳化剤（大豆由来）

②食品添加物（ステップ4）のアレルギー表示

「〇〇由来」と表示します。

（乳の場合は、「乳由来」と表示し、「乳成分由来」とは表示しません。）

用途名を併記する食品添加物は「用途名（物質名：〇〇由来）」と表示します。

※原材料又は食品添加物に同一の特定原材料等が含まれている場合は、そのうちのいずれかに特定原材料等を含む旨を表示すれば、それ以外の原材料又は食品添加物に含む旨を省略することができます。

注意！（ ）の中のアレルギーが複数になる場合は「・（中点）」でつなぎます。

表示方法2 一括表示の場合

①原材料名及び食品添加物の事項欄を設ける場合

それぞれ原材料名欄の最後と食品添加物欄の最後に表示します。

「（一部に〇〇・〇〇・・・を含む）」と表示

【表示例】

原材料名	・・・〇〇、〇〇、（一部に小麦・大豆・乳成分を含む）
添加物	・・・△△、△△、（一部に小麦・乳成分を含む）

②食品添加物の事項欄を設けない場合

原材料名欄の最後に原材料と食品添加物のアレルギーを表示します。（表示方法は①同様）

原材料名	・・・〇〇、〇〇／△△、△△、（一部に小麦・大豆・乳成分を含む）
------	----------------------------------

※一括表示をする場合は、当該食品に含まれるすべての特定原材料等について表示します。特定原材料名を含む食品名であっても、アレルギーの表示を省略できません。

注意！（ ）の中のアレルギーが複数になる場合は「・（中点）」でつなぎます。

ステップ6

米トレーサビリティ法^{*1}による「米」の産地表示を整理しましょう！

- ◆ 弁当類については、米トレーサビリティ法に基づき、米飯類^{*2}の産地表示が必要です。
- ◆ 「米飯類」以外の原材料が重量割合1位となる場合、「米飯類」の産地表示に加えて、米飯類以外の「重量割合1位の原材料」の原料原産地名を表示する必要があります。
- ◆ 「米飯類」以外の原材料の産地の表示方法の説明は、8ページのステップ7を参照してください。

*1 米穀等の取引等に係る情報の記録及び産地情報の伝達に関する法律（平成21年法律第26号）

*2 米飯類とは、白飯のほか、混ぜご飯、寿司、チャーハン、オムライス、カレーライス等、ご飯メニューとして提供されるものをいいます。

米トレーサビリティ法に基づく「米」の産地表示のポイント

- ① 原材料名の精白米の次に括弧書きで産地を表示します。原材料が「白飯」のように加工食品の場合は、原材料である「白飯」を表示した次に括弧書きで食品名と産地を表示します。

【表示例】

原材料名	精白米（国産）、〇〇・・・	原材料名	白飯（精白米（国産））、〇〇・・・
------	---------------	------	-------------------

- ② 原材料名欄以外に表示する場合、欄外に米の産地を分かりやすく表示します。

【表示例】

消費期限	20××年××月××日
保存方法	直射日光及び高温多湿を避けてください。
製造者	株式会社 〇〇〇 栃木県〇〇市〇〇町〇ー〇

使用しているお米は国産です。

- ③ 商品外装に「ホームページアドレス」や「お客様相談窓口」を表示し、購入した方が米の産地状況を手に入れるようにする。

【表示例】

消費期限	20××年××月××日
保存方法	直射日光及び高温多湿を避けてください。
製造者	株式会社 〇〇〇 栃木県〇〇市〇〇町〇ー〇

原料米の産地情報については、下記のお客様相談窓口までお問い合わせください。
0120-〇〇〇〇〇〇

～産地の表記について～

産地が国内の場合には、「国内産」や「国産」、産地が外国の場合は、その国名を書きます。

産地が国内の場合は、都道府県名、市町村名や一般に知られた地名を書くことができます。

ご飯が重量割合1位の場合、ご飯以外の原材料の産地の表示については、米の産地が表示されているので、ステップ7で説明する原料原産地の表示がなくてもいいまる☆☆

米トレーサビリティ法については、以下の農林水産省ホームページで確認できます。

https://www.maff.go.jp/j/syouan/keikaku/kome_toresa/



ステップ7

原料原産地名の表示方法を整理しましょう！

◆重量割合上位1位の原材料が生鮮食品の場合は、その「産地」を表示します。

① 原材料名欄に原料原産地名表示も含める場合

原材料名 鶏肉（国産）、〇〇・・・

② 別途原料原産地名欄を設ける場合

原料原産地名 国産（鶏肉）

※食品表示基準別表15の1に掲げる食品群と農産物漬物、野菜冷凍食品、うなぎ加工品、かつお削りぶし、おにぎりは個別に原料原産地表示の規定を設けています。消費者庁ホームページから確認してください。

◆重量割合上位1位の原材料が加工食品の場合は、その「製造地」を表示します。

① 原材料名欄に原料原産地名表示も含める場合

原材料名 鶏唐揚げ（国内製造）、〇〇・・・

② 別途原料原産地名欄を設ける場合

原料原産地名 国内製造（鶏唐揚げ）

解説！ 原料原産地名表示のポイント

① 使用した原材料の原産地を、国別、重量順に表示します。

- ・産地が複数ある場合は、重量割合が高い順に表示します。製造地の場合も同様です。
- ・生鮮食品の産地は、「国名のみ」又は国名に「産」をつけて「〇〇産」と表示します。下記のポイント②の都道府県名等で表示する場合も同様です。

原材料名 鶏肉（国産、アメリカ）

原材料名 鶏肉（国産、アメリカ産）

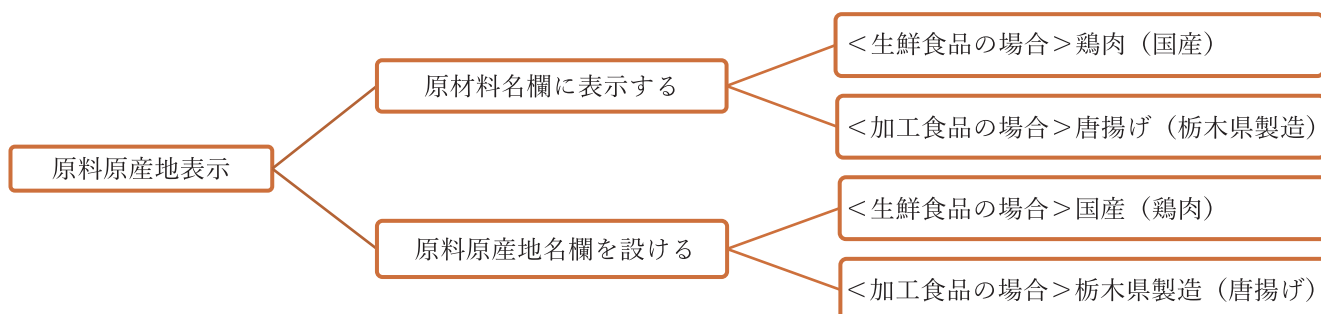
※産地が多数ある場合や産地切替が行われる見込みがある場合などの記載については、表示方法が複雑になりますので、ご注意ください。（詳細は消費者庁ホームページを参照ください。）

② 原産地は都道府県名等でも表示できます。

- ・対象原材料が生鮮食品で国産の場合は次のような表示も可能
 - 1) 農産物：産地の都道府県名その他一般に知られている地名（例：いちご（栃木県産））（例：いちご（〇〇市産））
 - 2) 畜産物：主たる飼養地が属する都道府県名その他一般に知られている地名（例：鶏肉（栃木県））
 - 3) 水産物：水域名、水揚げ港名、水揚げした港又は主たる養殖地が属する都道府県名その他一般に知られている地名（例：ます（日光市産））
 - ・対象原材料が加工食品で国内製造の場合は次のような表示も可能
 - 4) 加工食品が製造された都道府県名その他一般に知られている地名（例：小麦粉（栃木県製造））
- ※重量割合上位1位の原材料が加工食品の場合でも、その加工食品に使われた生鮮食品の産地が分かっている場合は、その産地を表示することもできます。（例：小麦粉（小麦（栃木県産）））

◆実際に表示する食品について、フローチャートで確認してみましょう。

表示例



ステップ8

一括表示を作成しましょう！



14 ページの記入シート4
に実際の表示内容を記入
してみるまる☆☆

①名称

- 一般的な名称を表示します。
- 商品名ではありません。

例)「幕の内弁当」、「唐揚げ弁当」、
「のり弁当」、「とんかつ弁当」等

名称	①
原材料名	②
添加物	③
原料原産地名	④
内容量	⑤
消費期限	⑥
保存方法	⑦
販売者	⑧
製造所	⑨

⑨製造所等

- 最終的に衛生状態を変化させる行為（製造又は加工）を行った場所の所在地及び製造者又は加工者の氏名（名称）を表示します。
- ※表示する箇所は枠外でも問題ありません。
- ※法人でない場合は代表者個人の氏名が必要です。
- ※屋号のみの表示はできません。

②原材料名

- ステップ3を参考に、重量割合の高い順に記載します。
- 複合原材料は、その名称の次に括弧書きで使われている原材料を重量割合の高い順に記載します。
- ステップ5の義務づけられているアレルギー表示は省略できません。
- ※添加物も併せて記載する場合は、「/（スラッシュ）」を記載した後、もしくは「改行」した後等に表示します。

③添加物

- ステップ4を参考に、重量割合の高い順に記載します。
- ステップ5の義務づけられているアレルギー表示は省略できません。
- ※原材料名欄に記載する場合、添加物欄は不要です。

④原料原産地名

- 米以外の原材料が重量割合1位の場合は、ステップ7を参考に重量割合第1位の原材料の原料原産地名を記載します。
- ※米が重量割合第1位の場合はステップ6を参考にしてください。
- ※原材料名欄に記載する場合、原料原産地名欄は不要です。

⑤内容量

- グラム（g）、1食、1人前等と表示します。ただし、内容量を外見上容易に識別できるものについては、省略することができます。

⑥消費期限

- 年月日の順で表示します。
- 年月日に併せて必要に応じて時間まで表示することができます。

⑦保存方法

- 食品の特性に従って、「要冷蔵（10℃以下で保存）」、「10℃以下で保存」等と表示します。

⑧販売者

- 表示内容に責任を有する者の氏名（名称）及び住所を表示します。
- 事項名は、表示責任者が製造業者の場合は「製造者」、加工業者の場合は「加工者」、販売事業者の場合は「販売者」とします。

遺伝子組換え食品を原材料として使用した場合は、「遺伝子組換えのものを分別」、「遺伝子組換え」等表示する必要があります。（対象農産物：大豆（枝豆及び大豆もやしを含む）、とうもろこし、ばれいしょ、なたね、綿実、アルファルファ、てん菜、パパイヤ、からしな）

[表示例 1] 中身が見えない容器に入れられている場合



◆ステップ2～8で確認した内容を実際の一括表示に記入していきます。

名称	幕の内弁当
原材料名	ご飯（米（国産））、鶏唐揚げ（鶏肉・小麦・大豆を含む）、煮物（里芋、人参、ごぼう、しいたけ、しょうゆ、その他）、鮭、スパゲッティ（スパゲッティ、トマトケチャップ、その他）（乳成分を含む）、ポテトサラダ（卵を含む）、えびフライ、大根刻み漬け、ソース、食塩／調味料（アミノ酸等）、ベーキングパウダー、カゼインNa（乳由来）、香辛料抽出物、酸化防止剤（ビタミンC）、着色料（パプリカ色素）、pH調整剤
内容量	1人前（〇g）
消費期限	20××年〇月〇日 午後3時
保存方法	直射日光及び高温多湿を避けてください。
製造者	株式会社〇〇弁当 栃木県〇〇市〇〇町〇ー〇

左の記入例では、原材料名の欄に、「原材料名」、「原料原産地名」、「添加物」、「アレルギー」を表示しています。

★原材料名★

- ・鶏唐揚げの鶏、ポテトサラダのじゃがいもは、その名称から含まれている原材料が明らかな場合に該当するため、原材料表示を省略しています。
- ・煮物の風味調味料と砂糖、スパゲッティの食用植物油、チキンブイヨンと砂糖等は、複合原料に占める重量順位が3位以下で、かつ、割合がそれぞれ5%未満なので、「その他」と表示しています。
- ・ソースは最終製品の原材料の占める割合が5%未満なので、原材料表示を省略しています。
- ・複合原材料の表示方法の詳細は4ページをご覧ください。

★アレルギー★

- ・個別表示をしているため、鶏唐揚げで表示している「鶏肉・小麦・大豆」については、煮物やスパゲッティのアレルギー表示から省略しています。
- ・アレルギーの表示方法の詳細は6ページをご覧ください。

複合原材料の原材料を省略する場合でも、義務づけられているアレルギーや添加物は省略できないまる☆☆

例えば、原材料名欄に「唐揚げ」、「サラダ」と表示した場合は、その名称から含まれている原材料が分からないため、原材料表示を省略することができないまる☆☆



解説！

◇食品関連事業者等とは

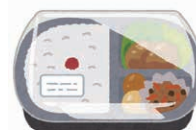
- ・食品の製造、加工（調整及び選別を含む。）若しくは輸入を業とする者又は食品の販売を業とする者
- ・上記の他、食品の販売をする者

※食品表示を行う際には、食品関連事業者のうち、表示内容に責任を有する者について表示します。表示する際には「製造者」、「加工者」、「輸入者」、「販売者」と記載します。

◇「製造者」と「加工者」の違い

- ・「製造」とは、その原料として使用したものと本質的に異なる新たなものを作り出すことで、表示をする食品が「製造」されたものの場合、「製造者」と表示します。
- ・「加工」とは、加工行為を行う前後で比較して、本質の変更を及ぼさない程度の行為で、表示をする食品が「加工」されたものの場合、「加工者」と表示します。

表示例1と同じ幕の内弁当ですが、中身が見える容器を使用すると、表示例2又は3の表示ができるようになります。



[表示例2] 中身が見える容器に入られている場合①

名称	幕の内弁当
原材料名	ご飯(米(国産))、鶏唐揚げ(鶏肉・小麦・大豆を含む)、煮物(里芋、人参、ごぼう、しいたけ、しょうゆ、その他)、鮭、スパゲッティ(スパゲッティ、トマトケチャップ、その他)(乳成分を含む)、ポテトサラダ(卵を含む)、えびフライ、その他おかず/調味料(アミノ酸等)、ベーキングパウダー、カゼインNa(乳由来)、香辛料抽出物、酸化防止剤(ビタミンC)、着色料(パプリカ色素)、pH調整剤
内容量	1人前(〇g)
消費期限	20××年〇月〇日 午後3時
保存方法	直射日光及び高温多湿を避けてください。
製造者	株式会社〇〇弁当 栃木県〇〇市〇〇町〇ー〇

左の記入例では、原材料名の欄に、「原材料名」、「原料原産地名」、「添加物」、「アレルギー」を表示しています。

★原材料名★

- ・弁当の外から見てその原材料がわかるおかずについては、「おかず」と簡素化して表示することが可能です。
 - ・左の記入例では、衣で包まれたえびフライ以外の原材料は「外から見てその原材料がわかるおかず」に該当するため、えびフライまでを重量順に記載し、それ以降の大根刻み漬け、ソースを「その他おかず」と表示しています。
- なお、「その他おかず」等に省略したおかず類に含まれる義務づけられているアレルギーや添加物については、省略できません。



- 外から見てその原材料がわかるおかずとは、弁当の外から一見して中のおかずが何であるかが確認できるものです。例えば、鶏の照り焼き、焼鮭、目玉焼き、筑前煮、ポテトサラダなどが該当します。
- フライや天ぷらのように衣で包まれたおかずは、衣の中身を確認するのが困難であり、その原材料がわからないと考えられるため、**基本的に省略できません。**

同じ弁当ですが、「えびフライ」のラベルを貼ると②のように表示できます。



[表示例3] 中身が見える容器に入られている場合②

名称	幕の内弁当
原材料名	ご飯(米(国産))、おかず(鶏肉・小麦・大豆・乳成分・卵・えびを含む)/調味料(アミノ酸等)、ベーキングパウダー、カゼインNa(乳由来)、香辛料抽出物、酸化防止剤(ビタミンC)、着色料(パプリカ色素)、pH調整剤
内容量	1人前(〇g)
消費期限	20××年〇月〇日 午後3時
保存方法	直射日光及び高温多湿を避けてください。
製造者	株式会社〇〇弁当 栃木県〇〇市〇〇町〇ー〇



- 「外から見てその原材料がわかるおかず」に該当しないものでも、下記のような場合は「おかず」と表示することができます。
- 外から主要原材料が推定可能な場合(形からえびであることがわかる「えびフライ」、衣をすかして中身が見える「野菜天ぷら」等)
 - 主要なおかずであって、弁当の名称に使用されているもの(ロースカツ弁当のロースカツ等)
 - シール等で内容物を明確に表示しているもの(上記イラスト参照)

表示例1・2・3と同じ幕の内弁当ですが、調理した店舗でのみの販売とすると、表示例4の表示ができるようになります。

[表示例4] 調理した店舗でのみ販売する場合

名称	幕の内弁当
添加物	調味料（アミノ酸等）、ベーキングパウダー、カゼインNa（乳由来）、香辛料抽出物、酸化防止剤（ビタミンC）、着色料（パプリカ色素）、pH調整剤、（一部に鶏肉・小麦・大豆・乳成分・卵・えびを含む）
消費期限	20××年○月○日 午後3時
保存方法	直射日光及び高温多湿を避けてください。
製造者	株式会社○○弁当 栃木県○○市○○町○ー○

この商品に使用したお米は国産です。



製造者が消費者に直接品質等について説明できるので、省略できます。

弁当を調理した店舗でのみ販売する場合（スーパーなどでのインスタ加工弁当など）は、「原材料名」、「原料原産地名」、「内容量」、「栄養成分表示」を省略することができます。



スーパーマーケットのバックヤード等で単に小分け等を行った加工食品をその場で販売する場合は、「食品を製造し、又は加工した場所で販売する場合」に該当しないので、食品表示基準に定められた表示（表示例1）が必要です。（原材料名、原料原産地名、内容量、栄養成分表示を表示する必要があります。）

いろいろなお弁当の表示例とポイント

名称	親子丼
原材料名	ご飯、鶏卵、鶏肉、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、風味調味料（かつお）、みつば、調味料（アミノ酸等）、（一部に卵・鶏肉・小麦・大豆を含む）★1
内容量	1人前（Og）
消費期限	20××年○月○日 午後3時
保存方法	直射日光及び高温多湿を避けてください。
製造者	株式会社○○弁当 栃木県○○市○○町○ー○

この商品に使用したお米は国産です。★2

★1 一括表示でアレルギー表示を行う場合は、原材料名欄の最後に「（一部に○○・○○…を含む）」と表示します。原材料名がアレルゲンそのものであっても括弧書きで書くことを省略することはできません。（6ページを参照）

★2 米トレーサビリティ法による米の産地を、原材料名欄以外に表示する場合、欄外に米の産地をわかりやすく表示します。（7ページを参照）

名称	おにぎり
原材料名	ご飯（米（国産））、鮭、のり（国産）、食塩、（一部に小麦・さけ・大豆を含む）★3
消費期限	20××年○月○日 午後3時
保存方法	直射日光及び高温多湿を避けてください。
製造者	株式会社○○弁当 栃木県○○市○○町○ー○

★3 おにぎりの「のり」は、原材料に占める重量割合が1位でなくても、原料原産地を表示する必要があります。

※おにぎりの「のり」の他にも、品目によっては個別に原料原産地を表示する必要がある原材料があります。消費者庁ホームページで確認してください。

名称	調理パン
原材料名	パン（小麦・卵を含む、国内製造）、卵サラダ（大豆を含む）、野菜サラダ、チーズ（乳成分を含む）、ハム（豚肉を含む）、レタス/イーストフード、V.C、調味料（アミノ酸等）、カゼインNa（乳由来）、リン酸塩（Na）、発色剤（亜硝酸Na）、保存料（ソルビン酸K）、pH調整剤、乳化剤、酸味料、香料、コチニール色素、安定剤（キサンタンガム）★4
消費期限	20××年○月○日 午後3時
保存方法	10℃以下で保存 ★5
製造者	株式会社○○弁当 栃木県○○市○○町○ー○

★4 加工食品の原料原産地名は、「○○製造」と表示しますが、その加工食品に使われた生鮮食品の産地がわかっている場合は、その産地を「○○産」と表示することもできます。（8ページを参照）

★5 保存方法は、食品の特性に従って表示します。「保存温度10℃以下」、「4℃以下で保存」等、流通段階や家庭等において可能な保存方法を、読みやすく、消費者が理解しやすい用語で表示する必要があります。

記入シート 1 : 原材料・添加物一覧

品名	重量 (g)	分類		
		生鮮	加工	添加物

記入シート 2 : 原材料名欄 表示内容一覧

原材料名	重量(g)	重量割合(%)	左記原材料に使用されている原材料及び重量割合										含まれる アレルギー	
			原材料名	割合	原材料名	割合	原材料名	割合	原材料名	割合	原材料名	割合		

記入シート3：添加物一覧

添加物（物質名）	重量割合	アレルギー	一括名表示可能	用途名併記必要	省略可能	食品表示に記載する添加物名

記入シート4：一括表示

★原材料名欄に原料原産地名、添加物名を一緒に表示する場合

★原料原産地名、添加物名を欄を設けて表示する場合

名称	
原材料名	
内容量	
消費期限	
保存方法	
製造者	

名称	
原材料名	
添加物	
原料原産地名	
内容量	
消費期限	
保存方法	
製造者	

ステップ9

栄養成分表示を作成しましょう！

◆栄養成分の量及び熱量の表示方法は、「食品表示基準」で決められています。

- ①必ず「栄養成分表示」と表示します。
- ②食品単位は、100g、100ml、1食分、1包装、その他の1単位のいずれかを表示します。
(1食分である場合、1食分の量を併記して表示します。)
- ③熱量及び栄養成分の表示の順番や表示する単位、最小表示の位は決まっています。最小表示の位より下げて表示することも可能です。表示する際は、一定値(○g)又は下限値及び上限値(△g～□g)で表示します。
- ④表示された値が食品表示基準で定めた分析方法によって得られた値と一致しない可能性がある場合には、「推定値」、「この表示値は、目安です。」のいずれかの文言を含む表示をする必要があります。

記入例

★重要★

表示が義務付けられているのは、「熱量」、「たんぱく質」、「脂質」、「炭水化物」、「食塩相当量」の5項目です。

③

①栄養成分表示 ②(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

④(推定値)

詳細は、

「<事業者向け>食品表示法に基づく栄養成分表示のためのガイドライン」(消費者庁)を参照してください。



【計算による算出を行う場合の手順例】

- ・原材料の配合量当たりの栄養成分含有量を算出し、それらを合計する方法。
- ① 製造レシピ(原材料の配合量(可食部重量)、調理加工工程等)を決定する。
- ② 原材料ごとに計算に引用するデータ(日本食品標準成分表の値や原材料メーカーから入手した値等)を用意する。
- ③ ②の100g当たりの原材料の栄養成分含有量から、食品の可食部の重量に対する栄養成分等の含有量を計算する。
- ④ ③を合計し、表示する食品単位当たりの栄養成分含有量を算出する。

(例) 日本食品標準成分表は100g当たりの成分値が記載されているので、以下のような計算式で求める。

$$\text{配合量当たりの栄養成分含有量} = \frac{\text{日本食品標準成分表の100g当たりの成分値}}{100} \times \frac{\text{配合量}}{100}$$

<鶏唐揚げの熱量(エネルギー)を計算する場合>

①			②		③
食品名	使用量	可食部の重量(g)	日本食品標準成分表の食品名	100g当たりの熱量(kcal)	各可食部重量当たりの熱量(kcal)
鶏肉	150g	150	肉類/[わとり/[若どり・主品目]/もも皮つき、生]	190	285
しょうゆ	肉の4.5%	6	調味料及び香辛料類/[しょうゆ類]/こいくちしょうゆ	76	4
食塩	肉の0.4%	0.6	調味料及び香辛料類/[食塩類]/食塩	0	0
小麦粉	肉の5%	7	穀類/[小麦粉]/薄力粉、1等	349	24
揚げ油	食材の10%	16	油脂類/[植物油脂類]/調合油	886	141
④熱量(kcal)量の合計(④)					454

※他の栄養成分も同様に算出することができる。

日本食品標準成分表は、文部科学省のホームページから見るができます。



詳しいルールは、消費者庁や栃木県のホームページをご覧ください。

消費者庁 食品表示 🔍 検索

栃木県 食品表示 🔍 検索

消費者庁ホームページでは、以下の資料が確認できます。

- 「早わかり食品表示ガイド」
- 「食品加工の食物アレルギー表示ハンドブック」
- 「全ての加工食品の原材料の産地が表示されます！」
- 「知っていますか？遺伝子組み換え表示制度」

消費者庁

栃木県



栃木県内の食品表示法に係る相談窓口

◆最寄りの健康福祉センター等に御相談ください。(8:30~17:15(土日・祝日・年末年始を除く))

相談窓口	事業者が所在する市町	衛生事項*1 に関すること	保健事項*2 に関すること	品質事項*3 に関すること
県西健康福祉センター	鹿沼市、日光市	0289-64-3028	0289-62-6225	—
県東健康福祉センター	真岡市、益子町、茂木町、市貝町、芳賀町	0285-83-7220	0285-82-3323	—
県南健康福祉センター	栃木市、小山市、下野市、上三川町、壬生町、野木町	0285-22-4235	0285-22-1509	—
県北健康福祉センター	大田原市、那須塩原市、那須町、矢板市、さくら市、塩谷町、那須烏山市、那珂川町	0287-22-2364	0287-22-2679	—
安足健康福祉センター	足利市、佐野市	0284-41-5897	0284-41-5895	—
今市健康福祉センター	日光市	0288-21-1066	—	—
栃木健康福祉センター	栃木市、壬生町	0282-22-4121	—	—
宇都宮市保健所	宇都宮市	028-626-1110	028-626-1126	—
県保健福祉部健康増進課	県内全域 (宇都宮市を除く)	—	028-623-3094	—
県保健福祉部生活衛生課	県内全域	—	—	028-623-3114

◆食品表示法以外の食品表示に関連する法律及びその関連部署について

○米トレーサビリティ法関係

- 県農政部農政課食育・地産地消担当 (028-623-2287)
- 河内農業振興事務所企画振興部 (028-626-3076)
- 上都賀農業振興事務所企画振興部 (0289-62-5236)
- 芳賀農業振興事務所企画振興部 (0285-82-4720)
- 下都賀農業振興事務所企画振興部 (0282-23-3425)
- 塩谷南那須農業振興事務所企画振興部 (0287-43-1252)
- 那須農業振興事務所企画振興部 (0287-23-2151)
- 安足農業振興事務所企画振興部 (0283-23-1455)

○不当景品類及び不当表示防止法関係

- 栃木県生活文化スポーツ部くらし安全安心課 (028-623-3242)

○計量法

- 栃木県産業労働観光部計量検定所 (028-667-9425)

- *1 衛生事項
添加物、アレルギー、期限表示等
- *2 保健事項
栄養成分表示、機能性表示食品等
- *3 品質事項
原材料、原料原産地、内容量等

