



18章 食品表示ラベルの作り方

お菓子作りを仕事にする
スイーツビジネススクール



Marimo Cafe



この動画で学べること

- 01 食品表示ラベルの作り方
- 02 食品表示ラベルを作ってみよう！
- 03 食品表示ラベルQ&A

はじめに...

この動画では、一人で焼き菓子を製造・販売する方に向けて「食品表示法」に基づき、表示の方法を説明していきます。

- ① 工場での製造、輸入食品、業務用加工食品などではまた別の法律の理解が必要になりますのでご注意ください。
- ② また、食品表示法の中身は膨大なので、このテキストでは主要部分をお伝えするだけです。法律の改定も行われます。
- ③ 表示作成の際には、消費者庁のホームページで最新情報を確認し、不安な場合には管轄の保健所への確認をお願いします。

18-1 食品表示ラベルの作り方

食品表示が必要な加工食品とは...

パックや缶、袋などに包装されているもの

袋入りのお菓子



表示対象

棚に並んだパン



表示不要

ショーケースのケーキ



表示不要

焼き菓子（国内で製造されたもの）の表示例

①	名称	焼き菓子（フィナンシェ）
	原材料	バター（国内製造）、卵白、砂糖、アーモンドパウダー、米粉、はちみつ、バニラビーンズ/ベーキングパウダー、（一部に乳成分・卵を含む）
②		
③	内容量	1個
④	賞味期限	2024年12月31日
⑤	保存方法	直射日光・高温多湿を避けて常温で保存
⑥	製造者	株式会社マリモカフェ 東京都豊島区駒込〇ー〇ー〇
⑦	栄養成分表示（1個あたり）推定値	
		エネルギー 120.1kcal たんぱく質 1.6g 脂質 8.2g 炭水化物 10.8g 食塩相当量 0.1g

Tips

文字サイズが決まっている

パッケージの表示可能面積

150 cm²以上の場合



8ポイントで表示

それ以下の場合 5.5 ポイントでも可

ラベルの印刷方法

市販のシール用紙 家庭用プリンター

- ✓ 「エーワン」などのシールで手軽に作れる
- ✓ お菓子のサイズに合わせてシールを選ぼう



ビジネス用 シールプリンター (brotherなど)

- ✓ 専用のロールラベルを使用する
- ✓ 2～5万円



食品表示法対応の ラベルプリンター (MAXなど)

- ✓ 専用のPCソフトでラベルを作成
- ✓ 日数を設定できたりする
- ✓ 15万円以上



食品表示ラベルの作り方

1 名称

その商品の内容を表す一般的な名称を表示する
商品名は名称の後にカッコ書きにするか、枠外に表示する

OK例) 焼菓子

OK例) 焼菓子 (チョコパウンドケーキ)

NG例) チョコパウンドケーキ

2 原材料名

難しいので最後に説明します

食品表示ラベルの作り方

3 内容量

グラムや個数などの単位を明記して表示する

OK例) 1個
OK例) 100g

Tips 内容量の非表示

製品が容器包装された状態で、容器包装を開かずに内容量を外見から容易に判別することができる場合（特定商品を除く）は内容量の表示を省略することができます

食品表示ラベルの作り方

4 賞味期限（消費期限）

期限が3か月以内：年月日の順に表示する

OK例)

令和6年11月30日 06.11.30

2024年11月30日 2024.11.30 24.11.30

期限が3か月以上：年月の順に表示する

OK例)

令和6年11月 06.11

2024年11月 2024.11 24.11

NG例) 2024/11/30 スラッシュは
ロット番号と混同しやすく使用不可

Tips

一括表示以外の場所に期限表示を行う場合

期限表示を他の義務表示事項と一括して記載することが困難な場合
『消費期限 この面の上部に記載』等、記載箇所を明確に表示すれば
他の個所に記載することができます

食品表示ラベルの作り方

5 保存方法

開封前の保存方法について、自分で決めて（検査時と同じ条件で）表示する

一般的な表示例

常温 「直射日光を避け、常温で保存」

冷蔵 「要冷蔵（10℃以下で保存）」 「10℃以下で保存すること」

冷凍 「要冷凍（-18℃以下で保存）」 「-18℃以下で保存すること」

冷蔵・冷凍の場合は℃を指定して書くこと

Tips

常温とは

諸説ありますが25℃くらいを指すことが多いです

食品表示ラベルの作り方

6 製造者

- 💡 個人の場合：「代表者の氏名」と「製造所所在地」を書く
- 💡 法人の場合：「法人名」と「製造所所在地」を書く

OK例)

田中広子
千葉県千葉市中央区〇-〇-〇

田中広子 happy sweets
千葉県千葉市中央区〇-〇-〇

NG例)

happy sweets
千葉県千葉市中央区〇-〇-〇

Tips

屋号のみの表示はNG

所在地は、原則、都道府県名から住居表示に従って住居番地まで表示

6 製造者

Tips

レンタルキッチンを使う場合

製造者欄は「菓子製造業の許可」を取得した者の名称を書くのが原則

▶ レンタルキッチンのルールや
管轄の保健所の見解を確認して記載しましょう

例 株式会社マリモカフェが菓子製造業の許可を持つキッチンを高橋清さんが使って製造・販売する場合

➔ 3パターンの記載が考えられる

株式会社マリモカフェが
全ての責任を取る形

製造者	株式会社マリモカフェ 東京都豊島区駒込〇-〇-〇
-----	-----------------------------

株式会社マリモカフェの
責任で製造し
高橋の責任で販売という形

製造者	株式会社マリモカフェ 東京都豊島区駒込〇-〇-〇
販売者	高橋清 埼玉県さいたま市〇-〇-〇

高橋の名前でも
菓子製造業の許可を
取得する場合（二重申請）

製造者	高橋清 東京都豊島区駒込〇-〇-〇
-----	----------------------

食品表示ラベルの作り方

2 原材料名

 **ルール 1** 原材料に占める重量の割合の高いものから順に書く。

2種類以上の原材料からなる「複合原材料」を使用する場合は、その複合原材料名の後に（ ）を付け、原材料名を重量の割合の高いものから順に表示する。

原材料名	小麦粉、 ココア調製品 (砂糖、ココアパウダー、アーモンドパウダー、食塩) 、バター、鶏卵
------	--

Tips

単に混合しただけなど、原材料の性状に大きな変化がない「複合原材料」を使用する場合は構成する原材料を分割して表示可能



ただしその商品の企画書を取り寄せ、配合割合を確認する必要がある。

原材料名	小麦粉、バター、 砂糖 、鶏卵、 ココアパウダー、アーモンドパウダー、食塩
------	---

Tips

複合原材料の原材料名の表示を省略できるルール

- a) 複合原材料の製品の原材料に占める重量の割合が5%未満である場合
- b) 複合原材料の名称からその原材料が明らかである場合
(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)

【右記の原材料のプロセスチーズを使う場合】生乳(北海道産)、食塩／乳化剤
プロセスチーズは公正競争規約で定義されている。

原材料名	小麦粉、プロセスチーズ(生乳、食塩)、 バター、牛乳／乳化剤、(一部に小麦・乳成分を含む)	省略 ➔	原材料名	小麦粉、プロセスチーズ、バター、 牛乳／乳化剤、(一部に小麦・乳成分を含む)
------	--	---------	------	---

- POINT**
- ☑ 原材料名を省略できるが、アレルギー表示は省略できない。
 - ☑ 添加物が省略できるかは製法による。

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食品の例

※全てではありません

牛乳、特別牛乳、成分調整牛乳、低脂肪牛乳、無脂肪牛乳、加工乳及び乳飲料、マーガリン、ショートニング、ナチュラルチーズ、プロセスチーズ、チーズフード、レギュラーコーヒー、インスタントコーヒー、チョコレート、はちみつ
ジャム、マーマレード、みそ、果実飲料、濃縮果汁、豆乳

- POINT**
- ① 原材料名を省略できるが、アレルギー表示は省略できない。
 - ② 添加物が省略できるかは製法による。

ルール2 原料原産地名を書く

使用した材料のうち、最も重量割合が多い原材料の原産地名を書く

例

状況	記載方法
千葉県産の卵を割卵して使った	卵（国産）
国内メーカーの加糖卵黄を使った	卵黄（国内製造）
フランス産小麦を国内メーカーが製粉した	小麦粉（国内製造）

Tips

配合割合の一位が「水」の場合
水は原料原産地表示の対象外のため、2番目に多い材料が対象となる

！ ルール3

添加物を書く

使用した添加物や、原材料に元々含まれていた添加物を書く

Tips 書き方は4パターン

① / で区切る

原材料名	いちご、砂糖／ゲル化剤（ペクチン）、酸化防止剤（ビタミンC）
------	--------------------------------

② 改行で区切る

原材料名	いちご、砂糖 ゲル化剤（ペクチン）、酸化防止剤（ビタミンC）
------	-----------------------------------

③ 罫線で区切る

原材料名	いちご、砂糖
	ゲル化剤（ペクチン）、酸化防止剤（ビタミンC）

④ 添加物欄を作る

原材料名	いちご、砂糖
添加物	ゲル化剤（ペクチン）、酸化防止剤（ビタミンC）

Tips

下記の添加物は、用途名と物質名を併記した表示が必要

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

<書き方の例>
甘味料（ステビア）
着色料（赤2）
増粘剤（アラビアガム）

Tips

ベーキングパウダーは添加物

お菓子によく使われるベーキングパウダーは添加物です。
記載は「ベーキングパウダー」でも「膨張剤」でもOK。重曹も添加物ですよ。

Tips

添加物の表示が免除されるケース

①加工助剤

- ・加工過程で添加されるが除去されてほぼ残らない場合
- ・その成分による影響が完成品に及ばない場合

例

豆腐の製造工程中において大豆汁の消泡の目的で添加するシリコーン樹脂

②キャリアオーバー

原材料の元々入っていた添加物で完成品には効果が出ていない場合

例

ガトーショコラの原料のチョコレートに含まれていた乳化剤

③栄養強化剤

栄養強化の目的でビタミン類、ミネラル類、アミノ酸類を加えた場合

例

栄養強化のために加えたビタミンC

ルール4 アレルゲンを書く

「アレルゲン」とは、アレルギーの原因となる抗原のこと

表示義務のある「特定原材料」8品目と、
表示を推奨する「特定原材料に準ずるもの」20品目がある。(2024年5月現在)

「特定原材料」8品目

えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生（ピーナッツ）

「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・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

Tips

書き方は2種類ある

文字数が少ない**一括表示がオススメ！**

- アレルゲンが複数になる場合は「・」ナカグロで繋がります
- 一括表示の場合、乳は「乳成分」と書くルールです
- 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

①個別表示

原材料の後に () 書きする方法

原材料の場合は「を含む」、添加物の場合は「由来」と書く。

例 薄力粉 (小麦を含む)、チョコレート (乳成分を含む)、卵黄 (卵を含む) / 乳化剤 (乳由来)

②一括表示

最後にまとめて () 書きする方法

例 薄力粉、チョコレート、卵黄 / 乳化剤、(一部に小麦・乳成分・卵を含む)

Tips

①個別表示の場合の「代替表記」と「拡大表記」

特定原材料と同一のものと理解できる「代替表記」と、名称の一部を含んでいるため特定原材料だと理解できる「拡大表記」の場合は、アレルギー表示が不要。一覧表で確認できます。

特定原材料	代替表記	拡大表記（表記例）
えび	海老、エビ	えび天ぷら、サクラエビ
かに	蟹、カニ	上海がに カニシューマイ、マツバガニ
くるみ	クルミ	くるみパン、くるみケーキ
小麦	こむぎ、コムギ	小麦粉、こむぎ胚芽
そば	ソバ	そばがき、そば粉
卵	玉子、たまご、タマゴ、エッグ、鶏卵、あひる卵、うずら卵	厚焼玉子、ハムエッグ
乳	ミルク、バター、バターオイル、チーズ、アイスクリーム	アイスマルク、生乳、ガーリックバター、牛乳、プロセスチーズ、濃縮乳、乳糖、加糖れん乳、乳たんぱく、調製粉乳
落花生	ピーナッツ	ピーナッツバター、ピーナッツクリーム

例) バターは「バター（乳成分を含む）」と書かず「バター」の表記だけで良い。

※ 「卵」について、「卵白」及び「卵黄」については、特定原材料名（卵）を含んでいますが、事故防止の観点から、拡大表記として含む旨の表示を省略することはできません。「卵白（卵を含む）」、「卵黄（卵を含む）」と表示してください。

Tips

コンタミネーションとは

食品を製造する際に、原材料としては使用していないにもかかわらず、アレルギーが意図せずして混入（コンタミネーション）してしまうこと

例)

- 小麦粉をふるったふるいで、米粉をふるう → 米粉のお菓子に小麦粉が混入
- オレンジをカットしたナイフでバナナをカット → バナナのケーキにオレンジが混入



コンタミネーションの可能性を排除できない場合には、注意喚起表示をする「入っている場合があります」などの可能性表示は、認められていません

注意喚起の例

**「本製品の製造ラインでは、落花生を使用した製品も製造しています」
「アレルギー等、使用材料にご不明な点がある場合にはお問合せください」**

7 栄養成分表示

一般用加工食品には 栄養成分表示が義務付けられています



ルール

- ① 必ず「栄養成分表示」と表示
- ② 食品単位は、100 g、100ml、1食分、1包装、その他の1単位のいずれか
- ③ 「エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量」の順に表示
- ④ 分析のほか、計算等で求めた値を表示可能
- ⑤ 誤差の可能性がある場合は「推定値」と表示し、計算の根拠資料を保管する

Tips

計算方法

- ①文部科学省の「食品成分データベース」から計算
- ②原材料のパッケージに記載の値を用いて計算
- ③食品分析機関で計測（費用がかかる）



Tips

栄養成分表示の表示単位

- ① エネルギー
- ② たんぱく質
- ③ 脂質
- ④ 炭水化物

1の位

- ⑤ 食塩相当量

小数点第一位



全て小数点第一位まで書くのがおすすめ

その場合 小数点第二位を四捨五入する

Tips

栄養成分表示が省略できるケース

- ①表示面積が30cm²以下
- ②酒類
- ③栄養の供給源としての寄与の程度が小さいもの
- ④極めて短い期間で原材料が変更されるもの（日替わり弁当など）
- ⑤食品を製造し、又は加工した場所で販売する場合
- ⑥小規模の事業者（消費税法において消費税を納める義務が免除される事業者）
- ⑦小規模の事業者（従業員の数か20人（商業又はサービス業は5人）以下の事業者）



ただし、小規模の事業者が製造した食品でも、小規模ではない事業者（スーパー）が販売するなど「食品の所有権の移転」がある場合、栄養成分表示が必要です。

Tips

根拠資料は保管しよう

表示を省略できても答える義務はあるため、計算し、根拠資料を保管しましょう

18-2 食品表示ラベルを作ってみよう！

食品表示ラベルを作ってみよう！

STEP1

材料をg順に並べる

チョコチップクッキー 18枚	
薄力粉	100g
バター	80g
きび砂糖	40g
チョコチップ	40g
胡桃	30g
卵	20g
塩	1g

point

- ・卵 1 個、塩少々などではなく
グラムで表記すること

食品表示ラベルを作ってみよう！

STEP2

各材料のパッケージを見て、詳細（メーカー、商品名、パッケージに記載の名称・原材料名・添加物名）を書き出す

元のレシピ	メーカー	商品名	パッケージに記載の名称	パッケージに記載の原材料名	パッケージに記載の添加物名	グラム
薄力粉	日清製粉	バイオレット	小麦粉	小麦		100g
バター	明治	発酵バター(食塩不使用)	バター	生乳(国産)、乳製品		80g
きび砂糖	カップ印	きび砂糖	砂糖	原料糖(豪州製造又は国内製造又はその他)		40g
チョコチップ	富澤商店	溶けにくいチョコチップ	準チョコレート	砂糖(外国製造又は国内製造)、植物油、乳糖、ココアパウダー、全粉乳、カカオマス	乳化剤(大豆由来)、香料	40g
胡桃	富澤商店	くるみロースト	木の実	くるみ(アメリカ産)		30g
卵	スーパー	鶏卵	鶏卵			20g
塩	富澤商店	ゲランドの塩(微粒)	食塩	海水		1g

- 意外と複合原材料だったりするので必ず全てチェックする

食品表示ラベルを作ってみよう！

STEP3

表示する名称について、商品名から「一般的な名称」に直し、一番重量の多い材料の原産地を確認する

元のレシピ	メーカー	商品名	パッケージに記載の名称	パッケージに記載の原材料名	パッケージに記載の添加物名	グラム	表示の名称
薄力粉	日清製粉	バイオレット	小麦粉	小麦		100g	小麦粉（国内製造）
バター	明治	発酵バター(食塩不使用)	バター	生乳(国産)、乳製品		80g	バター
きび砂糖	カップ印	きび砂糖	砂糖	原料糖(豪州製造又は国内製造又はその他)		40g	砂糖
チョコチップ	富澤商店	溶けにくいチョコチップ	準チョコレート	砂糖(外国製造又は国内製造)、植物油、乳糖、ココアパウダー、全粉乳、カカオマス	乳化剤(大豆由来)、香料	40g	チョコチップ
胡桃	富澤商店	くるみロースト	木の实	くるみ(アメリカ産)		30g	くるみ
卵	スーパー	鶏卵	鶏卵			20g	卵
塩	富澤商店	ゲランドの塩（微粒）	食塩	海水		1g	食塩

- チョコチップについては「準チョコレート」でも良いし、「名称から複合原材料の中身が明らかである場合」として「チョコチップ」でも良い

食品表示ラベルを作ってみよう！

STEP4 表示する添加物、アレルゲンを確認する

	パッケージに記載の 名称	パッケージに記載の 原材料名	パッケージに記載の 添加物名	グラム	表示の名称	表示する添加物	アレルゲン8	アレルゲン20
	小麦粉	小麦		100g	小麦粉（国内製造）		小麦	
用)	バター	生乳(国産)、乳製品		80g	バター		乳成分	
	砂糖	原料糖(豪州製造又は国内製造又はその他)		40g	砂糖			
ップ	準チョコレート	砂糖(外国製造又は国内製造)、植物油脂、乳糖、ココアパウダー、全粉乳、カカオマス	乳化剤(大豆由来)、香料	40g	チョコチップ	乳化剤、香料	乳成分	大豆
	木の实	くるみ(アメリカ産)		30g	くるみ		くるみ	
	鶏卵			20g	卵		卵	
)	食塩	海水		1g	食塩			

- 添加物はキャリーオーバーなどで省略できる場合もあるが、今回はチョコチップの形状が残っているため記載が必要
- アレルゲンは8品目か28品目どちらで書くか決めておく

食品表示ラベルを作ってみよう！

STEP5

原材料を重量順に書き、添加物を書く
アレルギーを書く

原材料名	小麦粉（国内製造）、バター、砂糖、チョコチップ、くるみ、卵、食塩／乳化剤、香料、（一部に小麦・乳成分・卵・くるみを含む）
------	--

- 添加物は／で区切る
- アレルギーの（）の前に「、」を入れる
- アレルギーは「・」で繋ぐ

食品表示ラベルを作ってみよう！

STEP6

名称、内容量、賞味期限、保存方法、製造者を書く

名称	焼菓子（チョコチップクッキー）
原材料	小麦粉（国内製造）、バター、砂糖、チョコチップ、くるみ、卵、食塩／乳化剤、香料、（一部に小麦・乳成分・卵・くるみを含む）
内容量	18個
賞味期限	2024年12月31日
保存方法	直射日光・高温多湿を避けて常温で保存
製造者	株式会社マリモカフェ 東京都豊島区駒込〇—〇—〇

栄養成分表示（1袋(18個)あたり）推定値

--

●名称：焼菓子（チョコチップクッキー） ●原材料名：小麦粉(国内製造)、バター、砂糖、チョコチップ、くるみ、卵、食塩／乳化剤、香料、（一部に小麦・卵・乳成分・くるみを含む） ●内容量：18個 ●賞味期限：2024年12月31日 ●保存方法：直射日光・高温多湿を避けて常温で保存。 ●製造者：株式会社マリモカフェ 東京都豊島区駒込〇—〇—〇

栄養成分表示（1袋(18個)あたり）推定値

--

必須事項を確実にわかりやすく表示すれば
枠の有無やレイアウト変更も可能

食品表示ラベルを作ってみよう！

STEP7

栄養成分を計算する

1 パッケージに記載の「100gあたりの値」を書き出す

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
薄力粉	367	7.8	1.7	76	0.02
バター	746	0.8	82.1	1.8	0.025
きび砂糖	396	0	0	98.8	0.06
チョコチップ	550	4.8	33.5	59.6	0.04
胡桃	715	14.8	68	14.5	0.01
卵	142	12.2	10.2	0.4	0.4
塩	0	0	0	0	91.7

2 レシピのgあたりの数値を出す
①の値÷100×レシピg

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	グラム
薄力粉	367	7.8	1.7	76	0.02	100
バター	596.8	0.64	65.68	1.44	0.02	80
きび砂糖	158.4	0	0	39.52	0.024	40
チョコチップ	220	1.92	13.4	23.84	0.016	40
胡桃	214.5	4.44	20.4	4.35	0.003	30
卵	28.4	2.44	2.04	0.08	0.08	20
塩	0	0	0	0	0.917	1

3 合計する

合計 1585.1 17.24 103.22 145.23 1.08

食品表示ラベルを作ってみよう！

GOAL

完成

▼ 粹ありパターン

名称	焼菓子（チョコチップクッキー）
原材料	小麦粉（国内製造）、バター、砂糖、チョコチップ、くるみ、卵、食塩／乳化剤、香料、（一部に小麦・乳成分・卵・くるみを含む）
内容量	18個
賞味期限	2024年12月31日
保存方法	直射日光・高温多湿を避けて常温で保存
製造者	株式会社マリモカフェ 東京都豊島区駒込〇—〇—〇

栄養成分表示（1袋(18個)あたり）推定値

エネルギー 1,585.1kcal たんぱく質 17.24g 脂質 103.22g 炭水化物 145.23g 食塩相当量 1.08g

▼ 粹なしパターン

●名称：焼菓子（チョコチップクッキー） ●原材料名：小麦粉(国内製造)、バター、砂糖、チョコチップ、くるみ、卵、食塩／乳化剤、香料、（一部に小麦・卵・乳成分・くるみを含む） ●内容量：18個 ●賞味期限：2024年12月31日 ●保存方法：直射日光・高温多湿を避けて常温で保存。 ●製造者：株式会社マリモカフェ 東京都豊島区駒込〇—〇—〇

栄養成分表示（1袋(18個)あたり）推定値

エネルギー 1,585.1kcal たんぱく質 17.24g 脂質 103.22g 炭水化物 145.23g 食塩相当量 1.08g

18-3 食品表示ラベルQ&A

食品表示ラベルQ&A

Q グラニュー糖ときび砂糖を使ったら？

A 合算で計算し、まとめて「砂糖」と書く

Q 水を使ったら？

A 水は記載しても、しなくても良い

Q 卵黄と卵白を両方使ったら？

A 合算で計算し、まとめて「卵」と書く

ただし、乾燥卵白や凍結卵液は加工食品のため、生の卵とは別に分けて書く

Q 薄力粉と書くか、小麦粉と書くか？

A どちらでもOKだが、「小麦粉」と書いた方が薄力粉と強力粉を合算できるので便利
アレルギーとしてもわかりやすい

食品表示ラベルQ&A

Q 重量の重い材料 1 位と 2 位が同じグラムだったら？

A どちらを先にしても良い。

Q 豆乳を使用したら？

A 公正競争規約で「豆乳」「調製豆乳」「豆乳飲料」と決められている。
どれなのかパッケージの表記を確認する。※大塚食品の「スゴイダイズ」は豆乳ではなく「大豆飲料」

Q アーモンドパウダーは何て書く？

A 「アーモンド」を粉状にした加工食品になるので「アーモンドパウダー」と書く
単にスライス、ダイス、半割した「乾燥ナッツ類」は生鮮食品扱いで、「アーモンド」が良い

食品表示ラベルQ&A

Q 生クリームの名称が「クリーム」とありました
何て書く？

A 「クリーム」と書く。ただし、「生クリーム」の方が
一般的な呼び名なのでそちらを書く場合もある。

●種類別: クリーム ●乳脂肪分: 47.0% ●原材料名: クリーム(乳成分を含む、国内製造) ●内容量: 200ml ●賞味期限: 上部に記載 ●保存方法: 要冷蔵(3℃~7℃で保存) ●製造者: 高梨乳業株式会社 横浜市旭区本宿町5	栄養成分表示 (100ml 当たり) エネルギー 441kcal たんぱく質 1.7g 脂 質 47.0g 炭水化物 2.8g 食塩相当量 0.1g
◆お問い合わせは ☎0120-369-059 ●要冷蔵(3℃~7℃で保存してください) ●温度上昇や振動により固まりが生じることが あります。小さな固まりや上部に膜状に固まっ ているものは脂肪の固まりですので、つぶし てご使用いただけます。 ●開封後は賞味期限にかかわらず、できる限り お早めにご使用ください。	タカナシ乳業(株)調べ アレルギー (特定原材料等) 乳成分

Q 泣かない粉糖の名称が「粉砂糖」、原材料名「グラニュー糖(国内製造)、
澱粉、食用精製加工油脂」とありました。何て書く？

A 名称の通り「粉砂糖」や「砂糖」が良い。

※詳しく書きたい場合は「粉砂糖(グラニュー糖(国内製造)、澱粉、食用精製加工油脂)」と
書き出しても良い

食品表示ラベルQ&A

Q オレンジピール砂糖漬の材料が「オレンジピール（スペイン又は南アフリカ）、砂糖、水飴、洋酒／酒精、香料」とありました。何て書く？

A 名称から明らかなので「オレンジピール砂糖漬」だけで良い

※詳しく書きたい場合は「オレンジピール洋酒漬(オレンジピール、砂糖、水飴、洋酒)」でも良い
添加物は、お菓子の中で姿形が残っている場合は、添加物が効果を発揮しているので省略できない

Q ココアを使ったら？

A 公正競争規約で「ココアパウダー」「脱脂ココアパウダー」「調整ココアパウダー」などと決められている。どれなのかパッケージの表記を確認する。

食品表示ラベルQ&A

Q レモンを使った場合は何て書く？

A 皮を入れたら「レモン果皮」。果汁を入れたら「レモン果汁」と書く。

Q エダムチーズの原材料は「ナチュラルチーズ（オランダ製造）／セルロース」とありました。何て書く？

A チーズは公正競争規約で名称の定義が決まっているため、パッケージの名称通り「ナチュラルチーズ」と書く。

- 添加物のセルロースの役割は、「細かく刻んだチーズ同士がくっつかない役割を担う」。
- 生地に混ぜたり、ふりかけて焼く場合はチーズ同士がくっつきセルロースの役割が発揮されていないため、キャリーオーバーで記載不要。
- 焼きあがったクッキーにまぶす場合は、役割を果たしているため記載が必要。



- ✓ 食品表示は命に関わるので、
「食品表示法」に基づき正しい表示をする
- ✓ このテキストでは伝えきれないこともあるため、
法律を確認して作成する
- ✓ 不安なことがあれば、管轄の保健所に聞く
- ✓ 個人店のラベルは参考にしない
- ✓ 参考にする場合は大手食品メーカー！



HOMework

WORK 01 大手食品メーカーの食品表示を見てみよう

WORK 02 複合原材料の表示方法を見てみよう

WORK 03 参考になるものがあれば、写真を撮っておこう