安全と役立つ情報を伝える食品表示

池　戸　重　信

いつでも気軽に相談して下さい

(連絡先)メールアドレスrxx03421@nifty.com

食品表示とは

食品表示とは、加工食品の容器包装に表示された一括表示や栄養成分表示、生鮮食品の POP やプライスラベルに掲示された名称や原産地などをいいます。

【加工食品】

一括表示

名称	チョコレート菓子
原材料名	小麦粉（国内製造）、マーガリン、砂糖、植物油脂、カカオマス、麦芽糖、乳糖、全粉乳、ホエイパウダー、食塩／乳化剤（大豆由来）、香料
内容量	133 g（個包装込み）
賞味期限	20○○.○○.○○
保存方法	28℃以下の涼しいところに保存してください。
販売者	株式会社○○○ 〒○○○ 東京都新宿区西新宿○○○
製造所	○○製菓株式会社　東京都○○○市○○

栄養成分表示

栄養成分表示 1粒（標準 5.0 g）当たり	
熱量	50 kcal
たんぱく質	0.3 g
脂質	1.4 g
炭水化物	2.6 g
食塩相当量	0.03 g

（推定値）

【生鮮食品】

名称、原産地等

食品表示の参考・認識・理解度は？

◎食品表示の機能とは

①消費者が”知りたいこと”や

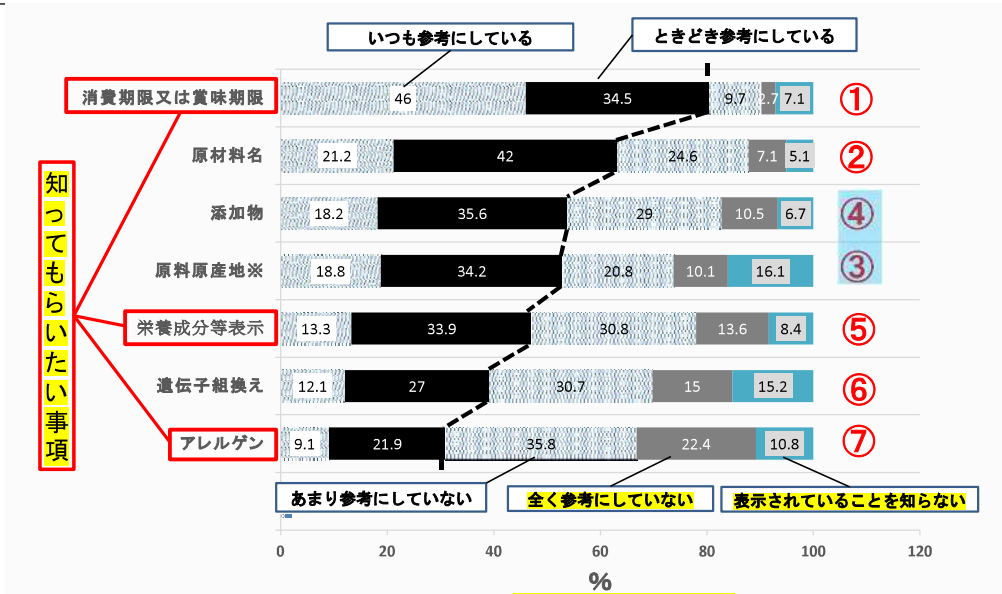
②消費者に”知ってもらいたいこと”を

③分かりやすく伝えること。

◆参考度

皆さんは、食品を買う時どの表示を見ますか?

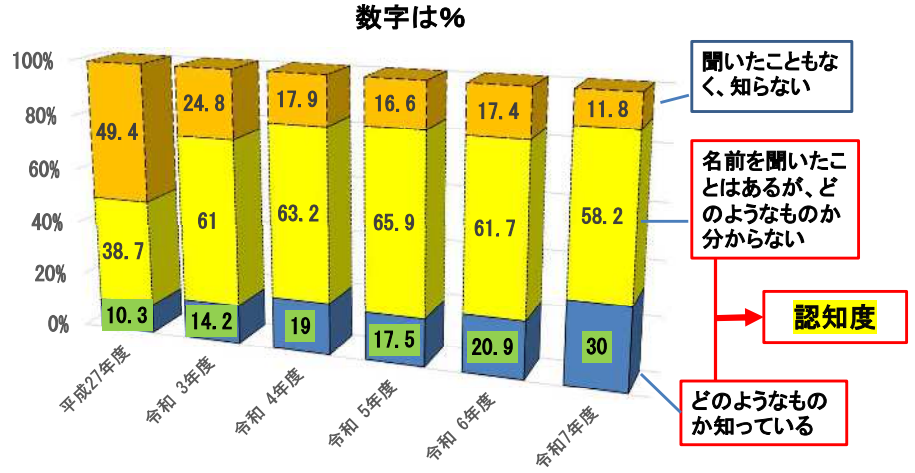
① 名称
② 原材料名
③ 添加物
④ 消費期限又は賞味期限
⑤ 栄養成分の量及び熱量
⑥ アレルゲン
⑦ 原料原産地
⑧ 遺伝子組換え



食品表示事項に対する消費者の参考度合(2024年)
〈参考度合が多い順　①～⑦は2011年の調査結果〉

消費者庁「令和6年度食品表示に関する消費者意向調査報告書(令和7年3月)」より
(※原料原産地については令和5年度報告書による)

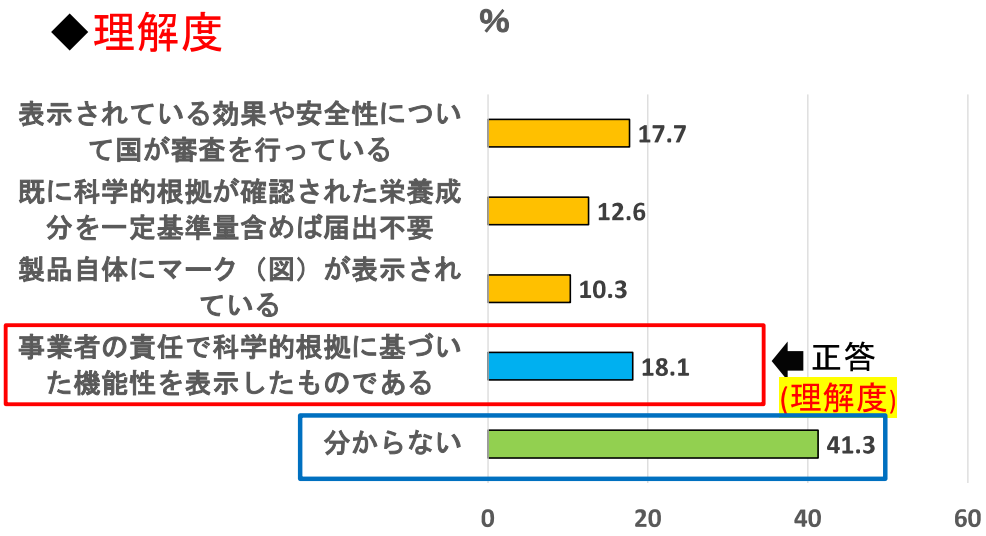
◆認知度と理解度は違います



機能性表示食品に対する消費者の認知度の推移

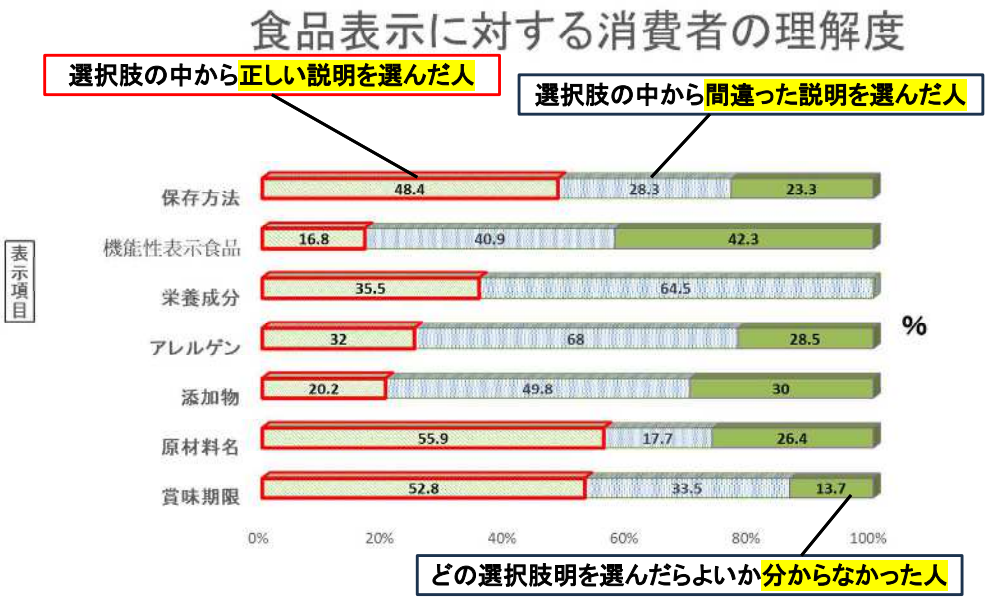
消費者庁「食品表示に関する消費者意向調査報告書」等[H27,R3～R7年度]より集計

◆理解度



機能性表示食品に対する消費者の理解度(令和6年度)

消費者庁「令和6年度食品表示に関する消費者意向調査報告書」より



消費者庁「令和5年度食品表示に関する消費者意向調査報告書」より

◆「消費期限」が少し過ぎてしまった食品があります。あなたなら、どう判断しますか？

① 少し過ぎる分にはもったいないし、食資源の有効利用の観点から食べてもよい。

② 安全性を考えて食べない。

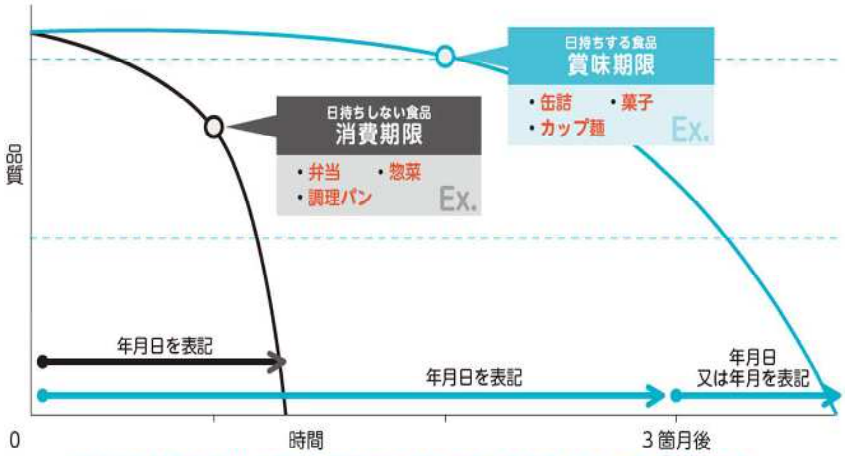
◆下のような表示の食品を二日前に購入し、開封して一部食べた後すぐに冷蔵庫で保存しました。この場合、今日時点では？

① まだ、十分食べることができる。

② 念のため食べない方がよい。

賞味期限：2026年7月10日
保存方法：直射日光を避け、
常温で保存してください。

消費期限及び賞味期限のイメージ



消費期限を過ぎた食品は、腐敗、変敗その他の品質（状態）の劣化を伴い安全性を欠きますが、
賞味期限を過ぎた食品は、必ずしもすぐに食べられなくなるわけではありません。

◎「賞味期限」とは、「味や香りなど、その食品の本来の持ち味を保証する期間」。品質が比較的長く保持される食品に記載しています。

↓

期限が過ぎてもすぐ食べられなくなるわけではありません。みかんの缶詰のように時間が経った方が美味しいものもあります。

↓

▲「賞味期限」にも①「未開封」＋②「保存方法」の条件つきです。→開封後は自己責任で扱ってください。低温でも増える菌もあり、冷蔵庫などに入れておけば大丈夫ということもありません。

リステリア菌は低温（4℃）での増殖が可能で、耐塩性もあります(6%以上の食塩に抵抗性のある)。
自然界では、鳥類、魚類、昆虫、ヒトや動物の糞便や乳のほか、食品中や土壌など極めて広く分布する菌の一種です。

冷蔵庫に長期間保存され、加熱せずにそのままべられる食品は、原因となりえますので注意が必要です。
食中毒の主な原因食品例として

- 生ハムなどの食肉加工品
- 未殺菌乳、ナチュラルチーズなどの乳製品（加熱をせずに製造されるもの）
- スモークサーモンなどの魚介類加工品

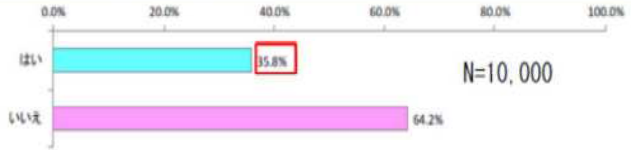
があり、特に妊産婦や高齢者は要注意です。

◆「添加物表示」の説明について、あなたが正しいと思うものを1つお答えください。（お答えは1つ）

① 添加物の表示は、使用された添加物が全て表示されている
② 添加物の表示は、使用した添加物に占める効果の高いものから順に表示されている
③ 添加物の表示は、使用した添加物に占める重量の割合の高いものから順に表示されている
④ 添加物の表示は、全て物質名で表示されている

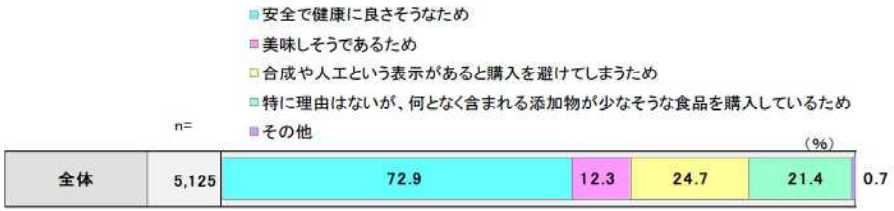
食品添加物に関する消費者の意識

・「食品添加物」は、安全性が評価されたものや我が国において広く使用されて長い食経験のあるものとして国に認められたものが使用されていることを知っていた者の割合は35.8%。



「不使用」や「無添加」表示を選ぶ者に対して

・商品選択時に表示がある商品を購入している者の理由としては、「安全で健康に良さそうなため」が72.9%と最も多かった。



消費者庁「平成29 年度食品表示に関する消費者意向調査報告書」より

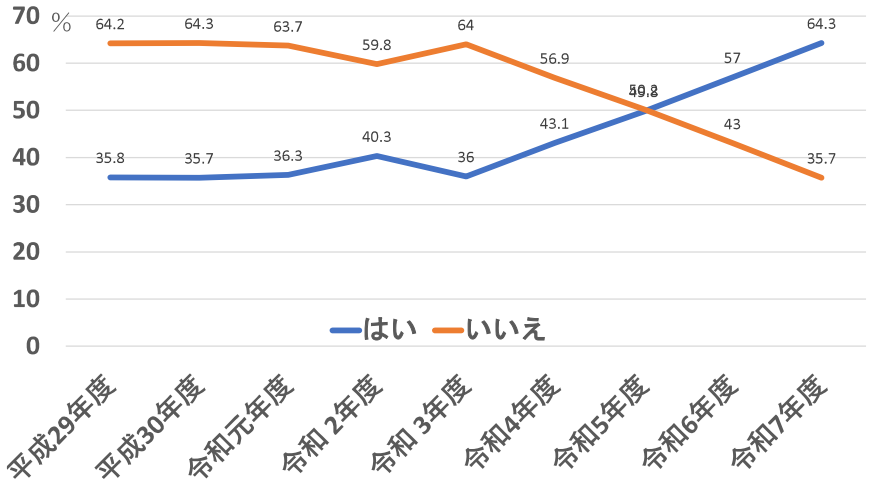
表示禁止事項に該当するおそれが高いと考えられる場合の類型

類型	項目名	事例
1	単なる「無添加」の表示	無添加となる対象が不明確な、単に「無添加」とだけ記載した表示
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	「人工甘味料不使用」等、無添加あるいは不使用と共に、人工、合成、化学、天然等の用語を使用した表示
3	食品添加物の使用が法令で認められていない食品への表示	清涼飲料水に「ソルビン酸不使用」と表示(清涼飲料水へのソルビン酸の使用は使用基準違反)
4	同一機能・類似機能を持つ食品添加物を使用した食品への表示	日持ち向上目的で保存料以外の食品添加物を使用した食品に、「保存料不使用」と表示
5	同一機能・類似機能を持つ原材料を使用した食品への表示	原材料として、アミノ酸を含有する抽出物を使用した食品に、添加物としての調味料 を使用していない旨を表示
6	健康、安全と関連付ける表示	安全であることや体によいことの理由として無添加あるいは不使用を表示
7	健康、安全以外と関連付ける表示	「開封後」に言及せずに 「保存料不使用なのでお早めにお召し上がりください」と表示
8	食品添加物の使用が予期されていない食品への表示	食品元来の色を呈している食品に「着色料不使用」と表示
9	加工助剤、キャリーオーバーとして使用されている食品への表示	原材料の製造工程において食品添加物が使用されていないことが確認できないため、自社の製造工程に限定する旨の記載と共に無添加あるいは不使用を表示
10	過度に強調された表示	保存料、着色料以外の食品添加物を使用している食品に、大きく「無添加」と表示し、その側に小さく「保存料、着色料」と表示

食品添加物の消費者理解度の推移

（平成29年度～令和7年度消費者意向調査報告書より作成）

Q あなたは、「食品添加物」は、安全性が評価されたものや我が国において広く使用されて長い食経験のあるものとして国に認められたものが、食品の加工又は保存の目的で使用されていることを知っていますか。



◆「有機○○」や「オーガニック○○」という表示は、JAS法に基づいた条件を満たしマークをつけることが義務化されています。→マークを確認してから買いましょう。

「有機」「オーガニック」という表示は一定の作り方の基準に適合したもの以外は使用不可です。

◎基準を満たしているかは、公的な組織による第三者認証が必要で、必ずJASマークが付きます。

◎種まきする2年以上(多年性作物は3年以上)前から化学合成農薬や化学肥料を使っていない土地で栽培したものでなければなりません。

◎あくまでも作り方のルールであり、分析値での判断ではありません(仮に農薬が検出されても作り方が適正であればよい)。

◎有機加工食品とは、原料の95%以上(水・塩除く)が有機原料を使用したものでなければなりません。

◆「遺伝子組換えでない」という表示をしてない食品も全て遺伝子組換えの原料は使っていません。→「遺伝子組換えでない」表示は任意表示ですので、しなくてもよい表示です。

遺伝子組換えの農産物やそれを原材料とした食品には「遺伝組換え」の表示が義務付けされています。

したがって、遺伝子組換え表示が無い食品は全て遺伝子組換えではありません。

◆遺伝子組換えの原料を使用した食品でも遺伝子組換え表示をしなくいもよいものがあります。次の食品のうちどれでしょうか？

① しょうゆ

② コーンフレーク

③ なたね油

④ 大豆油

◎遺伝子組換え作物の安全性等は食品安全委員会で確認されたものだけが流通可能です。

◎遺伝子組換え作物の栽培面積は世界で約2億1千万haで、日本の農地面積の約48倍。日本における自給率は、トウモロコシ、ワタおよびナタネでは0%、ダイズでは7%。日本は遺伝子組換え作物を大量に輸入し、加工食品の原料や畜産の飼料（エサ）として利用。日本国内の大豆使用量の75%、トウモロコシ使用量の80%が遺伝子組換え作物と推定。

◎アメリカでは表示の義務はなく、日本は消費者が食品を選ぶ際に役に立つ情報として表示を義務付けしています(安全性の確認のためではありません)。

◆町の店舗で次の表示をした食品を見つけた。正しい表示の食品はどれか？

① この商品の原料である小麦は遺伝子組換えはしてありません。

② この商品の原料である小麦は遺伝子組換えとは関係ありません。

③ この商品には遺伝子組換え小麦は使用していません。

◆「和牛」と「国産牛」とは違います

◎ 「和牛」は産地を示すのではなく、肉の品種を示すもの。日本の在来種をもとに、交配を繰り返して改良されたもので、現在、「黒毛和種」、「褐色和種」、「日本短角種」、「無角和種」と4種類と各。品種間を交配させたものです。

◎ 「国産牛」は一定期間（輸入されてから3ヵ月間）以上日本国内で飼育された牛を言います[外国生まれのものもあります]。

◎ したがって、表示に「和牛(オーストラリア産)」もあり得えます。

◎「名称」って意外に有効な情報源

この商品の「名称」は?

（一括表示）

名称
原材料名
添加物
原料原産地名
内容量
固形量
内容総量
消費期限
保存方法
原産国名
製造者

現在の食品表示制度は？

◎食品表示制度の歴史
①主に3つの法律で実施してきた
②消費者庁設置により「一元化」
→食品表示法
③その他景品表示法、計量法など

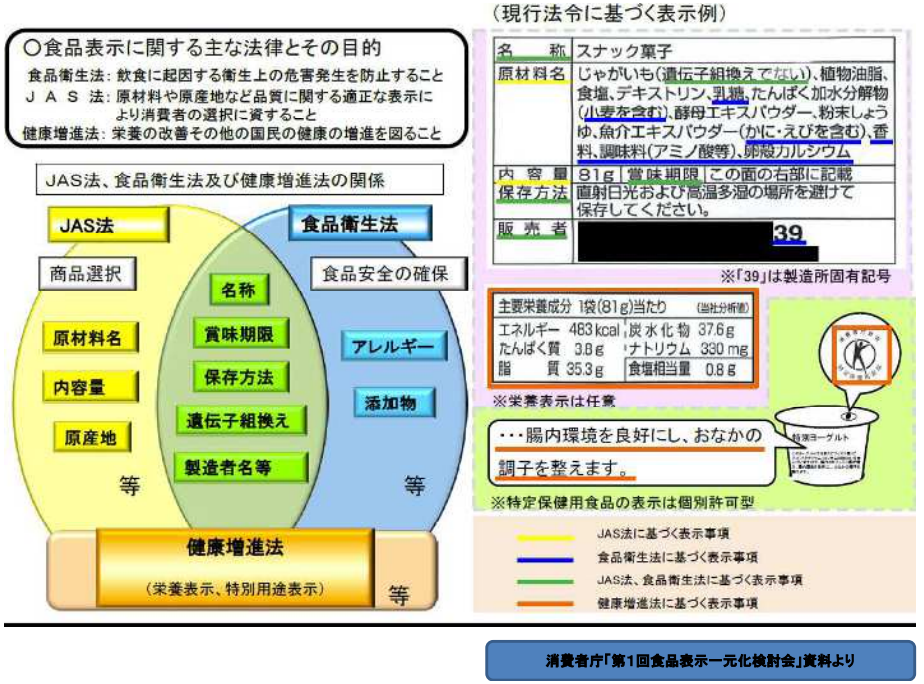
戦後の主な食品表示制度の変遷

赤字；*食品衛生法*
緑字；JAS法
青字；健康増進法
黄字；*複数法*

◎昭和22年：*食品衛生法制定*
◎昭和23年：*一部食品等につき表示すべき事項を規定*
◎昭和25年：JAS法制定
◎昭和27年：栄養改善法制定
（◎昭和35年ニセ牛缶事件→◎昭和37年景品表示法制定→昭和43年：消費者保護基本法）
◎昭和44年：*容器包装加工食品に製造者氏名、一定の添加物等表示の義務づけ*
◎昭和45年：品質表示基準制度創設
◎平成元年：*全ての添加物につき表示の義務づけ*
◎平成3年：特定保健用食品制度創設・特別用途食品の規定
◎平成6年：製造年月日から期限表示へ
◎平成7年：*製造年月日から期限表示へ*、栄養表示基準制度の創設
◎平成11年：全ての飲食料品に品質表示を義務づけ
◎平成13年：*遺伝子組換え食品に係る表示の義務づけ*、*アレルギー物質の表示の義務づけ*、栄養機能食品の表示基準制定
◎平成14年：健康増進法制定
（◎平成16年：消費者基本法）
◎平成15年：*食品衛生法の目的改正*、*品質保持期限を賞味期限に統一*、誇大表示の禁止追加
◎平成17年：20食品群の原料原産地表示の義務づけ
◎平成20年：業務用食品への表示の義務化
◎平成25年：食品表示法の制定
◎平成27年：食品表示基準施行
◎平成29年：加工食品の原料原産地表示の施行
◎平成30年：リコールの届出義務化(食品表示法改正)
◎令和２年～：遺伝子組換え表示等19の食品表示基準改正

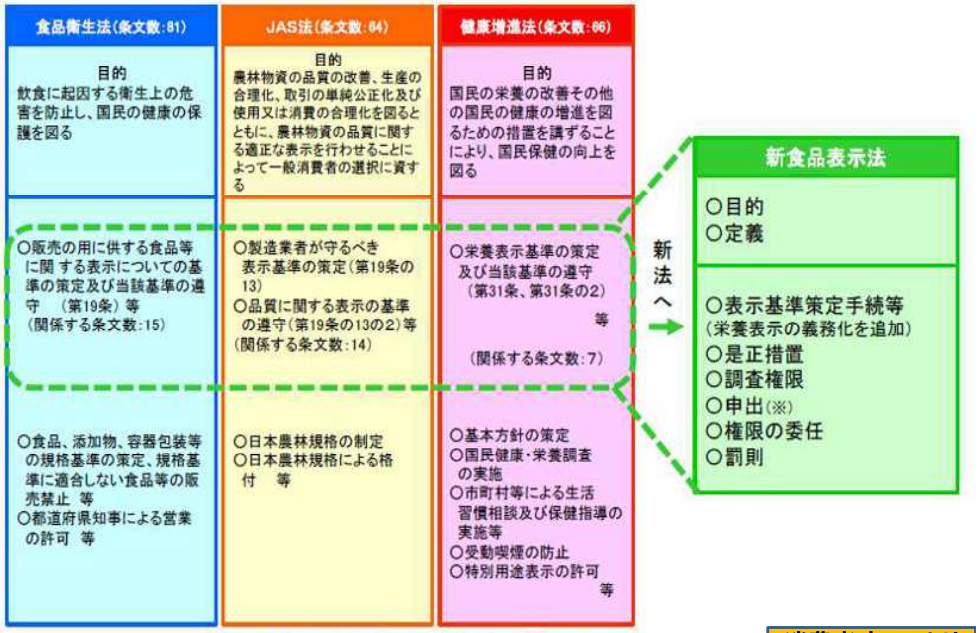
一元化以降の制度

現行の食品表示関係法と表示例



消費者庁「第1回食品表示一元化検討会」資料より

一元化後の法体系（イメージ）　未定稿



（※）申出制度については、現行ではJAS法のみ規定されている。

消費者庁HPより

食品表示法の目的

第1条　**表示の「役割」は2つに大別**

食品に関する表示が①食品を摂取する際の安全性の確保及び②自主的かつ合理的な食品の選択の機会の確保に関し重要な役割→基準の策定その他必要な事項を定め、適正を確保することにより、

(1)　一般消費者の利益増進

(2)　3法による措置と相まって国民の健康保護・増進＋食品の生産・流通の円滑化に寄与

①アレルゲン、保存方法、消費期限等
②原産地、遺伝組換え、食品添加物等

「食品表示制度」の質と量

食品関連企業にとっての「食品表示」は、

①常にルールに対する正確な理解が必要

・ルールが多岐にわたり、法的基準も膨大（「食品表示基準」(内閣府令)が約25万字、「食品表示基準について」の消費者庁次長通知文が約50万字、「食品表示基準Q＆Aについて」(消費者庁課長通知)が約46万字等）→ 120万字以上

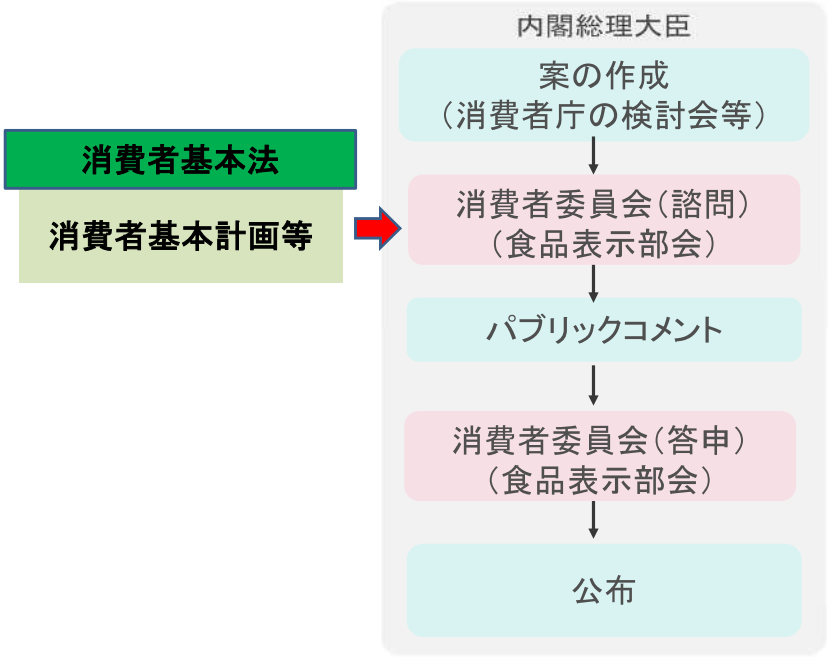
・ルールは常に追加・修正、違反した場合の罰則が軽くなく、自主回収(リコール)による公表等による社会的信頼の失墜や取引への影響も懸念→”法令”は理解しにくいが、「知らなかった」は通用しない。

②常に的確な情報管理と情報伝達が必要

・アレルゲン、原料原産地等の表示に必要な情報の収集管理が困難化

・紙ベースの「表示」とともに、電子媒体による情報伝達の方向へ
→「表示」から「情報」への意識転換が必要

食品表示ルールはどのように作られるのか？



安全性に関する主な食品表示ルールは?

①主として「加工食品」に義務表示が
②「加工食品」と「生鮮食品」の区別は

◆表示の規制は「生鮮食品」と「加工食品」とで違います。「生鮮食品」には原産地表示、「加工食品」には期限表示が義務づけされています。

スーパーの店長になったつもりで、次の食品はどちらかお答えください？

①キャベツ丸ごと
②キャベツの千切り
③キャベツの千切り＋赤キャベツの千切り
④キャベツ千切り＋カットレタス

⑤メバチマグロ赤身
⑥メバチマグロ赤身＋メバチマグロ中トロ
⑦メバチマグロ赤身＋みずだこ(生)

⑧牛ロース＋牛カルビ
⑨牛ロース＋豚ロース
⑩牛ロース＋牛塩タン

異種混合の定義変更案

異種混合の種別	考え方	区分
組合せ・盛り合わせ	各々の生鮮食品を単に組み合わせたり盛り合わせただけで、ばらばらに飲食、調理等されることが想定されるもの	生鮮食品
混合	各々の生鮮食品が混合されて、1つの商品としてそのまま飲食、調理等されることが想定されるもの	加工食品

食品を摂取する際の安全性の観点及び事業者の実行可能性を踏まえ、さらなる商品実態や消費者が選択する際の食品表示に関する意識も調査した上で、検討が必要

食品表示基準等におけるアレルゲン

2026年4月に「特定原材料に準ずるもの」から移行

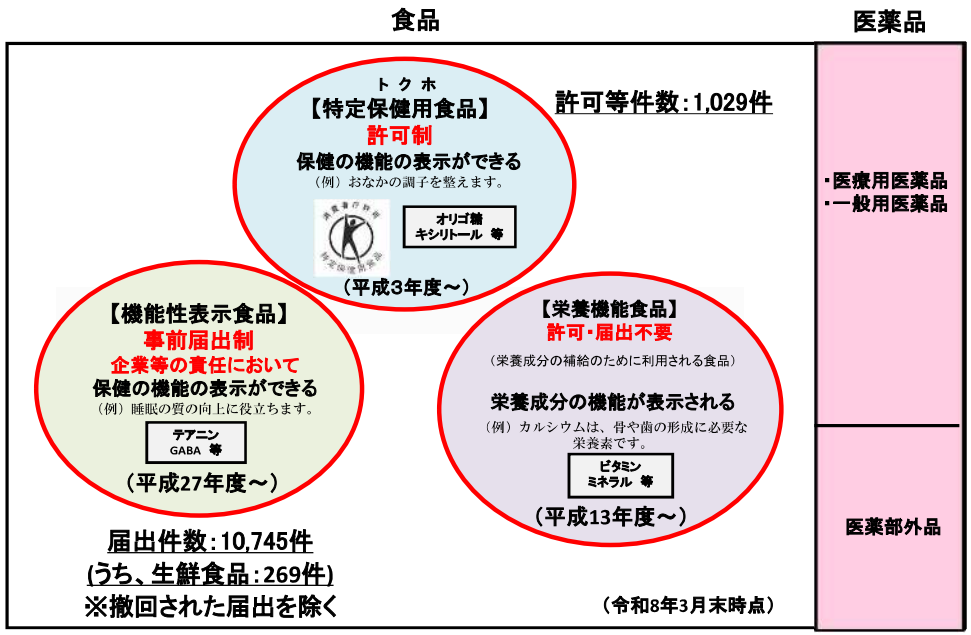
規定	特定原材料等の名称	理　由
食品表示基準	えび、カシューナッツ、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ） 特定原材料(義務表示)9品目	特に発症数、重篤度から勘案して表示する必要性の高いもの。
通知	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、ピスタチオ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご	症例数や重篤な症状を呈する者の数が継続して相当数みられるが、特定原材料に比べると少ないもの。 特定原材料とするか否かについては、今後、引き続き調査を行うことが必要。
	ゼラチン	牛肉・豚肉由来であることが多く、これらは特定原材料に準ずるものであるため、既に牛肉、豚肉としての表示が必要であるが、過去のパブリックコメント手続において「ゼラチン」としての単独の表示を行うことへの要望が多く、専門家からの指摘も多いため、独立の項目を立てている。

特定原材料に準ずるもの(表示推奨[任意表示])20品目

2026年4月に追加

消費者庁「食品表示基準Q＆A」より

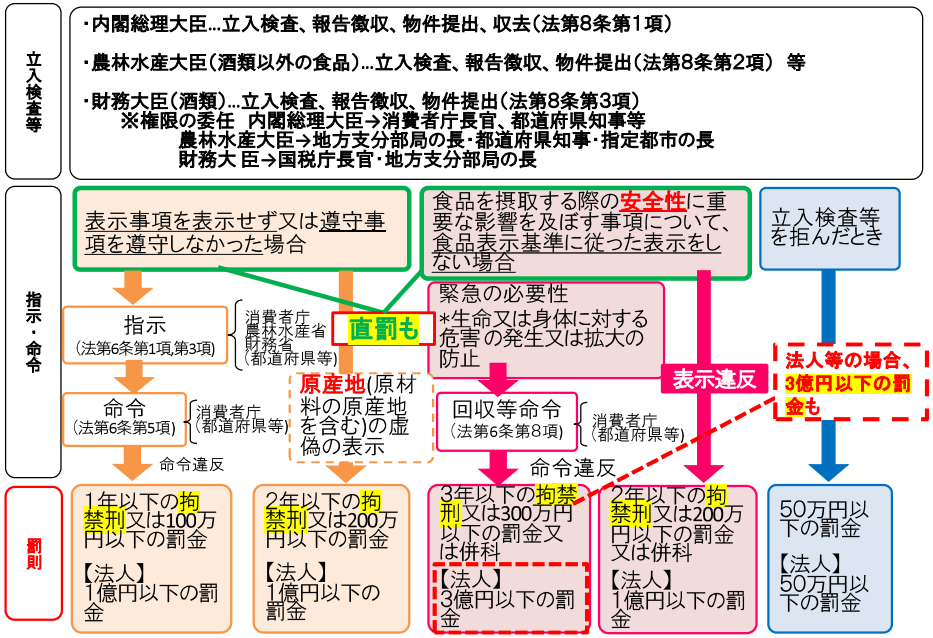
食品の機能性表示制度



食品表示に違反した場合の罰則は?

①平成14年までは、違反の場合の罰則は個人・法人とも罰金50万円以下
②現在は、拘禁刑や罰金最大5億円に

食品表示の監視と違反した場合の罰則



◎ 食品等の自主回収を行った場合の届出義務化➡公表

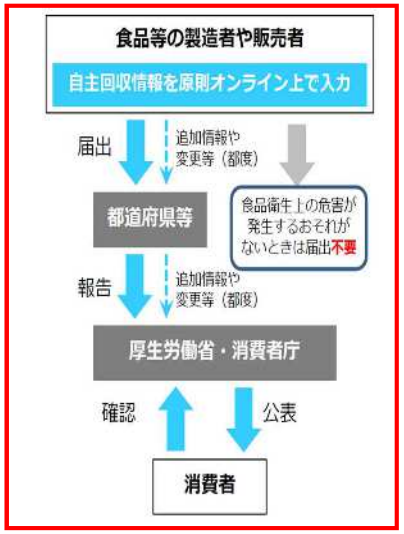
報告対象

●食品衛生法違反または違反のおそれ
（1）食品衛生法に違反する食品等
（2）食品衛生法違反のおそれがある食品等

●食品表示法違反
アレルゲンや消費期限等の安全性に関する表示の欠落や誤り。

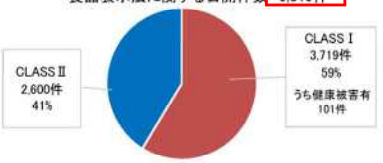
自主回収を行った食品等を自治体でクラス分類して報告

	食品衛生法	食品表示法
CLASS Ⅰ	喫食により重篤な健康被害又は死亡の原因となり得る可能性が高い場合（腸管出血性大腸菌に汚染された生食用野菜など）	喫食により直ちに消費者の生命又は身体に対する危害の発生の可能性が高いもの
CLASS Ⅱ	喫食により重篤な健康被害又は死亡の原因となり得る可能性が低い場合（一般細菌数などの成分規格不適合の食品など）	喫食により消費者の生命又は身体に対する危害の発生の可能性があるものであってCLASS Ⅰに分類されないもの
CLASS Ⅲ	喫食により健康被害の可能性がほとんど無い場合（添加物の使用基準違反など）	



「表示」関係の回収は「衛生」関係の約2倍

食品表示法に関する公開件数 6,319件



（注）CLASS Ⅱには食品衛生法におけるCLASS Ⅲに分類された公開されたもの9件を含む。

回収の理由	詳　細	件 数
食品表示法違反	6条8項前号に該当（特定原材料、保存の方法、期限表示等）するものの違反	5,358
食品表示法違反のおそれ	アレルゲン表示について、特定原材料に準ずるものの違反	591
その他（食品表示法）	上記以外の違反	370

【①回収理由別の発生原因】

回収理由＼発生原因	ラベルの貼り間違い	ラベルの記入力・入力漏れ・印字後の不具合	使用原材料の間違い	ラベルの貼り忘れ	その他	理由の記載なし	計（%）
アレルゲン（特定原材料に準ずるもの）	2,133	435	227	99	79	324	3,297（57.7%）
期限表示（保存方法の変更を含む）	153	1,377		99	71	151	1,851（32.4%）
保存方法（温度帯変更を含む）	7	115		8	2	27	159（2.8%）
個別的義務表示（別表第19-24関係）	17	27		1	11	6	62（1.1%）
その他	62	53		140	58	34	347（6.1%）

【②品目別の回収理由件数】

回収の理由＼品目	アレルゲン（特定原材料に準ずるもの含む）	期限表示（保存方法の変更を含む）	保存方法（温度帯変更を含む）	個別的義務表示（別表第19-24関係）	その他	計（%）
調理食品	2,129	317	63	11	39	2,559（44.8%）
水産物	154	551	55	23	65	848（14.8%）
菓子類	280	364	5	4	78	731（12.8%）
畜産物	193	220	24	8	21	466（8.2%）
めん・パン類	280	156		1	32	469（8.2%）
飲料、水	1	17			29	47（0.8%）
その他	260	226	12	15	81	596（10.4%）

【③業種別の回収理由件数】

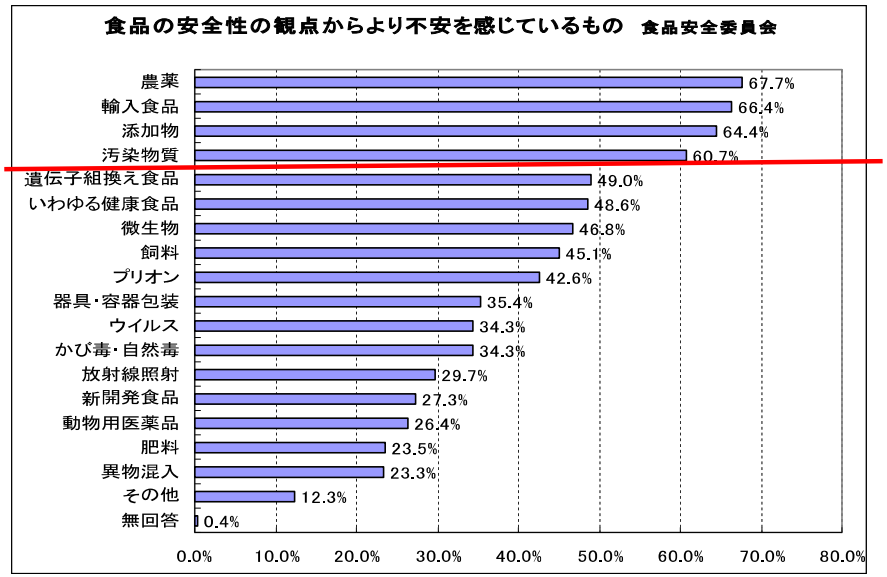
回収の理由＼業種	アレルゲン（特定原材料に準ずるもの含む）	期限表示（保存方法の変更を含む）	保存方法（温度帯変更を含む）	個別的義務表示（別表第19-24関係）	その他	計（%）
販売業（スーパー）	2,192	726	100	26	89	3,133（54.8%）
製造業	636	675	21	22	97	1,451（25.4%）
販売業（その他）	298	290	24	10	100	722（12.6%）
飲食店	115	81	7	4	32	239（4.2%）
その他	56	79	7		29	171（3.0%）

食品表示法に基づく自主回収の届出状況
（運用開始（令和３年６月１日）～令和7年3月末時点）

食品の安全性に対する消費者の不安と実態のギャップとは？

①消費者が食品表示を見る第1目的は「安全性の確認」
②不安と実態とのギャップあり

食品の安全性に不安を感じているものランキング ベスト4はいずれも「化学物質」



平成15年9月5日～19日　食品安全モニター470人　内閣府食品安全委員会

消費者が食品表示項目を見る理由(n=1,083)
[消費者庁H23.12月調査]

項目	（回答数）	好みに合わせた商品を選択するため	品質を確認するため	安全性を確かめるため	安心感の得られる商品を選ぶため	健康管理のため	その他
消費期限・賞味期限	(n=946)	60 (6.3%)	413 (43.7%)	434 (45.9%)	313 (33.1%)	104 (11.0%)	41 (4.3%)
原材料名	(n=789)	145 (18.4%)	358 (45.4%)	360 (45.6%)	253 (32.1%)	106 (13.4%)	14 (1.8%)
内容量	(n=766)	335 (43.7%)	94 (12.3%)	36 (4.7%)	63 (8.2%)	85 (11.1%)	211 (27.5%)
輸入品の原産国・製造国	(n=757)	33 (4.4%)	237 (31.3%)	477 (63.0%)	388 (51.3%)	51 (6.7%)	14 (1.8%)
原材料の原産地	(n=736)	36 (4.9%)	233 (31.7%)	449 (61.0%)	371 (50.4%)	49 (6.7%)	14 (1.9%)
食品添加物	(n=657)	28 (4.3%)	194 (29.5%)	422 (64.2%)	239 (36.4%)	163 (24.8%)	8 (1.2%)
名称	(n=656)	375 (57.2%)	169 (25.8%)	87 (13.3%)	125 (19.1%)	23 (3.5%)	29 (4.4%)
栄養表示	(n=639)	71 (11.1%)	113 (17.7%)	84 (13.1%)	103 (16.1%)	426 (66.7%)	13 (2.0%)
保存方法	(n=626)	63 (10.1%)	216 (34.5%)	217 (34.7%)	135 (21.6%)	73 (11.7%)	84 (13.4%)
遺伝子組換え表示	(n=589)	20 (3.4%)	155 (26.3%)	373 (63.3%)	260 (44.1%)	112 (19.0%)	10 (1.7%)
製造者・販売者等の名称及び所在地	(n=562)	36 (6.4%)	165 (29.4%)	241 (42.9%)	284 (50.5%)	25 (4.4%)	37 (6.6%)
栄養成分の強調表示	(n=551)	86 (15.6%)	90 (16.3%)	63 (11.4%)	93 (16.9%)	332 (60.3%)	19 (3.4%)
食べ方、調理方法に関する事項	(n=427)	221 (51.8%)	56 (13.1%)	61 (14.3%)	61 (14.3%)	44 (10.3%)	69 (16.2%)
アレルギー（特定原材料）の表示	(n=321)	17 (5.3%)	60 (18.7%)	151 (47.0%)	105 (32.7%)	100 (31.2%)	20 (6.2%)
問い合わせ先窓口の電話番号	(n=129)	9 (7.0%)	31 (24.0%)	36 (27.9%)	41 (31.8%)	8 (6.2%)	18 (14.0%)

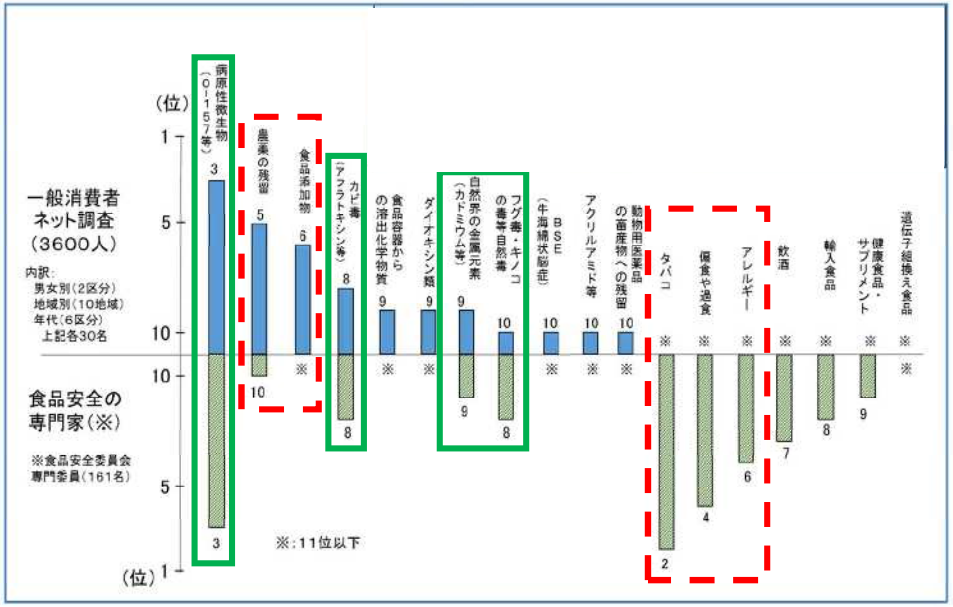
消費者と専門家との食品に係るリスク認識の差

―食品安全委員会「食品に係るリスク認識アンケート調査」(H27)―

<サンプル数及び方法>
(1)一般消費者(インターネット調査):
全国10 地域(北海道～九州・沖縄)の6世代区分(20 代～ 70 代以上)のそれぞれについて、男女 30 名ずつ。計 3 600 名
(2)食品安全の専門家(メール調査):食品安全委員 会専門委員 計 161 名

(問)日本の現代の食生活等において、健康への影響に気を付けなければならないと考える項目はどれですか。
次の中から、気を付ける必要のあるものを、その必要性の大きい順に10個選んで下さい。

【1.病原性微生物、2.フグ毒、キノコの毒等の自然毒、3.BSE(牛海綿状脳症)、4.農薬の残留、5.食品添加物、6.動物用医薬品の畜産物への残留、7.アクリルアミド、クロロプロパノール等、8.食品容器からの溶出化学物質(ビスフェノールA等)、9.カビ毒(アフラトキシン等)、10.カドミウム等の自然界の金属元素、11.ダイオキシン類、12.遺伝子組換え食品、13.輸入食品、14.アレルギー、15.健康食品・サプリメント、16.タバコ、17.飲酒、18.偏食や過食、19.その他】



健康への影響に気を付ける べきと考える項目 の 順位(中央値)

内閣府食品 安全委員会 事務局「食品に係るリスク 認識 アンケート 調査 の 結果 に ついて」(平成27年5月)より

食中毒による死亡者はどのレベル?

10万人当たりの死亡者数ランキング(令和6年)　人口12,000万人

①	がん	319.3
	心疾患	188.2
	老衰	172.0
②	脳血管疾患	85.5
	自殺	15.6
③	自動車交通事故<24時間以内>	2.06
	台風等自然災害事故(行方不明含む)	0.23
④	山岳遭難事故	0.22
	殺人	0.20
⑤	落雷による事故(2000-2010年平均)	0.011
	航空機による事故 (2020-2024年平均)	0.004

厚生労働省「人口動態統計」「食中毒統計」、警察庁「自殺統計」「犯罪統計」「警察白書」、
内閣府「交通安全白書」、ユニセフ「世界の食料安全保障と栄養の現状」等からの集計

「食中毒」に注意することは大切ですが、同じ「食」に関連して「生活習慣病」のリスクにも要注意!

Q　あなたの適正体重は?

BMI(Body Mass Index)＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

	低体重	普通体重	肥満(1度)	肥満(2度)	肥満(3度)	肥満(4度)
BMI値	18.5未満	18.5以上25未満	25以上30未満	30以上35未満	35以上40未満	40以上

この人のBMIは27.5、身長163cm、体重74kgとか。

- 左目頭に中性脂肪の摂取過多と思われる黄色腫が確認。
- コレステロールの取りすぎで、アキレス周辺に脂肪が付き「大根足」だったとか。15kg減量が必要か?
  →「ほほ笑み」でなく「苦笑い」か?

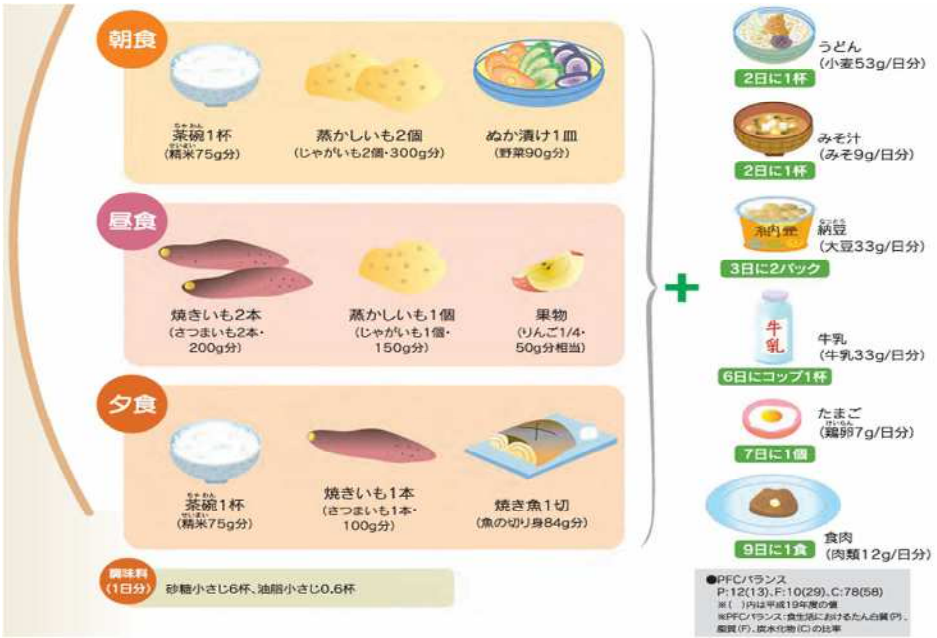
食品の安全性確保としては食中毒対策だけでなく

(1)「生活習慣病」も大きなリスクとして関与

(2) 世界的には「食べられない」リスクも大きい

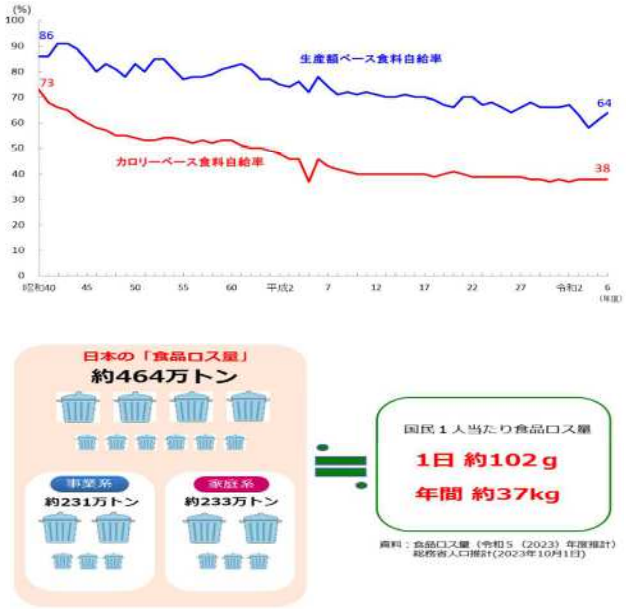
食料の約6割を海外に依存している先進国として、国際的視点に立って食べ残し等の食品ロス対策も必要

「健全な食生活」の実現が求められている



国内生産のみでの最低食料(2,020kcal)供給可能メニュー例

農林水産省パンフレット「いちばん身近な「食べもの」の話」より

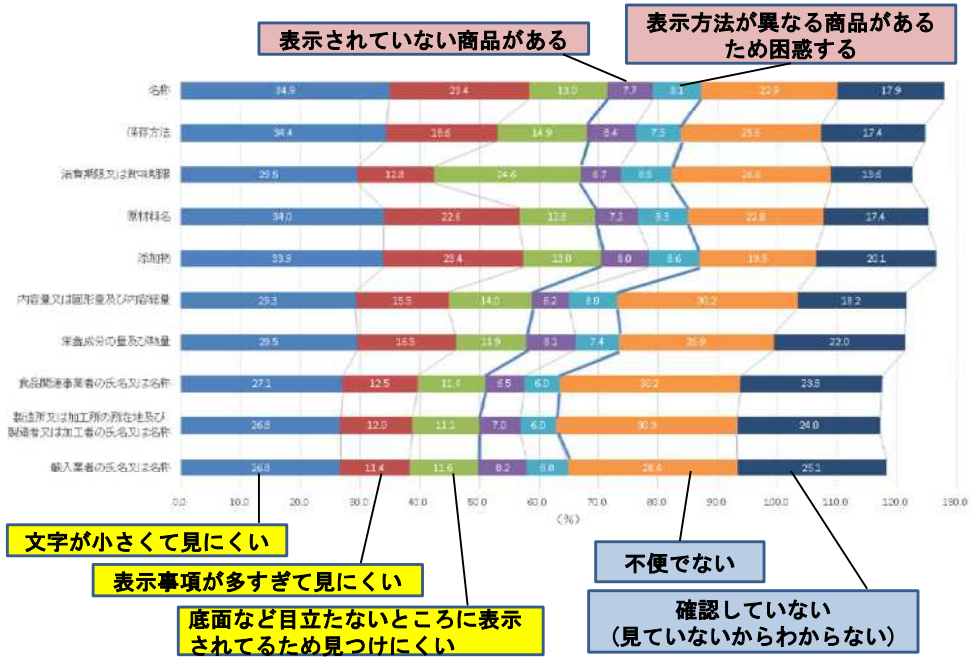


我が国の食料自給率の推移と食品ロスの現状

農林水産省HPより

食品表示制度の課題と今後の方向は?

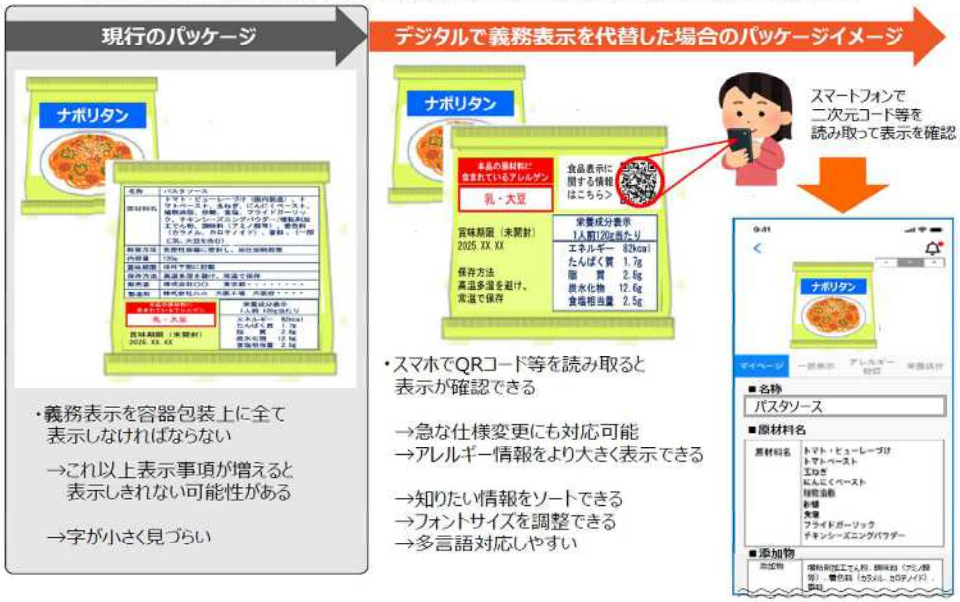
情報提供は表示では限界
→デジタルツール活用の方向に



販売の際に表示が必要となる食品表示事項に対する消費者の不満
[複数回答可]（消費者委員会第45回食品表示部会資料より[H29度調査]）

食品表示へのデジタルツール活用のビジョン

※このスライドは、分科会で議論されたものではなく、消費者庁において、安全と栄養に関する表示のみを残した場合の例として作成したものです。



消費者庁「令和7年度第2回食品表示懇談会資料」(2025年12月)より

日本版包装前面栄養表示ガイドライン
ー令和８年２月ー

(目的)
栄養成分表示の利活用につなげるとともに、消費者自身が１日に必要な栄養成分等の量の目安を把握できるようにするための食品表示基準に位置付けない任意のガイドライン
(方策)
（１）栄養素等表示基準値に占める当該量の割合を表示
（２）当該１食分の量を合わせて表示
（３）任意表示の取組と一定のルール化
（４）視覚的に目立たせた表示
（５）様式の統一

1食分(1袋)当たり

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
301kcal	11.3g	16.3g	27.9g	1.9g
14%	13%	23%	9%	27%

%は1日の摂取目安に対する割合

家庭でできる食中毒予防の6ポイント(1)

1. 食品を購入するとき
- 生鮮食品は新鮮なものを購入
- 表示のあるものは、消費期限などを確認
- 冷蔵、冷凍する食品は、購入後寄り道せずに冷蔵庫へ

2. 家庭で保存するとき
- 冷蔵庫や冷凍庫に詰め過ぎない。目安7割
- 正しい温度維持、冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はー15℃以下
- 肉、魚は容器やビニール袋に入れ、他の食品とふれないように

家庭でできる食中毒予防の6ポイント(2)

3. 下準備をするとき

- 台所、調理器具を整理、整頓、清潔に
- まず手を洗う。
- 生肉や魚、卵を扱ったら、手を洗う。おむつ交換や鼻をかんでも→トイレでは何枚のペーパー?。
- 生肉や魚を切った包丁やまな板で、生で食べる野菜や果物を切らない。洗ってから熱湯をかけて使う。別々の調理器具を使うのが望ましい。さわった手で冷蔵庫を開けたり食器に触れない。
- 長時間の解凍は避ける。電子レンジや流水で速やかに。

家庭でできる食中毒予防の6ポイント(3)

3. 下準備をするとき(続き)

- 繰り返しの冷凍・解凍は避ける。
- 使用後の台所用具は洗剤、流水でよく洗い、熱湯をかける。

4. 調理するとき

- 加熱調理食品は十分に加熱。
  中央温度が75℃、1分間以上加熱。
- 料理を途中で中止するときは、冷蔵庫に入れ、再び加熱

家庭でできる食中毒予防の6ポイント(４)

5. 食事するとき

- 食卓につく前に手を洗う。
- 清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に 盛り付ける。
- 調理前後の食品は室温に長く放置しない。

→夏場のカレーやシチューの一夜置きは要注意

6. 残った食事

- きれいな器具、皿を使い、小分けして冷蔵庫・冷凍庫へ。
- 温め直すときも十分に加熱。
- 怪しいと思ったら、食べずに捨てる。

健全な食生活の実現のためには「食」に関する正しい理解を

ご清聴ありがとうございました。