

にほんご はじ ひょうじ ひとむ
日本語で初めて表示をする人向け

かこうしょくひん

しょくひんひょうじ

加工食品の食品表示

For Those Who Create Labels on Processed Foods
in the Japanese Language for the First Time

日本で販売する食品には、容器包装（＝販売するための箱や袋など）に
日本語の食品表示が必要です。

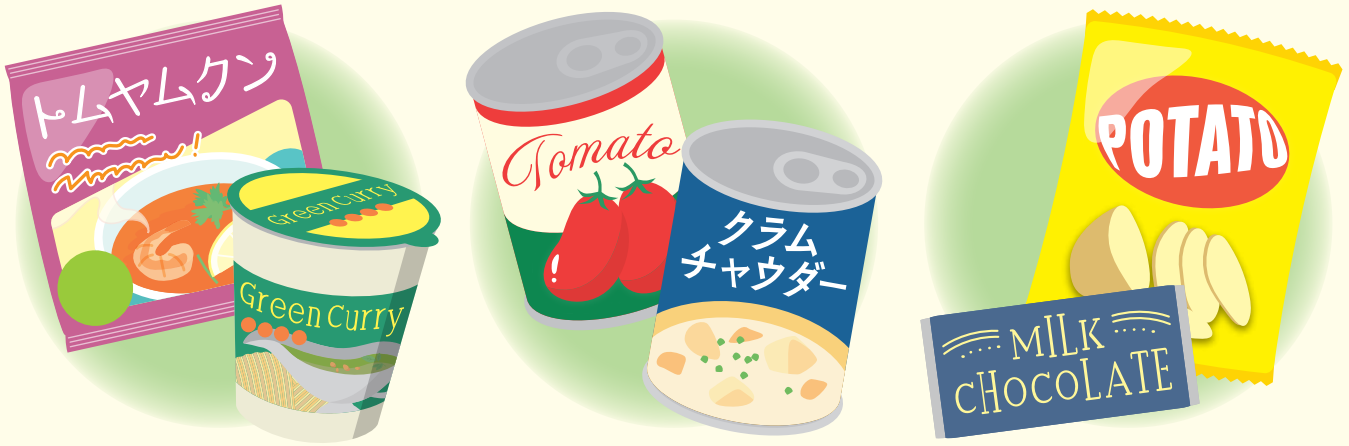
食品表示の方法には基準（食品表示基準）があります。

正しい食品表示をした食品を販売してください。

When selling foods domestically in Japan, labeling on containers and packages in the Japanese language is mandatory.

There are also detailed rules on how to prepare the contents of labels.

Please comply with the rules stipulated in the Food Labeling Act (Food Labeling Standard) to avoid the lack of or prevent missing any required item in the label.



この案内には、加工食品の表示の基本的なことが書いてあります。

また、生鮮食品や食品添加物を販売するときも食品表示が必要です。

食品表示をするときは、食品表示基準に書いてある

ことや、他の関係する法令を必ず確かめてください。

詳しいことは、消費者庁や近くの保健所、東京都食品表示相談ダイヤルなどの相談窓口聞いてください。

The labeling requirement also applies for sale of fresh foods such as vegetables, meats, and fishes, or additives.

In addition, the food labeling may be related not only to the Food Labeling Act but also to other laws and regulation. Please also confirm the application of these laws.

加工食品の表示で気をつけること

Explanations on points that require your special attention among the food labeling rules

表示例 (A国で作った輸入食品)

Labeling example (This food is manufactured in country A, and then imported to Japan.)

名称 (Name)
一般的な名称

内容量 (Net Quantity)
重さや数など
(gや個などの単位をつけます)

保存方法 (Preservation Method)
期限を担保する保存の条件

原産国名 (Country of Origin)
輸入食品を作った国の名前
※日本で作られた食品には、原料原産地名を表示します

輸入者 (Importer)
食品を輸入した人や会社の名前と住所
※販売者や製造者、加工者などを表示するときもあります

名称	焼菓子
原材料名 ①	小麦粉、砂糖、マーガリン、チョコレートチップ (乳成分を含む)、 ② 卵、食塩
添加物 ①	乳化剤、香料、カラメル色素、膨脹剤
内容量	200g
賞味期限 ③	2026年3月31日
保存方法	直射日光を避け、常温で保存
原産国名	A国
輸入者	株式会社■■■ 東京都■■区■■町■■一■■

栄養成分表示 (100g当たり) ④

熱量	475 kcal
たんぱく質	5 g
脂質	23 g
炭水化物	62 g
食塩相当量	0.2 g

① 原材料名、添加物 (Ingredients, Additives)

原材料と添加物は、行を変えたり、記号を入れたりしてはつきりと分けて表示します。

それぞれ使った重さが重い順に並べます。

原材料は、よく知られている名前で表示します。

添加物は原則、物質名で表示します。

In Japan, ingredients and additives are differentiated and subject to mandatory labeling in the ingredients and additives columns respectively. In principle, the general name is used for ingredients while the name of substances is used for additives.

2 アレルゲン表示 (Allergen Labeling)

食物アレルギーを引き起こす食品(アレルゲン)が入っているときは、アレルゲン表示をします。

原材料にアレルゲンがあるときは、原材料名のすぐ後にかっこ()をつけて、「 (〇〇〇を含む)」と表示します。

アレルゲンが乳のときは、(乳成分を含む)と表示します。

添加物がアレルゲンに由来するときは、物質名のすぐ後にかっこ()をつけて、「 (〇〇〇由来)」と表示します。

アレルゲンが乳のときは、(乳由来)と表示します。

食品を作るときに、アレルゲンが入ってしまうことや、添加物がアレルゲンに由来することがあります。

食品の作り方や、使っている原材料や添加物を確かめてください。

In Japan, if any of the allergens that are designated by the government that may cause food allergies are used in the ingredients, labeling the allergen in the "Ingredients" and "Additives" columns is mandatory. In addition to inspecting the use of secondary and tertiary ingredients, any risk of unintentional contamination in the manufacturing processes should be included as a check in the examination procedures. In some cases additives may contain allergens that cause food allergies.

●必ず表示するアレルゲン (7品目)

えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)

●Foods for which allergen labeling is mandatory in Japan (7 items)

Shrimp/Prawn, Crab, Wheat, Buckwheat, Egg, Milk, Peanuts

●表示をした方がよいアレルゲン (21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、くるみ、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

●Foods for which allergen labeling is recommended in Japan (21 items)

Almonds, Abalone, Squid, Salmon roe, Oranges, Cashew nuts, Kiwifruit, Beef, Walnuts, Sesame, Salmon, Mackerel, Soybeans, Chicken, Bananas, Pork, Matsutake mushrooms, Peaches, Yams, Apples, Gelatin

表示例

卵黄(卵を含む)、ヨーグルト(乳成分を含む)、醤油(大豆・小麦を含む)



3 期限表示 (Date Labeling)

容器包装を閉じたままで、いたみやすい食品には消費期限<=過ぎたら食べない方がよい期限>を表示します。

それ以外の食品には賞味期限<=おいしく食べることができる期限>を表示します。

食品を作った日ではありません。

「賞味期限」または「消費期限」と書いた後に年月日の順番で表示します。

In Japan, in terms of the consumption period for unopened foods, foods in which the quality may deteriorate easily and rapidly are subject to the mandatory wording of "Expiration Date (better not to be consumed after the date)," while other foods that may have a longer duration period are subject to the mandatory wording of "Best Before (till the date the quality is guaranteed)" in the Date labeling column, in principle, using the year-month-day order. This is not the date of manufacture.

表示例

西暦 Western calendar (YYYY.MM.DD)

和暦 Japanese calendar

2026年4月1日
2026.04.01

令和8年4月1日
08.04.01

4 栄養成分表示 (Nutritional Components Labeling)

食品の栄養成分の量や熱量を表示します。外国語の表示があるときも、食品表示基準に合わせて日本語で表示します。栄養成分表示は「熱量」、「たんぱく質」、「脂質」、「炭水化物」、「食塩相当量」を、必ずこの順番で表示します。

この5つの項目以外の栄養成分（カルシウムやビタミンCなど）は、食塩相当量の次に表示するなど、別の表示方法があるので確かめてください。

Nutritional components listing should be written in the Japanese language. Even when an imported product has a nutritional components labeling, it is required to have wording in the Japanese language in compliance with the Food Labeling Standard.

The five items, namely, "Calories," "Protein," "Fat," "Carbohydrate," and "Sodium (displayed after converting to the salt equivalent weight)" are mandatory labeling items in the nutritional components labeling, and should be labeled in this order.

Since there are also other rules in the labeling method such as labeling other items of nutritional components that are not subject to mandatory labeling (e.g. Calcium, Vitamin C) below the salt equivalent weight, your confirmation is required.

表示例

栄養成分表示 (100g当たり)	
熱量	475 kcal
たんぱく質	5 g
脂質	23 g
炭水化物	62 g
食塩相当量	0.2 g

ナトリウムの表示について

外国の栄養成分表示では、ナトリウムはナトリウム量で表示されていることが多いです。日本の栄養成分表示では、ナトリウム量を食塩相当量に直して表示します。

《食塩相当量を計算する方法》

$$\text{食塩相当量 (g)} = \text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 \div 1,000$$

《Converting formula from Sodium to the salt equivalent weight》

$$\text{Salt equivalent weight (g)} = \text{Sodium (mg)} \times 2.54 \div 1,000$$

● 食品の容器包装に「ビタミンCたっぷり」や「シュガーレス」など、特定の栄養成分や熱量を日本語で強調して表示すると『栄養強調表示』にあたります。

栄養強調表示には、表示できる条件があります。

栄養強調表示の基準を必ず確かめてください。

● 栄養成分表示をするときは、なぜこの数値になったのか説明できないといけません。数値の理由を確かめて、正しく表示をしてください。



● When labeling specific nutritional components on the containers or packaging in Japanese language such as "Full of Vitamin C" or "Sugarless" in an emphasized manner, this applies to "Emphasizing Nutrients Labeling" which is required to meet designated criteria. Please confirm the standards for the emphasizing nutrients labeling.

● In the nutritional components labeling, values based on the evidence is required. Please confirm with the distributor or request a test at an analytical institution on food components in Japan as needed to show the appropriate values.

表示をするときに確かめる資料 Material that you need to confirm when making a label

▶ 消費者庁
食品表示



(Food Labeling, the Consumer Affairs Agency) [English]
https://www.caa.go.jp/en/policy/food_labeling/

▶ 東京都 食品衛生の窓
食品の表示制度の説明



(Explanation on the "Window into Food Sanitation", Tokyo Metropolitan Government) [Japanese]
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/hyouji/index.html>

▶ 東京都 食品衛生の窓
加工食品の表示を初めて
日本語で作成する方へ



(For Those Who Create Labels on Processed Foods in the Japanese Language for the First Time) [English]
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/eng/hyouji/yunyuu.html>