

食品表示の内容を正しく理解するための

“食品添加物表示に関するマメ知識”



このページでは、食品添加物表示に関する内容を中心に、食品表示を見る際に参考となる食品添加物に関するマメ知識を御紹介します。

皆様それぞれのニーズに合った正しい商品選択ができるよう、食品添加物表示について正しい知識を身に付けましょう。

目次

[1 食品添加物はどこに表示されているの？](#)

[2 食品添加物はどのように表示されているの？（食品添加物表示の方法）](#)

[3 食品添加物って何？](#)

[4 食品添加物の種類と使われ方は？](#)

[5 食品添加物はどのように使用が認められるの？](#)

[6 食品添加物って安全なの？](#)

1 食品添加物はどこに表示されているの？



食品添加物はどこに表示されているのですか？

食品を包んでいる容器や包装に表示されます。

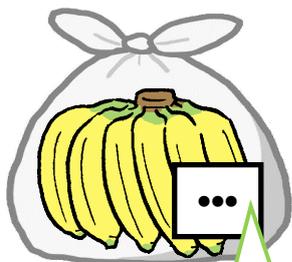


生鮮食品

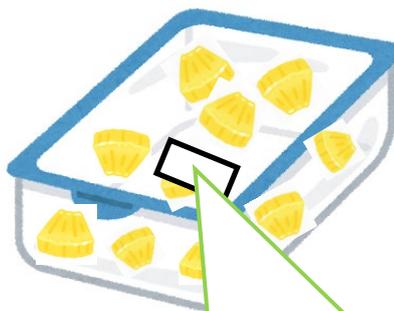
食品表示基準*別表第24で定められた生鮮食品に添加物の表示がされています。

- 容器包装に入れられている場合 ⇒ 容器包装を御覧ください。
- ばら売りの場合 ⇒ ポップや値札等を御覧ください。

【容器包装に入れられている場合の表示例】

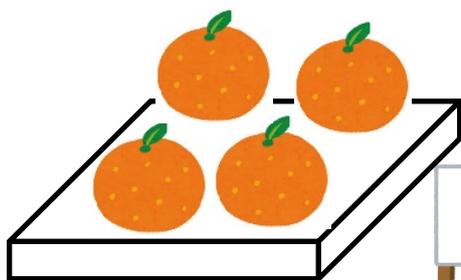


バナナ（フィリピン産）
防かび剤（チアベンダゾール）



名称：カットパイナップル（フィリピン産）
添加物：防かび剤（フルジオキシニル）
内容量：200g
保存方法：10℃以下
消費期限：○年○月○日
加工所：○○株式会社
東京都○区○ー○

【ばら売りの場合の表示例】



オレンジ（南アフリカ産）
防かび剤
イマザリル

※食品表示基準（平成27年3月20日内閣府令第10号）

加工食品

食品添加物は、一括表示の枠内にある「添加物欄」又は「原材料名欄」に、食品中の添加物に占める重量の割合の高いものから順に、原則、当該添加物の物質名で表示されます。

【添加物欄を設けて食品添加物を表示する場合の表示例】

名称	ゼリー
原材料名	砂糖（国内製造）、濃縮果汁（ももを含む）、植物油脂
添加物	ゲル化剤（ペクチン）、酸味料、香料、着色料（紅麴）
内容量	90g
賞味期限	○年○月○日
保存方法	…
製造者	（株）○○ 東京都…

原材料名欄とは別に、添加物欄を設けて表示されます。



【原材料名欄に食品添加物を表示する場合の表示例】

① スラッシュ（/）で区分して表示する方法

名称	ゼリー
原材料名	砂糖（国内製造）、濃縮果汁（ももを含む）、植物油脂 / ゲル化剤（ペクチン）、酸味料、香料、着色料（紅麴）

「原材料名欄」に表示する場合は、「/」で区切ったり、改行したり、原材料名と明確に区分して表示されます。

② 改行して表示する方法

名称	ゼリー
原材料名	砂糖（国内製造）、濃縮果汁（ももを含む）、植物油脂 ゲル化剤（ペクチン）、酸味料、香料、着色料（紅麴）

食品に使用されている食品添加物を確認するには、商品の容器包装に表示されている食品添加物表示を確認します。

ばら売りされている生鮮食品の場合は、ポップや値札等の表示を確認します。

加工食品の場合は、食品添加物であることが明確に分かるように、添加物欄又は原材料名欄に、重量の多い順に表示されています。

2 食品添加物はどのように表示されているの？（食品添加物表示の方法）



食品添加物の表示方法について教えてください。

原則、使用した全ての食品添加物が「物質名」で表示されます。簡略名等の一般に広く使用されている名称で表示することも可能です。



食品添加物は、原則として、使用した全ての食品添加物が「物質名」で表示されています。ただし、通知*で示された食品添加物に限って、簡略名や類別名等の一般に広く使用されている名称で表示することも可能です。

[※通知：「食品表示基準について」（平成 27 年 3 月 30 日消食表第 139 号）](#)

通知の「別添 添加物関係」において、表示できる簡略名や類別名の範囲が規定されています。

<簡略名・類別名の例>

・簡略名・・・一般的に広く知られている名称

簡略名	食品添加物
亜硝酸 Na	亜硝酸ナトリウム
アスコルビン酸 Na	L-アスコルビン酸ナトリウム
炭酸水素 Na、重炭酸 Na、重曹	炭酸水素ナトリウム
カリミョウバン、ミョウバン	硫酸アルミニウムカリウム

簡略名（同種の機能の添加物を併用）の例	食品添加物
安息香酸（Na）	安息香酸及び安息香酸ナトリウム
ソルビン酸（K、Ca）	ソルビン酸、ソルビン酸カリウム及びソルビン酸カルシウム
グルタミン酸塩（K、Ca）	L-グルタミン酸カリウム及び L-グルタミン酸カルシウム
リン酸塩（Ca、Na）	ピロリン酸二水素カルシウム及びピロリン酸四ナトリウム
塩化物（Ca、Mg）	塩化カルシウム及び塩化マグネシウム

・類別名・・・物質の化学構造等から類別した名称

類別名	食品添加物
フラボノイド色素	カカオ色素、タマネギ色素、タマリンド色素等
果実色素	オレンジ色素、カキ色素、ブルーベリー色素等
ビタミン B ₁	チアミン塩酸塩、ピスベンチアミン等

このほか、食品添加物表示の例外として、以下の3つがあります。

【食品添加物表示の例外】

用途名併記	<p>以下に示す使用目的や効果の食品添加物は、「用途名」が物質名と一緒に表示されます。</p> <p>【併記が必要な用途名】</p> <p>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</p>
一括名	<p>複数の添加物の組合せで効果を発揮することが多い食品添加物や、食品中にも通常存在する成分と同じ食品添加物は、物質名の代わりに一括名で表示することができます。</p> <p>【表示が認められている一括名】</p> <p>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・豆腐用凝固剤・苦味料・乳化剤・水素イオン濃度調整剤・膨張剤</p> <p>※表示できる食品添加物の範囲は通知で規定されています。</p>
表示不要な食品添加物	<p>最終的に食品に残っていない食品添加物^{※1}や、残っていても量が少ないために効果が発揮されない食品添加物^{※2}、栄養強化の目的で使用される食品添加物については、表示しなくてもよいことになっています。</p> <p>【表示不要な食品添加物】</p> <p>加工助剤^{※1}・キャリーオーバー^{※2}・栄養強化の目的で使用される食品添加物（一部の食品は表示が必要）</p>

【表示例】

名称	菓子
原材料名	小麦粉（国内製造）、砂糖、植物油脂（大豆を含む）、鶏卵、アーモンド、バター、異性化液糖、洋酒、でん粉
添加物	ソルビトール、膨張剤、香料、乳化剤、着色料（カラメル、カロテン）、酸化防止剤（ビタミンE、ビタミンC）

- ・ソルビトールの物質名は「D-ソルビトール」ですが、簡略名の「ソルビトール」で表示しています。
- ・**ピンクの枠**で囲った部分が「一括名」です。
- ・**青の枠**で囲った部分が「用途名を併記している食品添加物」です。用途名に括弧を付して物質名（品名（名称、別名）又は簡略名・類別名）が表示されています。
- ・**表示不要な食品添加物**は、例えば、以下のようなものがあります。

加工助剤の例：次亜塩素酸水の使用基準が「最終食品の完成前に除去すること」とあり、使用後の水洗いで全て洗い流され、製品に残存していない場合

キャリーオーバーの例：保存料が使用されている醤油でせんべいを味付けし、ごく微量の保存料がせんべいに持ち越されるが、非常に少量のためせんべいに保存料の効果が無い場合

栄養強化目的で使用される食品添加物：食品の製造工程中に減少してしまうビタミンC等の栄養素を補うために、減少した分を添加する場合

【商品に使用されている食品添加物について詳しく知りたいときは？】

商品に使用されている食品添加物について詳しく知りたいときは、容器包装に表示されている「食品関連事業者（表示責任者）」に問合せをしましょう。ばら売りされている食品について、食品添加物が使用されているか確認したい場合は、販売している店舗に確認します。

(問合せ内容の例)

- 商品に簡略名や類別名で表示されている食品添加物の物質名を教えてください。
- 一括名で表示されている食品添加物の詳細を教えてください。
- 使用している食品添加物の使用目的を教えてください。
- 表示を省略している食品添加物を教えてください。



名称	大根しょうゆ漬け
原材料名	大根（国産）、漬け原材料（醤油、食塩、ぶどう糖果糖液糖、アミノ酸液）／調味料（アミノ酸等）、酸味料、保存料（ソルビン酸）、キトサン、（一部に小麦・大豆・かにを含む）
内容量	200g
賞味期限	〇年〇月〇日
保存方法	要冷蔵（10℃以下）
製造者	〇〇株式会社 東京都〇区〇町〇—〇
加工所	〇〇株式会社 埼玉県〇市〇町〇—〇

- 食品関連事業者（表示責任者）は、「一括表示の枠内」に表示されています。
- 事項名は、「製造者」のほか、「加工者」、「輸入者」又は「販売者」の場合もあります。

商品を選択するための情報として、食品に使用された食品添加物は商品に表示されています（食品添加物表示）。

製品にどのような食品添加物が使用されているか確認したいときは、一括表示枠内にある食品添加物表示を確認しましょう。

3 食品添加物って何？



食品添加物って何ですか？

食品衛生法第4条において、食品添加物は次のように定められています。

“食品の製造の過程において又は食品の加工若しくは保存の目的で、食品に添加、混和、浸潤その他の方法によって使用するもの”

つまり、食品に添加することで

- 味を調える
- 長期保存を可能にする
- 色や香りをつける

等の効果が得られる物質のことをいいます。



【身近に使われている食品添加物と使用されている食品】

食品添加物	使用されている食品（例）	使用用途
タール系色素（赤色2号、黄色4号など）	赤飯、紅しょうが	色付け
炭酸水素ナトリウム（重曹）	野菜の水煮、蒸しパン	あく抜き、ふくらし粉
バニラ香料	プリン、ケーキ	香り付け
アスコルビン酸（ビタミンC）	サプリメント、清涼飲料水	栄養強化、酸化防止
イカスミ色素	麺類	色付け
二酸化炭素（炭酸ガス）	炭酸飲料	爽快感（シュワシュワした食感）の付与

家庭でも使用されている食品添加物に、例えばタール系色素、重曹、バニラ香料があります。このほかに、ビタミンCなどの栄養素や、使用用途によってはイカスミ色素のように通常食品として食べられているものも食品添加物に該当します。また、食品添加物には、炭酸飲料に使用されている炭酸ガスのように気体の食品添加物もあります。このように食品添加物は様々な形態のものがあり、私たちの生活の身近なところで使用されています。

食品添加物は、加工食品を製造する際に一般的に使用されている技術の一つです。

食品を加工したり保存する際に食品添加物を使用することで、食品を加工しやすくしたり、食品の品質（見た目や美味しさ）や保存性（品質の劣化防止）、安全性（細菌の繁殖抑制）を高めたりすることができます。

4 食品添加物の種類と使われ方は？



食品添加物にはどんなものがあるのですか？



食品添加物の主な種類と用途は次のとおりです。

<食品添加物の主な種類と用途等>

種類	用途	食品添加物の例
甘味料	食品に甘みを与える	キシリトール、アスパルテーム
着色料	食品を着色し、色調を調整する	クチナシ黄色素、コチニール色素
保存料	カビや細菌などの発育を抑制し、食品の保存性を向上させる	ソルビン酸、しらこたん白抽出物
増粘剤、安定剤、ゲル化剤	食品に滑らかな感じや粘り気を与え、安定性を向上させる	ペクチン、カルボキシメチルセルロースナトリウム
酸化防止剤	油脂などの酸化を防ぎ、保存性を良くする	二酸化硫黄、ビタミンC
発色剤	ハム・ソーセージなどの色調を改善する	亜硝酸ナトリウム、硝酸ナトリウム
漂白剤	食品を漂白し、白く、きれいにする	亜硫酸ナトリウム、次亜硫酸ナトリウム
防かび剤	輸入柑橘類などのかびの発生を防止する	オルトフェニルフェノール
香料	食品に香りを付ける	オレンジ香料、バニリン
酸味料	食品に酸味を与える	クエン酸、乳酸
調味料	食品にうま味などを与え、味を調える	L-グルタミン酸ナトリウム
乳化剤	水と油を均一に混ぜ合わせる	植物レシチン
pH調整剤	食品のpHを調整し、品質を良くする	DL-リンゴ酸、乳酸ナトリウム
膨張剤	ケーキなどをふっくらさせ、ソフトにする	炭酸水素ナトリウム、焼ミョウバン

<主な食品添加物の使用例>

(例1) ハム

表示されている主な食品添加物	用途
発色剤（亜硝酸ナトリウム）	肉の色を保つ
調味料（アミノ酸等）	味を調える
ポリリン酸ナトリウム	結着剤として肉の組織を改良する（食感を高める）
保存料（ソルビン酸）	腐敗を抑える

(例2) アイスクリーム

表示されている主な食品添加物	用途
グリセリン脂肪酸エステル、レシチン（乳化剤）	乳脂肪等を均一に混ぜる
安定剤（カロブピンガム）	形を保ち、舌ざわりを良くする
バニラ香料	特有の香りを付ける
着色料（ β -カロテン）	自然の色を補う

(例3) チューインガム

表示されている主な食品添加物	用途
ガムベース	ガム特有の食感を出す
甘味料（キシリトール）	砂糖の代わりに甘みを付ける
香料	果物等の香りを付ける
着色料（クチナシ等）	黄色、ピンク、緑等の色を付ける

(例4) 梅干（調味梅干）

表示されている主な食品添加物	用途
調味料（アミノ酸等）	塩分を少なくする代わりに味を調える
酸味料	酸味（すっぱさ）を調整するために加える
着色料（シソ色素）	梅干の赤い色を付ける
ビタミンB ₁	日持ちを向上させる

このように、食品添加物は様々な用途で使用されています。食品添加物にしか出せない味・食感・風味があり、インスタント食品のような簡単に速く調理ができる商品を作るなど、私たちの食生活を豊かにしています。

また、保存性を向上することで賞味期限が延び、それによって遠方への流通を可能にしたり、食料資源のムダをなくすことができます。

5 食品添加物はどのように使用が認められるの？



食品添加物はどのように指定され、使用が認められるのですか？

食品添加物は、安全性などの資料に基づき、その有効性や、使用することにより人の健康に影響を生じないかどうか確認し、あらゆる評価、審議を経て指定されます。



国内で使用できる食品添加物は、食品衛生法で規定されており、原則として厚生労働大臣が指定したもののみが使用でき、未指定の添加物を製造、輸入、使用、販売等することはできません。使用できる食品添加物や食品添加物の指定の流れについて、詳しくは厚生労働省のウェブサイトをご確認ください。

【食品添加物の指定や規格基準に関する厚生労働省のウェブサイト】

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuten/index.html

食品添加物の指定に当たっては、食品安全委員会では安全性が評価され、厚生労働省での審議を経て、食品衛生法に基づき成分規格や使用基準が設定されています。

この使用基準に基づき、使用できる食品や使用量が限られている食品添加物もあります。

6 食品添加物って安全なの？



食品添加物は食べても安全ですか？

食品添加物は、食品安全委員会で食品健康影響評価（リスク評価）を行い、科学的データに基づき ADI（許容一日摂取量）を設定しています。

そして、食品添加物の安全性を確保するために、食品安全委員会の意見を聴いた上で、厚生労働省が人の健康を損なうおそれのない場合に限って使用を認めています。



【食品添加物のリスク評価】

食品添加物のリスク評価は、リスク評価機関である食品安全委員会により、食品健康影響評価として評価されています。食品健康影響評価により、動物を用いた毒性試験結果等の科学的なデータに基づいて、「ADI（許容一日摂取量）」*が設定されます。

この結果を受けて、厚生労働省では、薬事・食品衛生審議会において規格基準案を審議・評価し、食品ごとの使用量、使用の基準などを設定します。詳しくは厚生労働省のウェブサイトをご確認ください。

※ADI（許容一日摂取量）：ヒトが一生にわたって毎日摂取し続けても、健康への悪影響がないと考えられる1日当たりの食品添加物の摂取量

【食品添加物についてのよくある質問（消費者向け）に関する厚生労働省のウェブサイト】

食品添加物の安全性の確認について詳細はこちらをご確認ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuten/qa_shohisya.html

【ソルビン酸について計算してみよう】

ソルビン酸のADIは、25 (mg/kg 体重/日)

【体重 60kg の場合】

$$25 \text{ (mg/kg 体重/日)} \times \text{体重 } 60\text{kg} = 1,500 \text{ (mg/日)} \cdots \underline{1.5 \text{ (g/日)}}$$

健康への悪影響がないと考えられる 1 日当たりのソルビン酸の量は、1.5 g

ジャムの使用基準で検証すると…

ジャムに使用できるソルビン酸の最大使用量は、ジャム 1 kg 当たり 1.0 g/kg

ソルビン酸の 1.5 g はジャムに換算すると、1.5kg



ソルビン酸が最大使用量添加されているジャムを、毎日 1.5kg 食べ続けても、健康への悪影響はないと考えられます。なお、毎日これほどの量のジャムを食べ続けることは現実的ではありません。

注：ジャムにのみソルビン酸が使用されている場合を仮定して計算したものです。

実際には、ソルビン酸はジャム以外の様々な食品に使用されており、ジャム以外の食品への使用も含めた摂取量が、ADI を十分下回る量であることを（マーケットバスケット）調査により確認しています。

注：実際に使用されている食品添加物の量は、使用最大量よりも少ない場合が多く、全く使用していない場合もあります。

食品添加物は、科学的な根拠に基づきリスク評価され、過剰摂取による健康影響が生じないように、必要に応じて添加できる上限量（最大使用量）を設定することにより、安全性が確保されています。

【まとめ】

食品添加物は、加工食品の普及や食品流通の国際化等を背景に、食品を理解して選択するための情報として、平成元年に加工食品全般に表示が義務付けられました。

食品を購入する際にどのような食品添加物が使用されているか確認したい場合には、「一括表示枠内にある食品添加物表示」をよく確認して食品を購入しましょう。

