

正しい食品表示をするための お弁当の表示チェックシート

☆必要な表示を確認しましょう！

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

- ・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 3

- ・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!



☆表示の項目と注意点

項目	チェック内容	チェック
① 名称	商品の内容を示す、一般的な名称か。(いわゆる商品名ではない。)	<input type="checkbox"/>
② 原材料名 (原料原産地名)	使用した原材料が重量順に表示されているか。	<input type="checkbox"/>
	1番多い原材料に原産地が表示されているか。 ※生鮮食品: ●●産、加工食品: ●●製造と表示する。 ※おにぎりの「のり」も「のりの原そう」の原産地の表示が必要。	<input type="checkbox"/>
	★外部から見てその原材料がわかるおかつの原材料名の書き方は裏面を確認してください。 ★米飯類は、米トレーサビリティ法に基づき、使用した原材料米の産地情報を表示や掲示等で伝達する必要があります。	
③ 添加物	原材料と分けして表示されているか。	<input type="checkbox"/>
④ アレルギー	個別表示若しくは一括表示で適切に表示されているか。 ※一括表示の場合は、「一部に○○・△△を含む」と表示する。	<input type="checkbox"/>
⑤ 内容量	グラムや個数などの単位を明記して表示されているか。 ※内容量を外見上容易に判別できるものについては省略可。	<input type="checkbox"/>
⑥ 消費期限	年月日が表示されているか。 ※必要に応じて時間まで表示する。	<input type="checkbox"/>
⑦ 保存方法	食品の特性に従って、「要冷蔵(10℃以下で保存)」等と表示されているか。	<input type="checkbox"/>
⑧ 食品関連事業者	表示に責任を持つ者の氏名又は名称及び住所が表示されているか。	<input type="checkbox"/>
⑨ 製造所・製造者	製造所の所在地と製造者の氏名又は名称が表示されているか。(⑧と同一の場合は不要) ※屋号のみの表示はできない。	<input type="checkbox"/>
⑩ 栄養成分表示	熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量が適切に表示されているか。 分析値以外の方法で算出した場合は、「推定値」や「この表示値は、目安です。」と表示されているか。	<input type="checkbox"/>

【表示例 パターンA】

(1) 透明でない容器に入れられたもの（中身が見えないもの）

①名称	幕の内弁当
②原材料名 (原料原産地) ③添加物 ④アレルゲン	ご飯(うるち米(国産))、 鶏唐揚げ (小麦を含む)、 煮物 (里芋、人参、ごぼう、その他)(大豆・小麦を含む)、 エビフライ (小麦・卵を含む)、 ポテトサラダ (卵・大豆を含む)、 たくあん /調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、着色料(カラメル、カロチノイド)、保存料(ソルビン酸K)
⑥消費期限	令和〇年〇月〇日 〇時
⑦保存方法	要冷蔵(10℃以下)
⑧⑨製造者	栃木 太郎(●●食品) 栃木県〇〇市△△ ×-×-×

省略できる項目：
⑤内容量
※外見上容易に識別できる場合



⑩栄養成分表示 (1食当たり)	
熱量	〇〇〇 kcal
たんぱく質	〇〇 g
脂質	〇〇 g
炭水化物	〇〇 g
食塩相当量	〇. 〇 g

2種類以上の原材料からできている**複合原材料**は、その名称の次に括弧をつけて、複合原材料の原材料を表示します。複合原材料の原材料で、重量の割合が3位以下であり、複合原材料の5%未満のものは「その他」と表示できます。製品に占める複合原材料の割合が5%未満の場合や、名称から原材料が明らかな場合は複合原材料の原材料の表示を省略できます。

(2) 透明な容器に入れられたもの（中身が見えるもの）

①名称	幕の内弁当
②原材料名 (原料原産地) ③添加物 ④アレルゲン	ご飯(うるち米(国産))、鶏唐揚げ(小麦を含む)、エビフライ(小麦・卵を含む)、 その他おかず (小麦・大豆・卵を含む)/調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、着色料(カラメル、カロチノイド)、保存料(ソルビン酸K)
⑥消費期限	令和〇年〇月〇日 〇時
⑦保存方法	要冷蔵(10℃以下)
⑧⑨製造者	栃木 太郎(●●食品) 栃木県〇〇市△△ ×-×-×

省略できる項目：
⑤内容量
※外見上容易に識別できる場合



⑩栄養成分表示 (1食当たり)	
熱量	〇〇〇 kcal
たんぱく質	〇〇 g
脂質	〇〇 g
炭水化物	〇〇 g
食塩相当量	〇. 〇 g

お弁当の外部から見て、その原材料がわかるおかずについては、おかず類をまとめて「おかず」又はメインとなるおかずを表示して、これ以外は「その他おかず」、「その他付け合わせ」と表示することができます。ただし、添加物やアレルゲンの省略はできません。また、フライや天ぷらなどの揚げ物のように衣で包まれていて原材料が分からないおかずは、原材料名の省略はできません。(エビフライのように、外から見て主要原材料がわかるものは、省略して表示することができます。)

【表示例 パターンB：製造した店舗でのみ販売する場合】

①名称	幕の内弁当
③添加物 ④アレルゲン	調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、着色料(カラメル、カロチノイド)、保存料(ソルビン酸K)、(一部に小麦・卵・大豆・さけ・えび・鶏肉を含む)
⑥消費期限	令和〇年〇月〇日 〇時
⑦保存方法	要冷蔵(10℃以下)
⑨製造者	栃木 太郎(●●食品) 栃木県〇〇市△△ ×-×-×

省略できる項目：②原材料名・原料原産地名、⑤内容量、⑧食品関連事業者、⑩栄養成分表示

