

ぐんま知っ得 食品表示

“食品表示”の心のハードルをとことん下げたい情報紙

群馬県食品・生活衛生課 令和7年8月発行 Vol.20

暮らしに欠かせない “食品添加物”のお話

加工食品を作るのに欠かせない食品添加物。しかし、どんなものが詳しく分からず、不安を持っている方もいらっしゃるかもしれません。

今回は、食品添加物の安全性を確保する考え方や、表示の見方についてご紹介します！



食品添加物
ってなに？

食品に加えることで、

- ・ 見た目やおいしさを向上させる
- ・ 品質の劣化を防いで **保存性** を高める
- ・ 細菌の繁殖を抑えて **安全性** を高める

等の効果が得られる物質のことをいいます。

遠方への
流通もできて
食品ロスの
削減にも
貢献します！



どんなもの
があるの？

食品添加物の主な
種類と用途について
もっと知るなら



食品として
食べられるものも
添加物になること
があるんだね。



① **指定添加物** 安全性と有効性を確認して国が指定
例：アスパルテーム(甘味料) 食用赤色2号(着色料)
亜硝酸ナトリウム(発色剤) ポリン酸ナトリウム(製造用剤)

② **既存添加物** 長い食経験があることから国で使用を認められている
例：しろこたん白抽出物(保存料) ペクチン(増粘安定剤)
ゴム分解樹脂(ガムベース) 植物レシチン(乳化剤)

③ **天然香料**
例：バニラ ジャスミン レモングラス

④ **一般飲食物添加物** 食物だけれど、添加物としても使用される
例：ココア(着色料) ナタデココ(増粘安定剤) イカスミ(着色料)



食べても
安全なの？

食品添加物は、**科学的根拠に基づき** リスク評価され、健康影響が生じないように食品ごとの使用量、使用の基準などが設定され、**安全性が確保**されています。

もちろん
安全です！

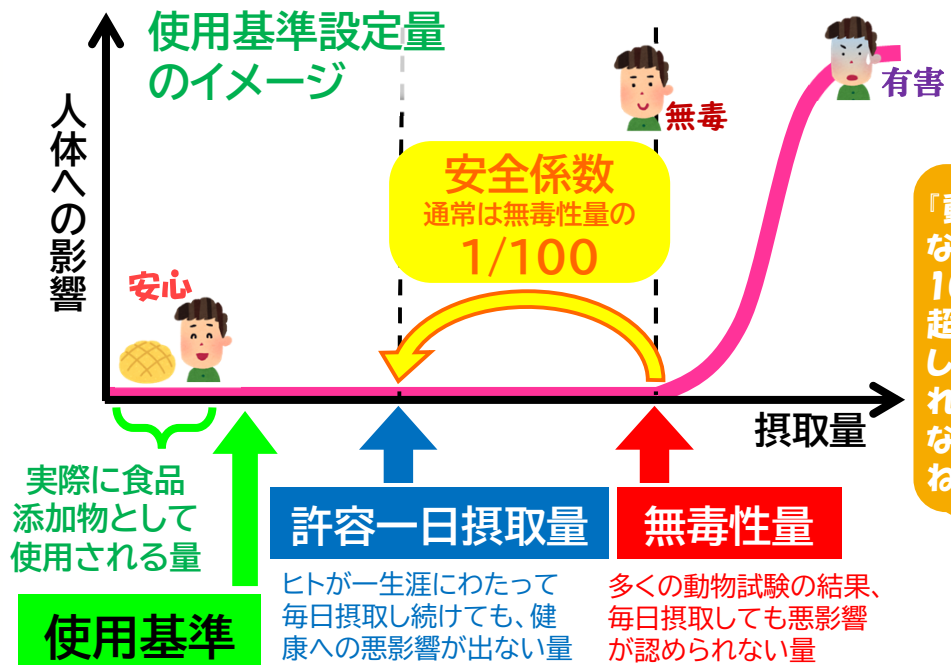


使用基準設定のしくみ

食品安全委員会 動物を用いた毒性試験結果等の科学的なデータに基づき、**許容一日摂取量(ADI)**を設定



厚生労働省 薬事・食品衛生審議会で食品ごとの使用量、使用の基準などを設定



「動物に害のない量の100分の1を超えない量」しか使用されないようになっているのね！

ヒトが一生にわたって毎日摂取し続けても、健康への悪影響が出ない量

多くの動物試験の結果、毎日摂取しても悪影響が認められない量





加工食品にどんな添加物が入っているか分からないわ…

「食品表示」を見てみましょう！
使われた食品添加物は基本的に
全て書く決まりになっています。(※)



※パッケージに入った加工食品の場合に適用されます
※キャリーオーバーなど、表示が免除される例外もあります

名 称	ビスケット
原材料名	小麦粉(国内製造)、砂糖、バター、全粉乳、脱脂粉乳、卵黄(卵を含む)、食塩、 膨張剤 、 レシチン (大豆由来)、 着色料 (カラメル)、 香料
内 容 量	20枚

注：これはレシチンに含まれるアレルゲンの表示

この部分が添加物です！

重量の割合の高いものから順に、原則、物質名で表示されています。

複数の添加物の組合せで効果を発揮するものや、食品中にも存在する成分と同じ添加物は、**一括名**で表示されていることもあります。

例) 膨張剤、香料、乳化剤など

注：用途名も表示する添加物もあります。

用語解説【キャリーオーバー】とは？

加工食品を製造するときに加えた添加物ではなく、その加工食品の原材料に含まれていた添加物で、最終製品には効力を発揮しないほど微量に含まれている場合のこと

保存料



せんべい



保存料表示不要

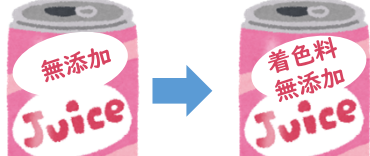


食品添加物の表示ルールが新しくなりました！

①「無添加」の表示がより分かりやすく！

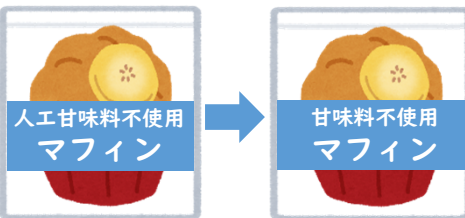
「何が無添加なのか」、「何が使われているのか」 分かるようになりました

例



着色料や着色料と類似機能を持つ原材料・添加物を使用していないとき『**着色料無添加**』と表示されます

例



“人工・合成・天然”などは正確な定義ができない表現なので、『**甘味料不使用**』と表示されます



注：この説明は消費者向けです。

表示を作成する事業者の方は、消費者庁のガイドラインで詳細を確認してください！

保存料は無添加だけど…？

原材料名	うるち米(国産)、調味梅干し、のり(国産)、塩/酸化防止剤(エリソルビン酸Na)
------	--



保存料無添加

保存効果を持たせるために酸化防止剤を使用しています

保存効果を持たせるため酸化防止剤を使用しているときは、その旨の記載が必要となりました。

補足説明

【保存料】カビや細菌の増殖を抑え、食品の保存性を向上させるもの

【酸化防止剤】油脂などの酸化を防ぎ、食品の保存性を向上させるもの

【参考資料】

消費者庁

「食品添加物表示に関するマメ知識」

一般社団法人日本食品添加物協会「もっと知ってほしい食品添加物のあれこれ2025年度版」

食品安全委員会HP『食の安全ダイヤル』に寄せられた質問等Q&A」

②「栄養強化」の目的で使用された食品添加物も省略されないことに！



※まだ移行期間中です

全ての商品の表示が切り替わるのは令和12年4月1日から

●名称 栄養調整食品 ●原材料名 小麦粉(国内製造)、植物油、砂糖、卵、脱脂粉乳、食塩/膨張剤、ナイアシン、V.B1、V.B2、V.B6、V.B12、葉酸、V.C、V.D ●内容量 1本 ●賞味期限

これまでは省略可能だった部分

食の安全に関するタイムリーな情報をあなたのスマホ・PCにお届けします。



受け取るための2ステップ

①群馬県デジタル窓口友だち追加

②食の安全情報を受け取る設定をする



XとFacebookでも発信しています



本誌の感想や質問、食品安全に関する相談などは「食の安心ほっとダイヤル」へ！

TEL：027-226-2424

FAX：027-243-3426

メール：shokuseika@pref.gunma.lg.jp

群馬県 食品・生活衛生課 食品安全推進室

©群馬県ぐんまちゃん