


# 表示作成演習

## <問題>

★★解説は講習会資料の  
P.80～84に載っています★★


# 演習

「ツナマヨネーズおにぎり」の  
食品表示を作成してみましょう。

 使用している原材料、添加物は以下のとおりです。

原材料	量	備考
ご飯	110g	国産
食塩	1g	
焼きのり	2g	国産
まぐろ油漬け	15g	大豆を含む
マヨネーズ	5g	卵(卵黄)・大豆・りんごを含む

添加物	量	備考
pH調整剤	0.3g	
調味料(アミノ酸等)	0.5g	
増粘剤(加工でん粉)	0.8g	小麦由来

 栄養成分を分析したところ、以下のような結果が出ました。

	1個当たり
水分	75.9g
たんぱく質	6.4g
脂質	7.4g
灰分	1.6g
炭水化物	41.7g
熱量	251kcal
ナトリウム	465mg

食塩相当量は以下の計算式で算出します。

食塩相当量(g) =

ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1,000





空欄になっている部分を、記入してみましょう。



商品名	ツナマヨネーズおにぎり
名称	
内容量	1個
消費期限	2022. 3. 5 午前6時
保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存してください。
	〇〇フーズ株式会社 東京都墨田区〇-〇-〇〇

栄養成分表示  
1個当たり



ちなみに・・・

栄養成分表示は、羅列して表示することも可能

栄養成分表示（1個当たり）：

# 表示作成演習

## <解答例>

★★解説は講習会資料の  
P.80～84に載っています★★

## 解答例①

商品名	ツナマヨネーズおにぎり
名称	おにぎり
原材料名	ご飯（米（国産））、まぐろ油漬け、マヨネーズ、焼きのり（国産）、食塩／増粘剤（加工でん粉）、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、（一部に卵・小麦を含む）
内容量	1個
消費期限	2022. 3. 5 午前6時
保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存してください。
製造者	〇〇フーズ株式会社 東京都墨田区〇-〇-〇〇

### 栄養成分表示 1個当たり

エネルギー	251 kcal
たんぱく質	6.4 g
脂質	7.4 g
炭水化物	41.7 g
食塩相当量	1.2 g

### ※食塩相当量換算式

$$\begin{aligned} & \text{食塩相当量(g)} \\ & = \text{ナトリウム(mg)} \times 2.54 \div 1,000 \\ & = ( 465 ) \text{ (mg)} \times 2.54 \div 1,000 \\ & = 1181.1 \div 1,000 \\ & = 1.1811 \end{aligned}$$

## 解答例②

商品名	ツナマヨネーズおにぎり
名称	おにぎり
原材料名	ご飯（米（国産））、まぐろ油漬け、マヨネーズ（卵を含む）、焼きのり（国産）、食塩
添加物	増粘剤（加工でん粉（小麦由来））、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤
内容量	1個
消費期限	2022. 3. 5 午前6時
保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存してください。
販売者	〇〇フーズ株式会社 東京都墨田区〇-〇-〇〇

製造所 千葉工場 千葉県市川市〇-〇-〇〇

◆ 推定値を使用する場合

◆ 縦に書くスペースが無い場合

栄養成分表示 1個当たり	
エネルギー	251 kcal
たんぱく質	6.4 g
脂質	7.4 g
炭水化物	41.7 g
食塩相当量	1.2 g

栄養成分表示（1個当たり）：  
エネルギー 251kcal、たんぱく質 6.4g、脂質 7.4g、炭水化物 41.7g、食塩相当量 1.2g

(サンプル品分析による推定値)

