

meishou
名称: name of product

genzairyoumei
原材料名: ingredients

naiouryou
内容量: amount

shoumikigen
賞味期限: best before...

- found on products like cookies and chips, which are usually still safe to eat past the "shoumikigen"

hozonhouhou
保存方法: storage method

seizousha
製造者: manufacturer

Product Labels

名称	キャンディ
原材料名	砂糖、水飴、粉乳、生クリーム、加糖練乳、バター、食塩/香料、乳化剤、酸味料、(一部に卵・乳成分・大豆を含む)
内容量	105g (個装紙込み)
賞味期限	この面の右上に記載
保存方法	直射日光・高温多湿を避け保存してください。
製造者	味覚糖株式会社 〒540-0016 大阪市中央区神崎町4番12号 製造所固有記号は賞味期限上部左側に記載

Reading Food Labels

Price Labels

okaidokuhin
お買得品: bargain/sale product

kokusan
国産: produced domestically
(__産 = produced in __)

shouhikigen
消費期限: use by...
- found on products like raw meat and milk, which are best consumed by the "shouhikigen"

hozonondo doika
保存温度 5°C以下: storage temperature - less than 5°C

atari
100g当り(円): price in yen per 100 grams

naiouryou
内容量(g): amount in grams

0106 消費期限 19.6.6

100g当り(円) 39
内容量(g) 456

177 お値段(円)

要加熱

製造者 株式会社アールミート
熊本市南区平田2-8-39 ☎096-312-1630

Allergies and Allergen Labels

genzairyou nifukumareru arerugii bushitsu
原材料に含まれるアレルギー物質:

allergens contained in the ingredients

tamago nyuu daizu
卵・乳・大豆: eggs, milk (dairy), soybeans

原材料に含まれるアレルギー物質(27品目中)

卵・乳・大豆

Common Allergens:

卵 (tamago): egg

乳/牛乳 (nyuu/gyuunyuu): dairy/milk

落花生 (rakkasei) / ピーナッツ

(piinattsu): groundnuts/peanuts

ナッツ (nattsu): nuts

小麦 (komugi): wheat

えび (ebi): shrimp 魚 (sakana) fish

Helpful Phrases:

(卵) アレルギーがあります。(卵) が食べられません。

(Tamago) arerugii ga arimasu. (Tamago) ga taberaremasen.

I have an (egg) allergy. I can't eat (eggs).

この食品/料理に(卵)が入っていますか?

Kono shouhin/ryouri ni (tamago) ga haitteimasuka?

Are there (eggs) in this food/dish?

Additional Information and Sources

- You can translate words on images using Google Translate
- Printable cards for dietary restrictions: <http://www.justhungry.com/japan-dining-out-cards>
- Food Labels: <http://www.survivingjapan.com/2012/04/ultimate-guide-to-reading-food-labels.html>
- Nutrition Labels: <https://savvytokyo.com/decoding-japanese-nutrition-labels/> - Food Allergies: <https://savvytokyo.com/quick-guide-know-and-understand-food-allergies-in-japan/>

Nutritional Information

eiyouseibunhyouji
栄養成分表示: nutritional information list

100gあたり: per 100g

栄養成分表示 (100gあたり)	
エネルギー	419 kcal
たんぱく質	2.6 g
脂質	10.3 g
炭水化物	81.6 g
食塩相当量	0.5 g

Some common terms:

エネルギー (enerugii) / 熱量 (netsuryou): calories

タンパク質 / たんぱく質 / たん白質 (tanpakushitsu): protein

炭水化物 (tansuikabutsu): carbohydrates

糖類 (tourui) / 砂糖 (satou): sugar

脂質 (shishitsu): fat ナトリウム (natoriumu): sodium

食塩相当量 (shokuensoutouryou): amount of table salt

カルシウム (karushiumu): calcium 鉄 (tetsu): iron