

令和5年度
福井県消費生活センター
試買テスト結果報告書

共同実施者：嶺南消費生活研究会

対象商品：包装米飯(パックご飯)

包装米飯（パックご飯）

1. 背景・目的

通称「パックご飯」と呼ばれる包装米飯は、手軽にご飯を食べられる便利な加工食品である。災害時の保存食や非常食という印象が根強いが、（公社）米穀安定供給確保支援機構によるインターネットアンケート調査（2022年4月実施）※1では「1週間に1回以上購入する」との回答割合の合計が15.3%となるなど、近年は日常食として利用する人も増えている。また、農林水産省が発表した令和4年度食品産業動態調査※2によると、包装米飯（「無菌包装米飯※3」および「レトルト米飯※3」の合計）の2022年の年間生産量は24万トンを超え、2010年と比べると倍増している。

今回、包装米飯の味の違いなどについて嶺南消費生活研究会（以下、「研究会」という。）と共同で比較調査したため、その結果を情報提供する。

※1 「パックご飯」の購入状況について―「パックご飯」に関する調査結果の概要―
https://www.komenet.jp/pdf/chousa-rep_R04-1.pdf

※2 令和4年度年報（全体版）
https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/jki/j_doutai/doutai_top.html

※3 （一社）全国包装米飯協会によると、表1に示すとおり、包装米飯は製造工程によって「無菌包装米飯」または「レトルト米飯」に分類される。
（参考）<https://www.p-rice.net/beihan/>

表1 包装米飯の分類

| 種類 | 製法 |
|--------|--|
| 無菌包装米飯 | 短時間高温加熱殺菌、超圧力殺菌などの方法でお米を無菌化処理してから炊飯し、無菌化状態のクリーンルーム内で密封包装したもの |
| レトルト米飯 | 気密性のある容器に入れて炊飯したご飯を、加圧加熱殺菌したもの |

2. 対象品

包装米飯のうち白米を対象として、令和5年6月、小浜市、高浜町、おおい町および若狭町内の小売店舗で16銘柄を購入した。なお、レトルト米飯に該当する白米は店頭に取り扱いがなかったため、表示調査の参考として赤飯1銘柄を購入した。



図1 対象品

3. 項目および方法

(1) 表示

食品表示法の食品表示基準（以下、「基準」という。）に基づき、表示内容を調べた。

包装米飯は加工食品に該当し、名称、原材料名、添加物、原料原産地名、内容量、賞味期限、保存の方法、製造者等の氏名または名称および住所、製造所等の所在地、栄養成分の量および熱量の表示が義務付けられている。

また、レトルト米飯の場合は、個別的義務表示（例えば「気密性容器に密封し加圧加熱殺菌」など、食品を気密性のある容器包装に入れ、密封した後、加圧加熱殺菌した旨を示す文言の表示）も義務付けられている。

(2) 単価

入数と税抜価格から、1パック（1食）あたりの価格を算出した。

(3) 試食評価

（一財）日本穀物検定協会が実施している「米の食味試験（官能試験）」^{※1}の評価項目を参考に、「外観、香り、味、粘り、硬さ」^{※2}の5項目について、研究会会員14名をモニターとして試食評価することとした。

白飯16銘柄について、容器に表示されている食べ方（温め方）のとおり、オーブンレンジ（パナソニック製 NE-BS607）のレンジ機能（600W）で加熱したあと、全体をしゃもじでほぐして皿に小分けしたものをモニターが試食し、各自の嗜好で「好ましい・普通・好ましくない」の3段階で評価した。

個人評価の票数について、「好ましい＝3点、普通＝2点、好ましくない＝1点」として項目ごとに100点満点に換算することで、評点（500点満点）を算出した。

※1 日本穀物検定協会では、専門パネルにより供試品と同協会が定めた基準米について比較調査する相対法により米の食味試験（官能試験）を実施している。

（参考）<https://www.kokken.or.jp/test01.html>

※2 試食評価にあたり、香川県農業生産流通課によるお米のおいしさに関する下記の説明を参考にした。

外観：ご飯の粒が揃っていて艶があるかどうか。

香り：ご飯特有の匂いがするかどうか。

味：ご飯を噛み締めていくときに感じる甘味やうま味。

粘り：ご飯を噛んだあと上下の歯を開く時のくっつき具合。

硬さ：口に含んで噛んだ時の歯ごたえ。

（参考）<https://www.pref.kagawa.lg.jp/seiryu/kome-mugi/okome/oisisa.html>

4. 結果

(1) 表示（別表1、別表2、別表3-1～3-5、図2）

対象品の表示内容等は別表1、別表2および別表3-1～3-5のとおりである。いずれも基準に基づいた適正な表示をしていた。

17 銘柄中 9 銘柄 (No. 2~4、6、9~11、13、17) は原材料に米のみを使用しており、残りの 8 銘柄 (No. 1、5、7~8、12、14~16) は pH 調整剤や酸味料などの添加物を含んでいた。

また、購入日から賞味期限までの日数を算出したところ、図 2 のとおり 163~345 日 (5 か月以上~11 か月以上) であったことから、包装米飯を備蓄する場合は 5 か月程度を目安に賞味期限の確認や入替えを行うのが望ましいと考えられた。なお、賞味期限までの日数の長さ、添加物の有無との関連性は見出せなかった。

法定事項以外の注意事項としては、「フタ (フィルム) や容器 (トレイ) に傷が付くとカビが生えるため注意する」、「外気との温度差で容器内に水滴がつくことがあるが、品質・衛生上の問題はない」などの表示があり、消費者からの問合せに対応しているものと考えられた。

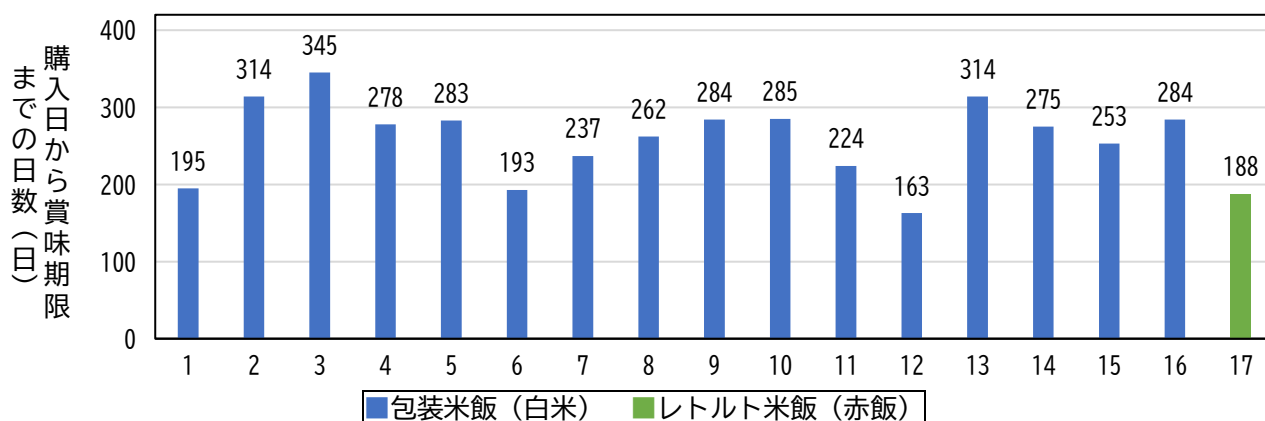


図 2 購入日から賞味期限までの日数

(2) 単価 (図 3、別表 4)

1 パック (1 食) あたりの価格は図 3 および別表 4 のとおりである。包装米飯 (白米) の単価は 70~143 円であり、2 倍以上の価格差があった。しかし、内容量 (g)、入数、使用されている米のブランド、賞味期限までの日数の長さ、試食評価結果など、いずれとの関連性も見出せなかった。

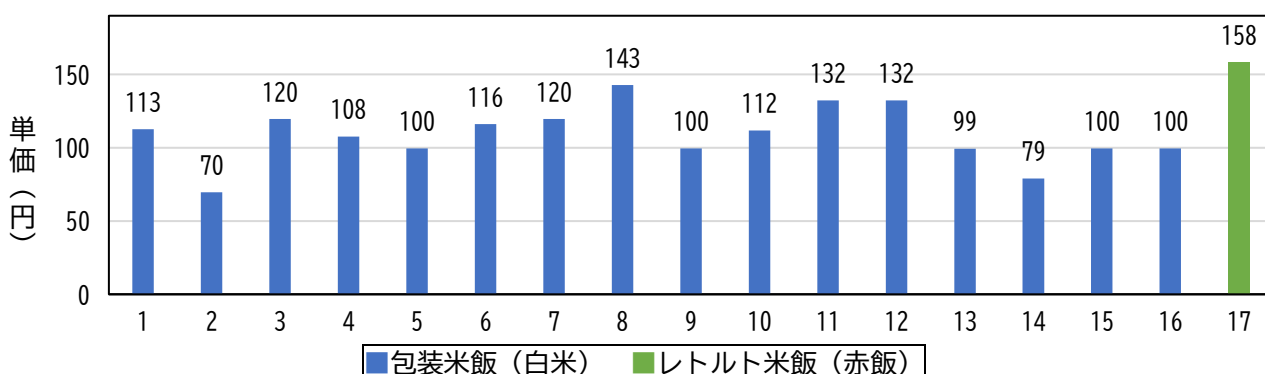


図 3 1 パック (1 食) あたりの価格

(3) 試食評価 (図 4、別表 5)

白米 16 銘柄について試食評価を実施した結果は図 4 および別表 5 のとおりである。モニター 14 名の個人評価の票数から算出した評点は 171~339 点 (約 2 倍差) となり、評価が割れた。概ね、酸味料などの添加物を含む銘柄で評点が低い傾向があったものの、使用されている米のブランド、賞味期限までの日数の長さ、栄養成分など、いずれとの関連性も見出せなかった。

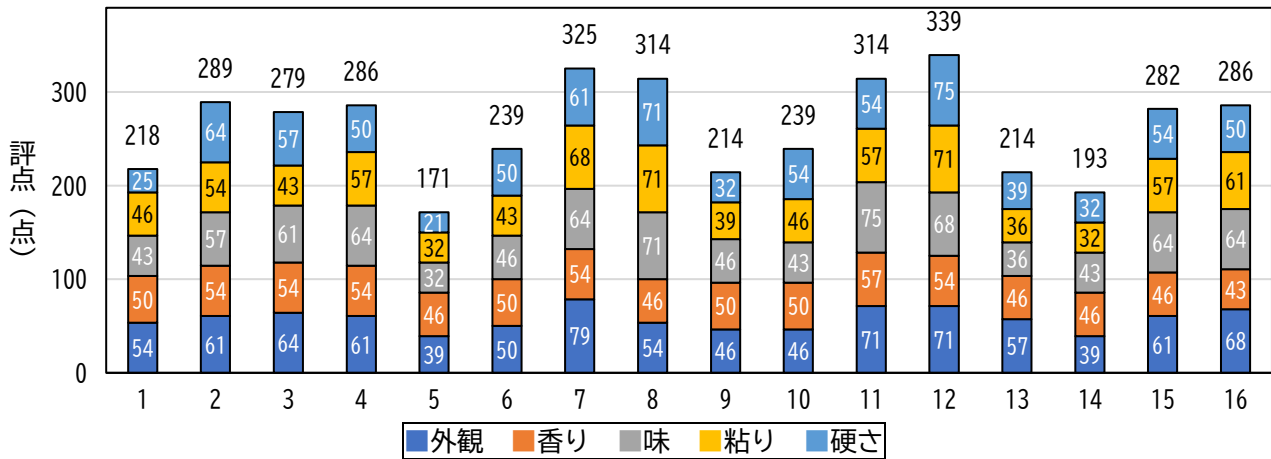


図4 試食評価結果

5. まとめ

- ① 今回調査した 17 銘柄はすべて、基準に基づいた適正な表示をしていた。
- ② 白米 16 銘柄の 1 パック（1 食）あたりの価格は 70～143 円で、2 倍以上の価格差があった。しかし、内容量（g）、入数、使用されている米のブランド、賞味期限までの日数の長さ、試食評価結果など、いずれとの関連性も見出せなかった。
- ③ 白米 16 銘柄の試食評価の評点は 171～339 点と評価が割れた。概ね、酸味料などの添加物を含む銘柄で評点が低い傾向があったものの、使用されている米のブランド、賞味期限までの日数の長さ、栄養成分など、いずれとの関連性も見出せなかった。

6. 消費者へのアドバイス

- ① 加熱していない包装米飯は消化しにくい状態のご飯であるため、電子レンジ、湯せん、その他の方法により、必ず加熱してから食べなければならない。また、加熱後の包装米飯は炊いたご飯と同じ状態であるため、なるべくすぐに食べきる必要がある。
- ② 各メーカーは、「災害時等に包装米飯を温める方法」についてウェブサイト以下のような手法を紹介している。

- ・カセットコンロで鍋にお湯※を沸かし、トレーのまま、または、中身（ご飯）を耐熱袋に移して口を閉じたものをお湯※に浮かべて、鍋のフタをせずに加熱する。
- ・フライパンに中身（ご飯）と 50 mL の飲料水（トレーの約 1/3 杯分）を入れ、カセットコンロの弱火で加熱する。
- ・中身（ご飯）をチャック付きの耐熱袋に移し、袋の中の空気を抜いてチャックをしっかりと閉めたものを、熱湯※の入った保温ポットにしばらく入れておく。
- ・防災グッズ（加熱袋と発熱剤）と水※を利用し、トレーのまま温める。

※飲料水でなくても可。ただし、ご飯に触れないよう注意が必要。

※各メーカーウェブサイト

- ・東洋ライス株式会社 「パックご飯の調理方法～災害時に使える方法も～」
https://www.toyo-rice.jp/packedrice_cooking/
- ・テーブルマーク株式会社 「もしもの時にもパックごはん」
<https://www.tablemark.co.jp/rice/packgohan/moshimo/index.html>

- ③ 災害時等で加熱自体が困難な状況を想定する場合には、賞味期限が年単位であるアルファ化米やフリーズドライごはんなどを選択するののも一つの方法である（表2参照）。

表2 包装米飯、アルファ化米、フリーズドライごはんの特徴

| 種類 | 包装米飯 | アルファ化米 | フリーズドライごはん |
|------|---|------------------------------|---------------------|
| 製法 | 殺菌した米を炊いて無菌包装する、または気密性のある容器に入れて炊いたご飯を加圧加熱殺菌する | 炊いたご飯を熱風で急速乾燥する | 炊いたご飯を凍結し、真空状態で乾燥する |
| 賞味期限 | 6～12 か月程度 | 3～5 年程度 | 5～8 年程度 |
| 食べ方 | 電子レンジ、湯せんなどにより必ず加熱が必要 | お湯で15分程度、または水で1時間程度置く（加熱は不要） | お湯または水で数分置く（加熱は不要） |

(参考)：尾西食品株式会社 「アルファ米を知っていますか？」

<https://www.onisifoods.co.jp/about/>

株式会社永谷園フーズ 「フリーズドライ製法」

https://www.nagatanien-foods.co.jp/business/freeze_dry/

別表1 表示調査結果（法定事項）

| No. | 品名・名称 | 原材料名 | 内容量 | 賞味期限 | 保存方法 | 製造者等 |
|-----|----------------------|----------------------|------------------------|-------------------|--|--------------------|
| 1 | 包装米飯 （白飯） | うるち米（国産）/ pH調整剤 | 600 g （200 g×3個） | 2024/1/2 | 直射日光を避け 常温で保存して ください。 | （製造者）A社 （製造所）B社 |
| 2 | 包装米飯 （白飯） | うるち米（新潟県 産） | 480 g （120 g×4個） | 2024/4 （外装未開封） | 直射日光、高温・ 多湿の場所を避 けて常温で保存 | （製造者）C社 （製造所）D社 |
| 3 | 包装米飯 （白飯） | うるち米（国内産） | 1 kg （200 g×5食） | 2024/5 | 直射日光・高温・ 多湿をさけて常 温で保存 | （製造者）E社 |
| 4 | 包装米飯 （白飯） | うるち米（国産） | 900 g （180 g×5） | 2024/3/25 | 高温多湿やにお いの強い場所、直 射日光をさけ常 温で保存 | （販売者）F社 （製造所）G社 |
| 5 | 包装米飯 （白飯） | うるち米（国内産） ／酸味料 | 900 g （180 g×5食） | 2024/3/30 | 直射日光を避け 常温で保存して ください | （製造者）H社 （製造所）I社 |
| 6 | 包装米飯 （白飯） | うるち米（国産） | 160 g×3 | 2023/12 | 直射日光をさけ て常温で保存 | （販売者）J社 （製造者）K社 |
| 7 | 包装米飯 （白飯） | うるち米（新潟県魚 沼産）／酸味料 | 600 g （150 g×2食×2個） | 2024/2/13 | 直射日光を避け 常温で保存して ください | （製造者）H社 （製造所）L社 |
| 8 | 包装米飯 （白飯） | うるち米（新潟県 産）／酸味料 | 540 g （180 g×3食） | 2024/3/9 | 直射日光を避け 常温で保存して ください | （製造者）H社 （製造所）L社 |
| 9 | 包装米飯 （白飯） | うるち米（新潟県産 コシヒカリ） | 900 g （180 g×5個） | 2024/3 | 直射日光を避け て常温で保存 | （製造者）C社 （製造所）D社 |
| 10 | 包装米飯 （白飯） | うるち米（山形県） | 1 kg （200 g×5個） | 2024/4/1 | 直射日光を避け、 常温で保存して ください。 | （販売者）M社 （製造者）G社 |
| 11 | 包装米飯 （白飯） | うるち米（福井県 産） | 200 g （3食パック） | 2024/1 | 直射日光をさけ、 常温で保存して ください。 | （製造者）K社 |
| 12 | 包装米飯 （白飯） | うるち米（福井県 産）／乳酸 | 180 g （3個パック） | 2023/12/1 | 直射日光をさけ 常温保存 | （販売者）N社 （製造所）O社 |
| 13 | 包装米飯 （白飯） | うるち米（国内産） | 300 g （3食パック） | 2024/4 | 直射日光をさけ、 常温で保存して ください。 | （製造者）K社 |
| 14 | 包装米飯 （白飯） | うるち米（国内産） ／酸味料 | 200 g （10食パック） | 2024/3/22 | 直射日光・高温多 湿を避け常温で 保存 | （販売者）P社 （製造所）Q社 |
| 15 | 包装米飯 （白飯） | うるち米（山形県 産）／酸味料 | 600 g （150 g×2食×2個） | 2024/2/29 | 直射日光を避け 常温で保存して ください | （製造者）H社 （製造所）L社 |
| 16 | 包装米飯 （白飯） | うるち米（北海道 産）／酸味料 | 600 g （150 g×2食×2個） | 2024/3/31 | 直射日光を避け 常温で保存して ください | （製造者）H社 （製造所）L社 |
| 17 | レトルト 包装米飯 （赤飯） | もち米（米国産）、 小豆、食塩 | 160 g | 2023/12/26 | 高温多湿やにお いの強い場所、直 射日光をさけ常 温で保存 | （販売者）F社 （製造所）G社 |

別表2 栄養成分表示調査結果（法定事項）

| No. | 食品単位 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) | 備考 |
|-----|------------------|-----------------|--------------|--------------|----------------|----------------|-------------------------------------|
| 1 | 100 g | 128 | 2.0 | 0.2 | 29.7 | 0.02 | 推定値 |
| 2 | 120 g (100 g) | 173 (144) | 2.0 (1.7) | 0.4 (0.3) | 40.6 (33.8) | 0 (0) | |
| 3 | 200 g (100 g) | 294 (147) | 4.2 (2.1) | 0.0 (0.0) | 67.8 (33.9) | 0 (0) | |
| 4 | 180 g (100 g) | 251 (139) | 4.3 (2.4) | 0.7 (0.4) | 56.9 (31.6) | 0.02 (0.01) | この表示値は、目安 です。 |
| 5 | 180 g (100 g) | 258 (143) | 3.8 (2.1) | 0.7 (0.4) | 59.0 (32.8) | 0.0 (0.0) | 推定値 |
| 6 | 160 g (100 g) | 221 (138) | 3.7 (2.3) | 0.5 (0.3) | 50.9 (31.8) | 0 (0) | 炭水化物のうち、 糖質 49.9 g 食物繊維 1.0 g |
| 7 | 150 g (100 g) | 225 (150) | 3.0 (2.0) | 0.6 (0.4) | 51.8 (34.5) | 0.0 (0.0) | 推定値 |
| 8 | 180 g (100 g) | 277 (154) | 4.5 (2.5) | 0.7 (0.4) | 63.2 (35.1) | 0.0 (0.0) | 推定値 |
| 9 | 180 g (100 g) | 253 (141) | 3.2 (1.8) | 0.5 (0.3) | 58.9 (32.7) | 0 (0) | 推定値 |
| 10 | 200 g (100 g) | 290 (145) | 4.2 (2.1) | 0.8 (0.4) | 65.6 (32.8) | 0 (0) | |
| 11 | 200 g (100 g) | 276 (138) | 4.0 (2.0) | 0.6 (0.3) | 63.8 (31.9) | 0.0 (0.0) | この表示値は、目安 です。 |
| 12 | 180 g (100 g) | 259 (144) | 3.4 (1.9) | 0.3 (0.2) | 60.6 (33.7) | 0.0 (0.0) | 推定値 |
| 13 | 300 g (100 g) | 432 (144) | 7.2 (2.4) | 1.2 (0.4) | 98.7 (32.9) | 0.0 (0.0) | この表示値は、目安 です。 |
| 14 | 200 g (100 g) | 313 (157) | 5.0 (2.5) | 0.6 (0.3) | 74.6 (37.3) | 0 (0) | 推定値 |
| 15 | 150 g (100 g) | 221 (147) | 3.0 (2.0) | 0.6 (0.4) | 50.9 (33.9) | 0.0 (0.0) | 推定値 |
| 16 | 150 g (100 g) | 218 (145) | 3.9 (2.6) | 0.6 (0.4) | 49.5 (33.0) | 0.0 (0.0) | 推定値 |
| 17 | 160 g (100 g) | 314 (196) | 7.0 (4.4) | 1.0 (0.6) | 69.2 (43.3) | 0.5 (0.3) | この表示値は、目安 です。 |

※ かつこ内は、表示値を100 gあたりの数値に換算したもの

別表3-1 表示調査結果（任意事項）

| No. | 注意事項 |
|-----|---|
| 1 | <p>（使用上の注意）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・電子レンジで加熱してください。オーブントースターでは、調理できません。 ・フィルムの剥がれやキズにより密封性が損なわれると、カビの原因となりますので取扱いにご注意ください。 ・調理後やけど注意 ※図記号 <p>（容器の切りはなし方）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手を切らないようご注意ください。 |
| 2 | <p>（ご注意）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・加熱後は熱いので、やけどに十分ご注意ください。 ・賞味期限は外装未開封の状態での品質が保たれる期間です。外装開封後は冷暗所にて保管して、お早めにお召し上がりください。 ・商品に傷がつきますとカビの生える原因となりますので、ご注意ください。 ・においの強いものと一緒にするとおい移りすることがありますので、においの強いものを避けて保存してください。 ・脱酸素剤は食べられませんので、開封後は捨ててください。また、電子レンジに入れないでください。 ・個包装の内側に水滴がつくことがありますが、品質上、衛生上の問題はありません。 ・移り香注意 ※図記号 |
| 3 | <p>（ご注意）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・加熱直後は熱いので、やけどにご注意ください。 ・オーブントースターでは調理できません。 ・包装内に水滴が発生する事がありますが、品質上問題ありません。 ・ふたフィルムに傷がつきますとカビが生えますのでご注意ください。 |
| 4 | <p>（注意事項）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・調理後は熱くなっていますので、電子レンジ又は熱湯から取り出す際やフィルム（ふた）をはがす際にはやけどにご注意ください。 ・電子レンジ及びお湯以外では加熱しないでください。 ・ふた・容器に傷がつきますとカビが生えますのでご注意ください。 ・加熱してお召し上がりください。 ・移り香注意 ※図記号 |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> ・酸味料由来の臭いを感じるがありますが、品質には問題ありません。 ・フタ、トレーに傷がつきますとカビが生えますのでご注意ください。 ・気温の変化により、水滴がつくことがあります。 ・外袋に開いている穴は、破裂を防ぐための空気穴です。 |
| 6 | <p>（ご注意）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・加熱後は熱くなっていますので、やけどにご注意ください。 ・オーブントースターでは調理できません。 ・ふたフィルムに傷がつきますとカビが生えますのでご注意ください。 ・フィルム内の水滴は品質上問題ありません。 ・ご飯粒に有色点が見える場合がありますが、お米の一部であり金芽米の特徴ですのでご安心ください。 |
| 7 | <ul style="list-style-type: none"> ・調理後の容器や中身は熱くなっておりまして、やけどにご注意ください。 ・酸味料由来の臭いを感じるがありますが、品質には問題ありません。 ・フタ、トレーに傷がつきますとカビが生えますのでご注意ください。 ・気温の変化により、水滴がつくことがあります。 ・外袋に開いている穴は、破裂を防ぐための空気穴です。 |
| 8 | <ul style="list-style-type: none"> ・調理後の容器や中身は熱くなっておりまして、やけどにご注意ください。 ・酸味料由来の臭いを感じるがありますが、品質には問題ありません。 ・フタ、トレーに傷がつきますとカビが生えますのでご注意ください。 ・気温の変化により、水滴がつくことがあります。 ・外袋に開いている穴は、破裂を防ぐための空気穴です。 |
| 9 | <ul style="list-style-type: none"> ・外気との温度差で個包装の内側に水滴がつくことがありますが、品質上、衛生上の問題はありません。 ・外装に開けている穴は、袋の破裂を防止するためのものです。 ・加熱調理後は熱いので、やけどにご注意ください。 |

別表3-2 表示調査結果（任意事項）

| No. | 注意事項 |
|-----|---|
| 10 | <ul style="list-style-type: none"> 調理後は熱くなっていますので、電子レンジおよび熱湯から取り出す際や、ふたをはがす際はやけどにご注意ください。 電子レンジおよび熱湯以外の方法では加熱しないでください。 ふた・容器に傷がつきますとカビが生えますのでご注意ください。 (お願い) 個包装開封後は、一度にお召し上がりください。 |
| 11 | <ul style="list-style-type: none"> 中の商品を傷つけないようにお開け下さい（カビの原因になります） 開封後はなるべくお早目にお召し上がりください。 加熱後は熱いのでやけどにご注意ください。 電子レンジと湯せん以外では加熱しないでください。 フタ・トレーに傷がつきますとカビが生えますのでご注意ください。 フィルム内の水滴は品質上問題ありません。 |
| 12 | <ul style="list-style-type: none"> 加熱直後は熱いのでお気をつけください。 |
| 13 | <ul style="list-style-type: none"> 中の商品を傷つけないようにお開け下さい（カビの原因になります） 開封後はなるべくお早目にお召し上がりください。 加熱後は熱いのでやけどにご注意ください。 電子レンジと湯せん以外では加熱しないでください。 フタ・トレーに傷がつきますとカビが生えますのでご注意ください。 フィルム内の水滴は品質上問題ありません。 |
| 14 | <ul style="list-style-type: none"> 賞味期限は未開封での期限です。 開封後はお早めにお召し上がりください。 酸味料由来のにおいを感じることがありますが、品質には問題ありません。 ふた、トレーに傷がつきますとカビが生えますのでご注意ください。 |
| 15 | <ul style="list-style-type: none"> 調理後の容器や中身は熱くなっておりまますので、やけどにご注意ください。 酸味料由来の臭いを感じることがありますが、品質には問題ありません。 フタ、トレーに傷がつきますとカビが生えますのでご注意ください。 気温の変化により。水滴がつくことがあります。 外袋に開いている穴は、破裂を防ぐための空気穴です。 |
| 16 | <ul style="list-style-type: none"> 調理後の容器や中身は熱くなっておりまますので、やけどにご注意ください。 酸味料由来の臭いを感じることがありますが、品質には問題ありません。 フタ、トレーに傷がつきますとカビが生えますのでご注意ください。 気温の変化により。水滴がつくことがあります。 外袋に開いている穴は、破裂を防ぐための空気穴です。 |
| 17 | <p>(注意事項)</p> <ul style="list-style-type: none"> 調理後は熱くなっていますので、電子レンジ又は熱湯から取り出す際やフィルム（ふた）をはがす際にはやけどにご注意ください。 電子レンジ及びお湯以外では加熱しないでください。 ふた・容器に傷がつきますとカビが生えますのでご注意ください。 加熱してお召し上がりください。 |

別表3-3 表示調査結果（任意事項）

| No. | 電子レンジでの食べ方（温め方） |
|-----|---|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> 白い線の上までフィルム（ふた）をはがし、加熱してください。 電子レンジ（500 W・600 W）で加熱の目安：1パックの場合は1分、2パックの場合は2分 オート不可 |
| 2 | <p>電子レンジ（500 W、600 W）で加熱する場合</p> <ol style="list-style-type: none"> ①シール（フタ）を少しはがしてください。 ②電子レンジで1分加熱してください。 ③お茶碗やお皿に移し替えてお召し上がりください。 <ul style="list-style-type: none"> 加熱時間は目安です。商品の保管温度や機種、ワット数によって多少異なります。 移し替えて加熱する場合はお茶碗やお皿に移し替え、ラップをして1分加熱してください。 加熱後のごはんが固い場合は、10秒ずつ加熱を追加してください。 加熱しすぎると焦げの発生やごはんが固くなる場合がありますのでご注意ください。 加熱後、ごはん全体を混ぜていただくとよりふっくら美味しく召し上がれます。 |

| No. | 電子レンジでの食べ方 (温め方) |
|-----|---|
| 3 | ・点線までフィルムをはがす 500W・600Wは2分、1000Wは1分30秒 |
| 4 | ・あけ口から黄帯のところまでフィルム (ふた) をはがし、加熱してください。 <加熱の目安>500 W、600 W 2分間 ・加熱時間は機種やワット数により多少異なりますのでご注意ください。 |
| 5 | (1食分) ①トレーのフタを点線まであけます。 ②電子レンジで温めます。 500 W・600 W→約2分 1000 W→約1分30秒 ・機種等により多少異なります。 やけどに注意! |
| 6 | ・電子レンジで加熱する際は点線までフィルムをはがしてください。 ・電子レンジでの加熱目安時間 500 W 2分、600 W 1分40秒、800 W 1分20秒 |
| 7 | ①2つ折りになるように強く複数回折り曲げます。 ②「切りはなし線」より2つに切りはなしします。 ※手を切らないようにご注意ください。 ③トレーのフタを「あけ口」より点線まであけます。 ※1食のみお召し上がりになる際は片方のフタのみあけます。 ④電子レンジであたためます。 やけどに注意! 500 W、600 W → 約1分30秒 (1食)、約3分 (2食) 1000 W → 約1分 (1食)、約2分 (2食) (機種等により多少異なります) |
| 8 | ①トレーのフタを点線まであけます。 ②電子レンジで温めます。 やけどに注意! 500~600 W→約2分 1000 W→約1分30秒 (商品の温度や機種等により多少異なります) |
| 9 | ・500~600 Wで2分間加熱してお召し上がり下さい。 ・トレーのフタを点線まであけて温めて下さい。 ・電子レンジで調理する時は脱酸素剤を取り出さずそのまま点線までフタをはがして下さい。 |
| 10 | ・ここ (ふたに書かれた赤色の線) までフィルムをはがす ・500~600 W 約2分 (2個の場合は約4分加熱) |
| 11 | (電子レンジで加熱する場合の加熱時間の目安) ・500 W・600 Wは2分 700 Wは1分40秒 1000 Wは1分20秒 業務用1500 Wは40秒 ・電子レンジで加熱する場合は点線部まで (フィルムを) あけてください。 |
| 12 | ・電子レンジ (500 W) の場合は点線のところまでシールをはがし、2分間加熱してください。 (機種により過熱状態は異なります) |
| 13 | (電子レンジで加熱する場合の加熱時間の目安) ・500 W・600 Wは3分10秒 700 Wは2分40秒 1000 Wは1分50秒 業務用1500 Wは1分10秒 ・電子レンジで加熱する際は点線までフィルムをはがしてください。 |
| 14 | ・電子レンジで調理される場合は、加熱前に点線まで (ふたを) あけてください。 ・500 W・600 Wレンジで約2分加熱してください。 |
| 15 | ①2つ折りになるように強く複数回折り曲げます。 ②「切りはなし線」より2つに切りはなしします。 ※手を切らないようにご注意ください。 ③トレーのフタを「あけ口」より点線まであけます。 ※1食のみお召し上がりになる際は片方のフタのみあけます。 ④電子レンジであたためます。 やけどに注意! 500 W、600 W → 約1分30秒 (1食)、約3分 (2食) 1000 W → 約1分 (1食)、約2分 (2食) (機種等により多少異なります) |
| 16 | ①2つ折りになるように強く複数回折り曲げます。 ②「切りはなし線」より2つに切りはなしします。 ※手を切らないようにご注意ください。 ③トレーのフタを「あけ口」より点線まであけます。 ※1食のみお召し上がりになる際は片方のフタのみあけます。 ④電子レンジであたためます。 やけどに注意! 500 W、600 W → 約1分30秒 (1食)、約3分 (2食) 1000 W → 約1分 (1食)、約2分 (2食) (機種等により多少異なります) |
| 17 | ・あけ口から黒帯のところまでフィルム (ふた) をはがし、加熱してください。 ・500 W・600 W 約2分 ※加熱時間は機種やワット数により多少異なりますのでご注意ください。 |

別表3-4 表示調査結果（任意事項）

| No. | 湯せん・熱湯での食べ方（温め方） |
|-----|---|
| 1 | ・沸騰したお湯の中にフィルムをはがさず、この面（フィルム）を上にして入れ、鍋のふたをしないで加熱してください。（加熱時間）15分 |
| 2 | ・シール（フタ）をはがさずに熱湯に入れて10分間加熱してください。 |
| 3 | ・フィルムをはがさずこの面（フィルム）を上にして、鍋のふたをせずに15分以上加熱 |
| 4 | ・沸騰させたお湯の中にフィルム（ふた）をはがさず底面を下にして入れ、鍋のふたをせずに約15分間加熱してください。 ※2個以上をお湯で加熱する場合、重ねた状態で加熱すると破裂する場合があります。 |
| 5 | （1食分） ・フタをはがさず、天面を上にしてお湯に浮かべ、鍋にフタをせず約14分加熱してください。 ・商品は重ねないでください。 |
| 6 | ・熱湯の場合は十分なお湯の中にフィルムをはがさず、この面（フィルム）を上にして鍋のふたをせずに約14分加熱してください。 |
| 7 | ・フタをはがさず、天面を上にして鍋で約24分加熱します。 ※調理中は鍋にフタをしないでください。 |
| 8 | （1食分） ・フタをはがさず、天面を上にしてお湯に浮かべ、鍋にフタをせず約14分加熱してください。 ・商品は重ねないでください。 |
| 9 | ・シール（フタ）をはがさずにシール（フタ）面を上にして、鍋にふたをしないで15分間加熱して下さい。 |
| 10 | ・フィルムをはがさずこの面を上にして、鍋のふたをせず沸とうしたお湯で約15分加熱。 ・2個以上を加熱するときは、破袋する場合がありますので重ねて加熱しないでください。 |
| 11 | （湯せんで加熱する場合の加熱時間の目安） ・フィルムをはがさず15分 |
| 12 | ・熱湯の場合は十分なお湯の中にフィルムをはがさず、この面を上にして鍋のふたをせずに15分間加熱してください。 ※2個以上を湯せんで加熱する場合、重ねた状態で加熱すると破袋する場合があります。 |
| 13 | （湯せんで加熱する場合の加熱時間の目安） ・フィルムをはがさず30分以上 |
| 14 | ・熱湯で温める場合は、シールをはがさず、商品を重ねずこの面を上にして入れ、鍋のフタをせずに約14分加熱してください。 |
| 15 | ・フタをはがさず、天面を上にして鍋で約24分加熱します。 ※調理中は鍋にフタをしないでください。 |
| 16 | ・フタをはがさず、天面を上にして鍋で約24分加熱します。 ※調理中は鍋にフタをしないでください。 |
| 17 | ・沸騰させたお湯の中にフィルム（ふた）をはがさず底面を下にして入れ、鍋のふたをせずに約15分間加熱してください。 ※2個以上をお湯で加熱する場合、重ねた状態で加熱すると破袋する場合があります。 |

別表3-5 表示調査結果（任意事項）

| No. | キャッチフレーズ等（抜粋） |
|-----|--|
| 1 | ・便利な小分けパック |
| 2 | ・新潟県産コシヒカリ ・高圧製法でふっくらおいしい ・電子レンジでカンタン！ |
| 3 | ・厚釜炊き ・新潟県産コシヒカリ ・厳選したお米を厚釜を使い昔ながらの炊き方でふっくらと仕上げました。 |
| 4 | ・酸味料不使用 ・炊きたての味がいつでもすぐに ・国産米使用 |
| 5 | ・二段階加熱製法 ・魚沼の水で炊き上げました。 ・テーブルマークはパックごはん市場シェア No.1※ ※マクロミル QPR 調べ(2021年3月~2022年2月(全国)QPRをもとに独自集計(購入パック数をバラ食数換算)、「レトルトパウチ製品」は除く) |
| 6 | ・糖質 15%オフ※ 1食 (160g) あたり ※日本食品標準成分表 2015年版(七訂)『水稻めし』/精白米/うるち米比較 ・食品添加物不使用 |
| 7 | ・二段階加熱製法 |
| 8 | ・二段階加熱製法 ・JAPAN FOOD SELECTION 2022年11月グランプリ受賞 ・銘柄米ブレンド(新之助 15%、つきあかり 40%、みずほの輝き 45%(米に占める割合)) ・新潟のおいしい水で炊き上げました。 |
| 9 | ・新潟県産コシヒカリ 100% ・酸味料不使用 |
| 10 | ・国産素材 ・山形県産はえぬき 100%使用 ・昔ながらのお釜炊きの原理を応用した加圧炊飯製法でふっくらと炊き上げました。 |
| 11 | ・福井県産コシヒカリ 100% ・本品は酸味料を使用しておりません |
| 12 | (記載なし) |
| 13 | ・北アルプスの名水で炊き上げました ・添加物不使用 |
| 14 | ・国内産 |
| 15 | ・二段階加熱製法 ・しっかりとした粒感と噛み応え |
| 16 | ・二段階加熱製法 ・甘みが強くもちりやわらか |
| 17 | ・小豆の味わいとほのかな塩味、もちもちとした食感の赤飯です。 ・着色料不使用 |

別表4 単価調査結果

| No. | 入数(パック) | 税抜価格(円) | 1パックあたりの価格(円) |
|-----|---------|---------|---------------|
| 1 | 3 | 338 | 113 |
| 2 | 4 | 278 | 70 |
| 3 | 5 | 598 | 120 |
| 4 | 5 | 538 | 108 |
| 5 | 5 | 498 | 100 |
| 6 | 3 | 348 | 116 |
| 7 | 4 | 478 | 120 |
| 8 | 3 | 428 | 143 |
| 9 | 5 | 498 | 100 |
| 10 | 5 | 559 | 112 |
| 11 | 3 | 397 | 132 |
| 12 | 3 | 397 | 132 |
| 13 | 3 | 298 | 99 |
| 14 | 10 | 789 | 79 |
| 15 | 4 | 398 | 100 |
| 16 | 4 | 398 | 100 |
| 17 | 1 | 158 | 158 |

別表5-1 試食評価結果（個人評価の票数）

| No. | 外観 | | | 香り | | | 味 | | | 粘り | | | 硬さ | | |
|-----|------|----|--------|------|----|--------|------|----|--------|------|----|--------|------|----|--------|
| | 好ましい | 普通 | 好ましくない | 好ましい | 普通 | 好ましくない | 好ましい | 普通 | 好ましくない | 好ましい | 普通 | 好ましくない | 好ましい | 普通 | 好ましくない |
| 1 | 3 | 9 | 2 | 0 | 14 | 0 | 0 | 12 | 2 | 4 | 5 | 5 | 0 | 7 | 7 |
| 2 | 3 | 11 | 0 | 1 | 13 | 0 | 4 | 8 | 2 | 3 | 9 | 2 | 6 | 6 | 2 |
| 3 | 5 | 8 | 1 | 2 | 11 | 1 | 3 | 11 | 0 | 3 | 6 | 5 | 4 | 8 | 2 |
| 4 | 4 | 9 | 1 | 1 | 13 | 0 | 6 | 6 | 2 | 4 | 8 | 2 | 1 | 12 | 1 |
| 5 | 3 | 5 | 6 | 1 | 11 | 2 | 1 | 7 | 6 | 2 | 5 | 7 | 0 | 6 | 8 |
| 6 | 4 | 6 | 4 | 1 | 12 | 1 | 1 | 11 | 2 | 2 | 8 | 4 | 3 | 8 | 3 |
| 7 | 9 | 4 | 1 | 1 | 13 | 0 | 5 | 8 | 1 | 5 | 9 | 0 | 3 | 11 | 0 |
| 8 | 3 | 9 | 2 | 1 | 11 | 2 | 7 | 6 | 1 | 8 | 4 | 2 | 8 | 4 | 2 |
| 9 | 2 | 9 | 3 | 0 | 14 | 0 | 0 | 13 | 1 | 1 | 9 | 4 | 0 | 9 | 5 |
| 10 | 2 | 9 | 3 | 1 | 12 | 1 | 0 | 12 | 2 | 1 | 11 | 2 | 3 | 9 | 2 |
| 11 | 6 | 8 | 0 | 2 | 12 | 0 | 7 | 7 | 0 | 5 | 6 | 3 | 4 | 7 | 3 |
| 12 | 6 | 8 | 0 | 2 | 11 | 1 | 6 | 7 | 1 | 6 | 8 | 0 | 7 | 7 | 0 |
| 13 | 3 | 10 | 1 | 0 | 13 | 1 | 0 | 10 | 4 | 1 | 8 | 5 | 1 | 9 | 4 |
| 14 | 0 | 11 | 3 | 1 | 11 | 2 | 2 | 8 | 4 | 0 | 9 | 5 | 0 | 9 | 5 |
| 15 | 4 | 9 | 1 | 0 | 13 | 1 | 5 | 8 | 1 | 3 | 10 | 1 | 3 | 9 | 2 |
| 16 | 5 | 9 | 0 | 0 | 12 | 2 | 5 | 8 | 1 | 5 | 7 | 2 | 4 | 6 | 4 |

別表5-2 試食評価結果（評点）

| No. | 外観 | 香り | 味 | 粘り | 硬さ | 合計 |
|-----|----|----|----|----|----|-----|
| 1 | 54 | 50 | 43 | 46 | 25 | 218 |
| 2 | 61 | 54 | 57 | 54 | 64 | 289 |
| 3 | 64 | 54 | 61 | 43 | 57 | 279 |
| 4 | 61 | 54 | 64 | 57 | 50 | 286 |
| 5 | 39 | 46 | 32 | 32 | 21 | 171 |
| 6 | 50 | 50 | 46 | 43 | 50 | 239 |
| 7 | 79 | 54 | 64 | 68 | 61 | 325 |
| 8 | 54 | 46 | 71 | 71 | 71 | 314 |
| 9 | 46 | 50 | 46 | 39 | 32 | 214 |
| 10 | 46 | 50 | 43 | 46 | 54 | 239 |
| 11 | 71 | 57 | 75 | 57 | 54 | 314 |
| 12 | 71 | 54 | 68 | 71 | 75 | 339 |
| 13 | 57 | 46 | 36 | 36 | 39 | 214 |
| 14 | 39 | 46 | 43 | 32 | 32 | 193 |
| 15 | 61 | 46 | 64 | 57 | 54 | 282 |
| 16 | 68 | 43 | 64 | 61 | 50 | 286 |