

# 食品表示基準（保健事項）について

## 【 栄養成分表示関係 】

福島県県中保健福祉事務所  
健康増進課

# 栄養成分表示とは？



栄養成分表示	
1本（100g）当たり	
熱量	67 Kcal
たんぱく質	3.3 g
脂質	3.8 g
炭水化物	4.8 g
食塩相当量	0.1 g



# 栄養成分表示とは？

健康や栄養を考えて食品を選ぶときの目安となります。

**生活習慣病（高血圧症、糖尿病 など）への対応**など、日本人の食生活の変化に合わせた健康維持への情報としての役割は、大きいものがあります。

# 栄養成分表示とは？

栄養成分表示を見ることを習慣化することで、**適切な食品選択や栄養成分の過不足の確認等に役立てることが**できます。

# 栄養成分表示とは？

一般用加工用食品の栄養成分表示は、平成27年4月1日から**義務表示**になっています。

経過措置期間が終了し、

**2020年（令和2年）4月1日～**

完全施行となりました。

# 栄養表示対象となる表示媒体

販売される食品の**容器包装**が対象です

※店頭で表示されるポップやポスターなど、食品の容器包装以外のものに栄養表示される場合は、食品表示基準は適用されません(ただし、健康増進法(誇大表示の禁止)や景品表示法(優良誤認)等は適用対象です。)

栄養表示の義務化の  
対象商品は？

「一般加工食品」 「一般添加物」



# 栄養成分表示を省略できる食品

- ① 容器包装の表示可能面積が 30 cm<sup>2</sup>以下であるもの
- ② 酒類
- ③ 栄養の供給源として寄与の程度が小さいもの
- ④ 極めて短い期間で原材料（その配合割合を含む。）が変更されるもの
- ⑤ 小規模事業者が販売するもの
  - ・ 消費税法第9条第1項において、消費税を納める義務が免除される事業者が販売するもの。
  - ・ 中小企業基本法第2条第5項に規定する小規模事業者が販売するもの。

### ③ 栄養の供給源として寄与の程度が小さいもの

(食品表示基準Q&A「第2章加工食品」より)

**コーヒー豆やその抽出物、ハーブやその抽出物、茶葉やその抽出物、スパイス等が考えられる。**

ただし、スパイス等のうち一度に多く使用する場合が想定され、かつ、その場合に栄養の供給源になり得るものについては栄養成分をしなければならない。

- ・ カレーやシチューのルー
- ・ 粉茶や抹茶など、一定量を摂取する場合

# ④ 極めて短い期間で原材料（その配合割合を含む）が変更されるもの

食品表示基準Q&Aについて

（平成27年3月、最終改正令和4年6月15日消食表第243号、消費者庁食品表示企画課）

- ・ 日替わり弁当等3日以内に変更されるもの  
（ただし、サイクルメニューを除く）
- ・ 複数の部位を混合しているため、その都度原材料が変わるもの  
（例：合挽肉、切り落とし等の切り身を使用した食肉加工品、白もつ等のうち複数の種類・部位を混合しているため、その都度原材料が変わる食品）

# ⑤小規模事業者が販売するもの

## 消費税法第9条第1項に規定する事業者

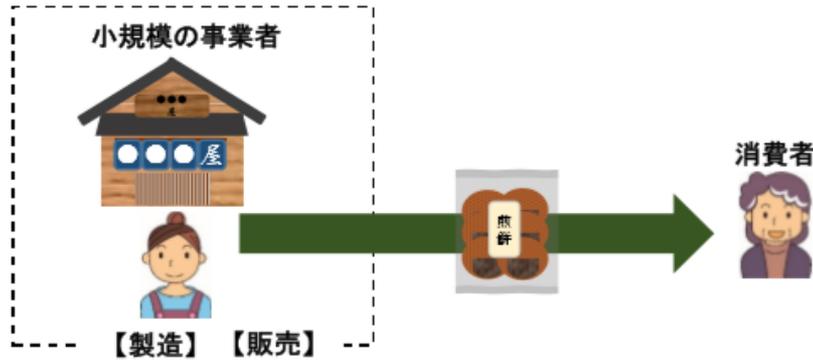
(課税売上高が**1000万円以下**又は**中小企業基本法**に規定する、概ね**常時使用する従業員の数**が**20人以下**

(商業又はサービス業に属する事業を主たる事業として

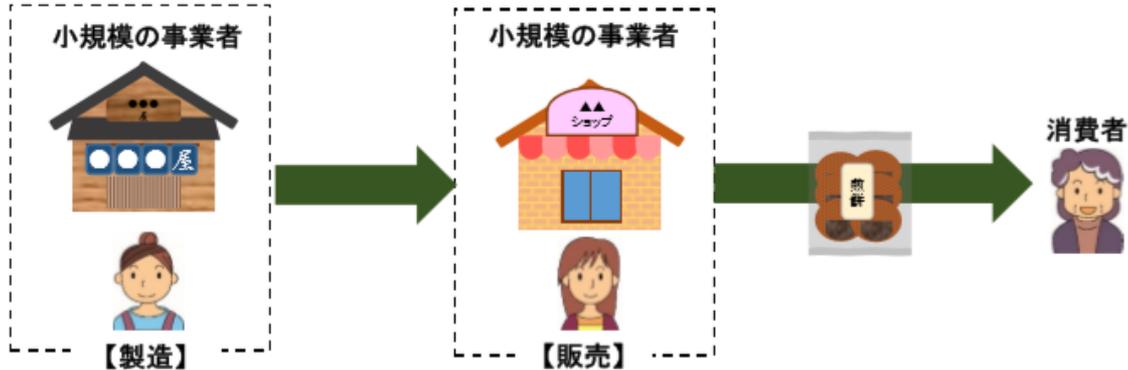
営む者については5人以下の事業者)

# 【参考】「小規模の事業者が販売する場合」に該当し、栄養成分表示が省略できる例

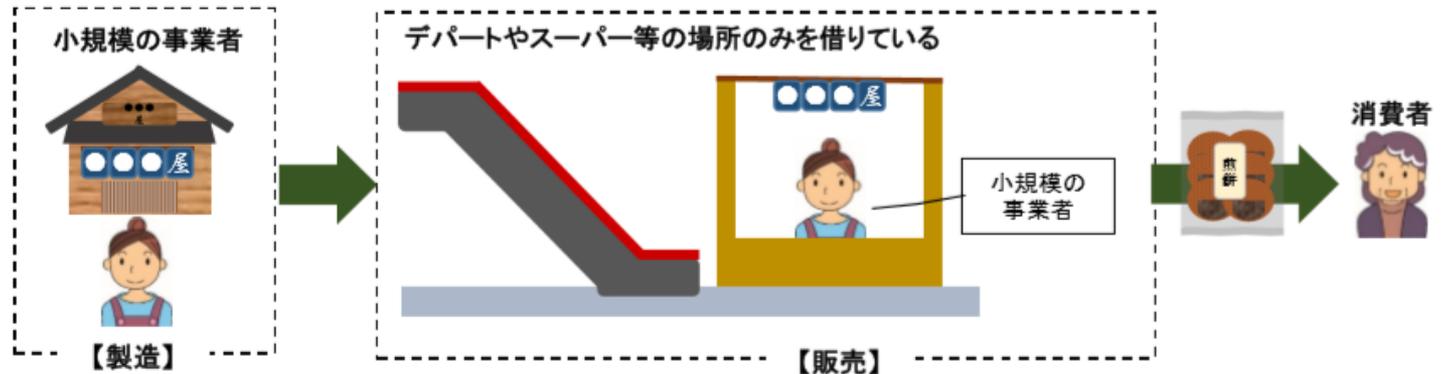
小規模の事業者  
が製造・販売する  
場合



小規模の事業者  
が製造し、別の  
小規模の事業者  
が販売する場合



小規模の事業者  
が製造し、デ  
パートやスー  
パー等の場所  
のみを借りて小規  
模事業者が販売  
する場合



【参考】「小規模の事業者が販売する場合」に該当せず、栄養成分表示が省略できない例

小規模の事業者  
が製造し、小規模  
ではない事業者  
が販売する場合



# 表示が義務となる栄養成分

食品表示基準に規定されている成分	加工食品		生鮮食品		添加物	
	一般用	業務用	一般用	業務用	一般用	業務用
<b>熱量</b> <b>たんぱく質</b> <b>脂質</b> <b>炭水化物</b> <b>食塩相当量</b>	義務 ※	任意	任意	任意	義務 ※	任意
上記5項目以外の成分	任意	任意	任意	任意	任意	任意

任意の区分であっても、食品表示をする場合は、食品表示基準を遵守する必要があり、基準を満たしていない場合は罰則規定が適応される（食品表示基準第2章、3章、4章）。

※一部、栄養成分表示を省略できる食品または栄養成分表示を要しない食品を含む

# 義務表示の表示方法 (食品表示基準第22条6 別記様式2)

①必ず栄養成分表示と記載すること。

栄養成分表示		
1食 (125g) 当たり		
熱量	67	Kcal
たんぱく質	3.3	g
脂質	3.8	g
炭水化物	4.8	g
食塩相当量	0.1	g

②食品単位は、100g、100ml、1食分、1包装その他の1単位のいずれかで表示する。  
 ※1食分である場合は、1食分の量を併記して表示する。例：1食 (50g) 当たり

③「記載名や表示単位」を別名、表示単位で記載することも可能 ※下記表のとおり

	別名	別表示 単位表示名
熱量	エネルギー	キロカロリー
たんぱく質	タンパク質、蛋白質、たん白質、たんぱく、タンパク	グラム
脂質		グラム
炭水化物		グラム
食塩相当量		グラム

④栄養成分及び熱量の順番を変更してはいけない

⑤同等程度に見やすく一括して表示しており、消費者にとってわかりやすいよう工夫した表示をすることも可能

# 表示する際の留意点

表示場所	容器包装を開けなくても容易に見える場所に読みやすく表示する。
文字の大きさ	原則8ポイント以上の活字で記載する。ただし、表示可能面積がおおむね150cm <sup>2</sup> 以下の場合は、5.5ポイント以上の大きさの文字で記載することができる。

# 義務表示の表示方法 (食品表示基準第22条6 別記様式2)

①必ず栄養成分表示と記載すること。

栄養成分表示		
1食 (125g) 当たり		
熱量	67	Kcal
たんぱく質	3.3	g
脂質	3.8	g
炭水化物	4.8	g
食塩相当量	0.1	g

②食品単位は、100g、100ml、1食分、1包装その他の1単位のいずれかで表示する。  
 ※1食分である場合は、1食分の量を併記して表示する。例：1食 (50g) 当たり

③「記載名や表示単位」を別名、表示単位で記載することも可能 ※下記表のとおり

	別名	別表示 単位表示名
熱量	エネルギー	キロカロリー
たんぱく質	タンパク質、蛋白質、たん白質、たんぱく、タンパク	グラム
脂質		グラム
炭水化物		グラム
食塩相当量		グラム

④栄養成分及び熱量の順番を変更してはいけない

⑤同等程度に見やすく一括して表示しており、消費者にとってわかりやすいよう工夫した表示をすることも可能

# 推奨または任意となる栄養成分

(食品表示基準第3条、第6条、第7条)

表示の区分	栄養成分等
推奨表示	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 飽和脂肪酸</li><li>・ 食物繊維</li></ul>
任意表示	<ul style="list-style-type: none"><li>・ n-3系脂肪酸</li><li>・ n-6系脂肪酸</li><li>・ コレステロール</li><li>・ 糖質</li><li>・ 糖類</li><li>・ ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンB<sub>6</sub>、ビタミンB<sub>12</sub>、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、葉酸、亜鉛、カリウム、カルシウム、クロム、セレン、鉄、銅、マグネシウム、マンガン、モリブデン、ヨウ素、リン</li></ul>

# ミネラル類（ナトリウム除く）と ビタミン類

どちらも、任意の表示項目となります。

## ◎ミネラル類（ナトリウム除く） 12種類

名称は、元素記号で表示することも可能です。

（例）カルシウム → Ca

鉄 → Fe など

## ◎ビタミン類 13種類

名称は、アルファベットで表示することも可能です。

（例）ビタミンA → V.A 、 VA

※他のビタミンも同様

# 任意表示の表示方法

(食品表示基準第22条6 別記様式3)

## 義務表示の①～⑤は任意表示でも同様です！

糖質又は食物繊維の量のいずれかを表示しようとする場合であっては、糖質及び食物繊維の量の両方を表示すること。

ナトリウム塩を添加していない食品又は添加物について、食塩相当量とナトリウムを表示する際は、「食塩相当量」を「ナトリウム(食塩相当量)」等に代えて表示できる

### 栄養成分表示 (1食(125g)当たり)

熱量	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
- 飽和脂肪酸	〇〇g
- n-3系脂肪酸	〇〇g
- n-6系脂肪酸	〇〇g
コレステロール	〇〇mg
炭水化物	〇〇g
- 糖質	〇〇g
- 糖類	〇〇g
- 食物繊維	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

※ビタミン類、ミネラル類は食塩相当量に続けて枠内に記載します。

# 栄養成分表示の設定方法について

次の4つの方法があります。

- 1) **分析値**
- 2) **計算値**
- 3) **参照値**
- 4) **併用値**

# 分析値

消費者庁が定めた分析方法によって分析した値。

自社で分析を実施する場合と信頼できる分析機関に分析を依頼する場合がある。

# 計 算 値

日本食品標準成分表などの公的データベース等から原材料の栄養成分値を入手して、その商品の栄養成分を算出した値。

自社が持っている配合レシピや調理法から計算できる。

# 参 照 値

公的なデータベース等(例:日本食品標準成分表)を基に**表示しようとする食品と同一又は類似する食品**から、栄養成分値を類推した値。

一般的な食品の場合適用できる可能性がある。

※栄養成分表示しようとする食品の過去の分析結果

等を参照して表示値とする場合も参照値となる場合がある。

# 併用値

分析値、計算値及び参照値を併用した値。

# 栄養成分表示を行う値の 誤差の許容範囲

熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムの**許容差の範囲は±20%**です。

他の栄養素については、個々に定められています。

# 合理的な推定により表示値を設定する場合に定められた方法

表示値が、定められた分析方法によって得られた値と一致しない可能性がある場合、栄養成分表示の近接した場所に次のように表示します。

例1 「この表示値は目安です。」

例2 「推定値」

# 栄養強調表示

## 【栄養強調表示の例】

- ・カルシウムたっぷり
- ・鉄プラス
- ・低脂肪
- ・カロリーーフ
- ・減塩
- ・砂糖不使用
- ・コレステロールゼロ

# 栄養強調表示

☆補給ができる旨の表示（**高い、豊富、多く含む**）

☆適切な摂取ができる旨の表示（**無、低、控えめ**）

栄養強調表示をする場合、それぞれの栄養素に基準が定められています。

**基準を満たさなければ、表示できません！**

表示する際の値は、**分析値**によって求めた値が**基準を満たしていれば**表示可能です。

「この表示値は目安です」「推定値」は表示不可。

## <参考資料>

1 食品表示法

2 食品表示基準

3 食品表示基準（抄）

4 食品表示基準 Q & A

（平成27年3月、最終改正令和4年6月15日消食表第243号、消費者庁食品表示企画課）

5 食品表示法に基づく栄養成分表示のための  
ガイドライン

（第4版 令和4年5月、消費者庁表示企画課）

「おなかの調子を整えます」  
「脂肪の吸収をおだやかにします」など、  
特定の保健の目的が期待できる（健康  
の維持及び増進に役立つ）という食品の  
機能性を表示している食品

機能性が表示されている食品  
について

一日に必要な栄養成分(ビタミン、ミネラルなど)が不足しがちな場合、その補給・補完のために利用できる食品です。すでに科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含む食品であれば、特に届出などをしなくても、国が定めた表現によって機能性を表示することができます。

事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品です。販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などが消費者庁長官へ届け出られたものです。ただし、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではありません。

保健機能食品

※機能性の表示ができる

栄養機能食品

機能性表示食品

食品

医薬品

医薬部外品

# 注 意 点

食品表示基準違反、命令違反等については、罰則が規定されています。

# 表示事項に問題がある場合、 罰則の対象にも・・・

●食品表示基準に基づいた表示を行っていない場合、食品表示法違反として、食品表示法の指示や命令のほか、罰則の対象となる可能性があります。

●科学的根拠情報の範囲を超えた表示事項は、不当景品類及び不当表示防止法(景品表示法)の不当表示又は健康増進法の虚偽誇大広告に該当するおそれがあります。

不明な点は、  
県中保健福祉事務所健康増進課まで