

栄養表示制度とは

健康増進法第31条第1項に基づき、販売する食品について、邦文により栄養成分、熱量について表示を行う場合には、その栄養成分・熱量だけでなく、国民の栄養摂取の状況からみて重要な栄養成分・熱量についても表示することが義務付けられているほか、その表示が一定の基準を満たすことを義務づけた制度です。

以下の基準等が、栄養表示基準により定められています。

(1) 規制の対象となる表示栄養成分・熱量の範囲

(2) 表示すべき事項及び方法

熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム及び表示された栄養成分の含有量をこの順番で記載すること等

(3) 強調表示の基準

たんぱく質、食物繊維等について「高」、「含有」等を表示する場合や、熱量、脂質等について「無」、「低」等を表示する場合に満たしていなければならない基準(基準値については、次の表のとおりです)



強調表示の基準（高い旨、含む旨、強化された旨の表示）

栄養成分	[第1欄] 高い旨[高、多、豊富等]の表示をする場合は、次のいずれかの基準値以上であること		[第2欄] 含む旨[源、供給、含有、入り、使用、添加等]又は強化された旨の表示をする場合は、次のいずれかの基準値以上であること	
	食品100g 当たり ()内は、一般に飲用に供する液状の食品100ml 当たりの場合	100kcal 当たり	食品100g 当たり ()内は、一般に飲用に供する液状の食品100ml 当たりの場合	100kcal 当たり
たんぱく質	15 g (7.5 g)	7.5 g	7.5 g (3.8 g)	3.8 g
食物繊維	6 g (3 g)	3 g	3 g (1.5 g)	1.5 g
亜鉛	2.10 mg (1.05 mg)	0.70 mg	1.05 mg (0.53 mg)	0.35 mg
カルシウム	210 mg (105 mg)	70 mg	105 mg (53 mg)	35 mg
鉄	2.25 mg (1.13 mg)	0.75 mg	1.13 mg (0.56 mg)	0.38 mg
銅	0.18 mg (0.09 mg)	0.06 mg	0.09 mg (0.05 mg)	0.03 mg
マグネシウム	75 mg (38 mg)	25 mg	38 mg (19 mg)	13 mg
ナイアシン	3.3 mg (1.7 mg)	1.1 mg	1.7 mg (0.8 mg)	0.6 mg
パントテン酸	1.65 mg (0.83 mg)	0.55 mg	0.83 mg (0.41 mg)	0.28 mg
ビオチン	14 µg (6.8 µg)	4.5 µg	6.8 µg (3.4 µg)	2.3 µg
ビタミンA	135 µg (68 µg)	45 µg	68 µg (34 µg)	23 µg
ビタミンB ₁	0.30 mg (0.15 mg)	0.10 mg	0.15 mg (0.08 mg)	0.05 mg
ビタミンB ₂	0.33 mg (0.17 mg)	0.11 mg	0.17 mg (0.08 mg)	0.06 mg
ビタミンB ₆	0.30 mg (0.15 mg)	0.10 mg	0.15 mg (0.08 mg)	0.05 mg
ビタミンB ₁₂	0.60 µg (0.30 µg)	0.20 µg	0.30 µg (0.15 µg)	0.10 µg
ビタミンC	24 mg (12 mg)	8 mg	12 mg (6 mg)	4 mg
ビタミンD	1.50 µg (0.75 µg)	0.50 µg	0.75 µg (0.38 µg)	0.25 µg
ビタミンE	2.4 mg (1.2 mg)	0.8 mg	1.2 mg (0.6 mg)	0.4 mg
葉酸	60 µg (30 µg)	20 µg	30 µg (15 µg)	10 µg

強調表示の基準（含まない旨、低い旨、低減された旨の表示）

栄養成分	[第1欄] 含まない旨[無、ゼロ、ノン等]の表示は次の基準値に満たないこと この基準より数値が小さい場合、「0」と表示することが可能	[第2欄] 低い旨[低、ひかえめ、少、ライト、ダイエット等]の表示は次の基準値以下であること 低減された旨の表示をする場合は、次のいずれかの基準値以上低減していること
	食品100g当たり ()内は、一般に飲用に供する液状の食品100ml当たりの場合	食品100g当たり ()内は、一般に飲用に供する液状の食品100ml当たりの場合
熱量	5 kcal (5 kcal)	40 kcal (20 kcal)
脂質	0.5 g (0.5 g)	3 g (1.5 g)
飽和脂肪酸	0.1 g (0.1 g)	1.5 g (0.75 g) かつ飽和脂肪酸由来エネルギーが全エネルギーの10%
コレステロール	5 mg (5 mg) かつ飽和脂肪酸の含有量* 1.5 g (0.75 g) かつ飽和脂肪酸のエネルギー量が10%* 「*」は、1食分の量を15g以下と表示するものであって当該食品中の脂質の量のうち飽和脂肪酸の含有割合が15%以下で構成されているものを除く	20 mg (10 mg) かつ飽和脂肪酸の含有量* 1.5 g (0.75 g) かつ飽和脂肪酸のエネルギー量が10%* 「*」は、1食分の量を15g以下と表示するものであって当該食品中の脂質の量のうち飽和脂肪酸の含有割合が15%以下で構成されているものを除く
糖類	0.5 g (0.5 g)	5 g (2.5 g)
ナトリウム	5 mg (5 mg)	120 mg (120 mg)

(注) ドレッシングタイプ調味料(食酢又はかんきつ類の果汁に食塩、糖類、糊料、香辛料等を加えて調製したものであって、主としてサラダ料理等に使用する半固形状又は液状の調味料(食用油脂を原材料として使用していないものに限る。)をいう。)については、脂質の項中「0.5 g」とあるのは、「3 g」とする。