

栄養表示基準制度とは

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づけられているほか、その表示が一定の栄養成分・熱量についての強調表示である場合には、含有量が一定の基準を満たすことを義務づけた制度です。

具体的な基準内容については、厚生労働省告示で以下の基準等が定められています。

(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

食物繊維・カルシウム等について「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)

栄養成分	[第1欄]		[第2欄]	
	高い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 [高、多、豊富]		含む旨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 [源、供給、含有、入り、使用、添加]	
	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	15g(7.5g)	7.5g	7.5g(3.8g)	3.8g
食物繊維	6g(3g)	3g	3g(1.5g)	1.5g
亜鉛	2.10mg(1.05mg)	0.70mg	1.05mg(0.53mg)	0.35mg
カルシウム	210mg(105mg)	70mg	105mg(53mg)	35mg
鉄	2.25mg(1.13mg)	0.75mg	1.13mg(0.56mg)	0.38mg

銅	0.18mg(0.09mg)	0.06mg	0.09mg(0.05mg)	0.03mg
マグネシウム	75mg(38mg)	25mg	38mg(19mg)	13mg
ナイアシン	3.3mg(1.7mg)	1.1mg	1.7mg(0.8mg)	0.6mg
パントテン酸	1.65mg(0.83mg)	0.55mg	0.83mg(0.41mg)	0.28mg
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	0.30mg(0.15mg)	0.10mg	0.15mg(0.08mg)	0.05mg
ビタミンB ₂	0.33mg(0.17mg)	0.11mg	0.17mg(0.08mg)	0.06mg
ビタミンB ₆	0.30mg(0.15mg)	0.10mg	0.15mg(0.08mg)	0.05mg
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	24mg(12mg)	8mg	12mg(6mg)	4mg
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	2.4mg(1.2mg)	0.8mg	1.2mg(0.6mg)	0.4mg
葉酸	60 μg(30 μg)	20 μg	30 μg(15 μg)	10 μg

	<p>[第1欄]</p> <p>含まない旨の表示をする場合は、次のいずれかの基準値に満たないこと</p> <p>[無、ゼロ、ノン、レス]</p> <p>この基準値より値が小さければ「0」と表示可能</p>		<p>[第2欄]</p> <p>低い旨の表示をする場合は、次のいずれかの基準値以下であること</p> <p>[低、ひかえめ、少、ライト、ダイエット、オフ]</p> <p>～より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減少していること</p>	
	食品 100g当たりの場合	一般に飲用に供する液状での食品 100ml 当たりの場合	食品 100g当たりの場合	一般に飲用に供する液状での食品 100ml 当たりの場合
熱量	5kcal	5kcal	40kcal	20kcal
脂質	0.5g	0.5g	3g	1.5g
飽和脂肪酸	0.1g	0.1g	1.5g	0.75g
			かつ飽和脂肪由来エネルギーが全エネルギーの 10%	
コレステロール	5mg	5mg	20mg	10mg

	かつ飽和脂肪酸の含有量(*)		かつ飽和脂肪酸の含有量(*)	
	1.5g	0.75g	1.5g	0.75g
	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、当該食品中の脂肪酸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		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、当該食品中の脂肪酸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	0.5g	0.5g	5g	2.5g
ナトリウム	5mg	5mg	120mg	120mg

注) ドレッシングタイプ調味料(いわゆるノンオイルドレッシング)について、脂質の含まない旨の表示については「0.5g」を当分の間「3g」とする。