

栄養表示に関するガイドライン

CAC/GL 2-1985



**Food and Agriculture Organization of the
United Nations**

Published by arrangement with the
Food and Agriculture Organization of United Nations
by the
Ministry of Health, Labour and Welfare,
Government of Japan

本文書は、当初、国際連合食糧農業機関（FAO）及び世界保健機関（WHO）により、「栄養表示に関するガイドライン（CAC/GL 2-1985）」として出版されたものである。日本語への翻訳は、日本政府の厚生労働省によってなされた。

本文書において使用する呼称及び資料の表示は、いかなる国、領土、都市あるいは地域、若しくはその当局の法律上の地位に関する、又はその国境あるいは境界の設定に関する、FAOあるいはWHOのいかなる見解の表明を意味するものではない。また、個別の企業あるいは製品への言及は、それらが特許を受けているか否かにかかわらず、言及されていない同様の性質を持つ他者に優先して、FAOあるいはWHOが承認あるいは推薦していることを意味するものではない。本文書において表明された見解は、筆者の見解であり、必ずしもFAOあるいはWHOの見解を示すものではない。

栄養表示に関するガイドライン CAC/GL 2-1985

本ガイドラインの目的

以下の各点において、効果的な栄養表示を実現すること。

- 食品を賢く選択できるよう、食品についての情報を消費者に提供する。
- ラベルにおいて、食品の栄養成分に関する情報を伝える方法を提供する。
- 公衆衛生に資するような食品を調整するにあたって、健全な栄養原則の適用を奨励する。
- ラベルに栄養に関する補足的な情報を記載する機会を提供する。

栄養表示が、いかなる方法態様によっても、虚偽である、誤解を招く、消費者を欺く又は無意味であるような形で製品を説明したり、製品に関連する情報を提供したりしないようにすること。

栄養表示無しに、栄養強調表示が行なわれないようにすること。

栄養表示の原則

A. 栄養成分表示

- 提供される情報は、食品中に含まれており、栄養上重要と考えられる栄養素の適切な概要を消費者に伝えることを目的とするべきである。これらの情報は、健康を維持するために個人が食べるべき量に関して正確な知見があるかのように消費者を誤解させるものではなく、製品に含まれる栄養素量を理解させるものであるべきである。個人に必要な栄養素に関する知見を表示で伝える有効な方法は存在しないため、個人のためのより詳細な量的情報を提供することは妥当でない。

B. 栄養に関する補足的情報

- 栄養に関する補足的情報の内容は、各国の栄養に関する教育方針や対象とする集団のニーズによって、国ごとに、またそれぞれの国内の対象とする集団ごとに異なる。

C. 栄養表示

- 栄養表示は、そのような表示のある食品が、表示のない製品よりも栄養的に優れていると意図的に示唆すべきではない。
-

1. 範囲

- 1.1. 本ガイドラインは、食品の栄養表示に関する手続きを勧告するものである。
- 1.2. 本ガイドラインは、あらゆる食品の栄養表示に適用される。特殊用途食品については、より詳細な規定を策定してもよい。

2. 定義

本ガイドラインにおいて、

- 2.1. 「**栄養表示**」とは、食品中の栄養特性に関する情報を消費者に提供するための記述をいう。
- 2.2. 栄養表示は、次の2つの構成要素から成る。
 - (a) 栄養成分表示
 - (b) 栄養に関する補足的な情報
- 2.3. 「**栄養成分表示**」とは、食品の栄養素量を一定の様式で記述、又は一覧表にしたものをいう。
- 2.4. 「**栄養強調表示**」とは、ある食品が、熱量や、たんぱく質・脂質・炭水化物量、ビタミン・ミネラル量などに関して、際立った栄養特性を有することを明示、示唆又は暗示するあらゆる表示をいう。以下は栄養強調表示に含まれない。
 - (a) 原材料一覧において、ある物質について言及すること
 - (b) 栄養表示において、義務表示となっている栄養素について言及すること
 - (c) 各国の法令による求めに応じ、栄養素又は原材料の、量的又は質的情報をラベルに記載すること
- 2.5. 「**栄養素**」とは、通常食品の構成要素として摂取される物質で、以下のいずれかに該当するものをいう。
 - (a) 熱量となるもの
 - (b) 生命の成長、発達、維持に必要なもの
 - (c) 欠乏すると、特徴的な生化学的又は生理学的変化を引き起こすもの
- 2.6. 「**栄養参照量 (NRVs)**」¹とは、栄養表示及び関連の強調表示を目的とした科学的データに基づく一連の数値であり、以下の2つの栄養参照量 (NRVs) から成る。

「**必要量に基づく栄養参照量 (NRVs-R)**」とは、栄養必要量に関連のある栄養レベルに基づいた栄養参照量 (NRVs) 。

「**非感染性疾患のリスクと関わりのある栄養参照量 (NRVs-NCD)**」とは、食品関連性の非感染性疾患（栄養素不足による病気や疾患は含まない）のリスク減少に関連のある栄養レベルに基づいた栄養参照量 (NRVs) 。

¹ 「栄養素参照量の設定に関する一般原則」の付属文書も参照。

- 2.7. 「糖類」とは、食品に含まれる全ての単糖類及び二糖類をいう。
- 2.8. 「食物繊維」とは、人間の消化管に内在する酵素で加水分解されない以下の分類に属する、10 又はそれ以上の単量体²からなる炭水化物ポリマー³をいう。
- 摂取される食品に天然に存在する食用の炭水化物ポリマー
 - 食品原料から物理的、酵素的又は化学的手段により得られ、管轄当局に対して一般に受け入れられる科学的根拠により実証された、健康への生理学的な効果を有することが示されている炭水化物ポリマー
 - 管轄当局に対して一般に受け入れられる科学的根拠により実証された、健康への生理学的な効果を有することが示されている合成炭水化物ポリマー
- 2.9. 「多価不飽和脂肪酸」とは、メチレン基で隔てられた複数のシス-シス二重結合を持つ脂肪酸をいう。
- 2.10. 「トランス脂肪酸⁴」:「栄養表示に関するガイドライン」及び他の関連するコーデックス規格やガイドラインにおいて、「トランス脂肪酸」とは、1 つ以上のメチレン基で隔てられたトランス型の非共役炭素-炭素二重結合を持つ単価不飽和脂肪酸及び多価不飽和脂肪酸の全ての幾何異性体をいう。

3. 栄養成分表示

3.1. 栄養成分表示の適用

- 3.1.1. 「栄養及び健康強調表示の使用に関するガイドライン」(CAC/GL 23-1997) に定義された栄養又は健康強調表示を行うすべての包装食品について、栄養成分表示を義務とすべきである。
- 3.1.2. その他のすべての包装食品についても、国内事情がそのような表示を支持しない場合を除き、栄養成分表示を義務とすべきである。特定の食品は、例えば栄養又は食生活上重要ではないことや、小包装であることなどを理由に除外できる。

3.2. 栄養成分一覧

- 3.2.1. 栄養成分表示を行なう場合、以下の項目の表示を義務とするべきである。

3.2.1.1. 熱量

- 3.2.1.2. たんぱく質、糖質 (available carbohydrate: すなわち、炭水化物から食物繊維を除いたもの)、脂質、飽和脂質、ナトリウム⁵及び総糖類の量

- 3.2.1.3. その他、栄養又は健康強調表示を行なう栄養素の量

² 3 から 9 の単量体からなる炭水化物を含めるかどうかの判断は各国当局に委ねる。

³ 植物原料に由来する場合、食物繊維にはリグニンの分画あるいは植物の細胞壁に由来する多糖類に関連したその他の成分が含まれる。また、これらの成分は食物繊維のための特定の分析方法により測定される。しかしながら、抽出後に食品中に再導入された場合、これらの成分は食物繊維の定義に含まれない。

⁴ コーデックスのメンバーは、新たな科学的データが入手可能になった場合、栄養表示において、トランス脂肪酸 (TFA) の定義に個々の TFA を含めるか否かについて再検討することがあり得る。

⁵ 各国当局は総ナトリウム量を食塩相当量で「食塩」として表示することを決定してもよい。

- 3.2.1.4. その他、各国の法令又は食事指針による求めに応じ⁶、良好な栄養状態を維持するのに役立つと考えられる栄養素の量
- 3.2.2. セクション 3.2.1 で挙げられたものに加え、特定の栄養素を任意に表示する場合には、各国の法令により、良好な栄養状態を維持するのに役立つと考えられる他の栄養素の量の表示を義務としてもよい。
- 3.2.3. 特定の栄養又は健康強調表示を行なう場合は、各国の法令又は食事指針による求めに応じ、良好な栄養状態を維持するのに役立つと考えられる他の栄養素の量の表示を義務とするべきである。
- 3.2.4. 炭水化物の量及び/又は種類に関して強調表示を行なう場合は、セクション 3.2.1 の要件に加え、糖類の総量を記載するべきである。でん粉及び/又はその他の炭水化物の量をあわせて記載してもよい。食物繊維の含有について強調表示を行なう場合は、食物繊維の量を表示するべきである。
- 3.2.5. 脂肪酸の量及び/若しくは種類、又は、コレステロールの量に関して強調表示を行なう場合は、飽和脂肪酸、単価不飽和脂肪酸及び多価不飽和脂肪酸並びにコレステロールの量を表示するべきである。また、各国の法令により、セクション 3.2.1 の要件に加え、セクション 3.4.7 に従ってトランス脂肪酸の量を表示しなければならない場合がある。
- 3.2.6. セクション 3.2.1、3.2.3 及び 3.2.4 に定める義務表示に加え、以下の規準に従い、ビタミン及びミネラルを表示してもよい。
- 3.2.6.1. 当該国において推奨摂取量が設定されている、及び/又は、栄養上重要であるとされているビタミン及びミネラルのみを表示するべきである。
- 3.2.6.2. 栄養成分表示を行なう場合、100 g、100 ml 又はラベルに表示された 1 食分 (per serving) 当たりのビタミン及びミネラルの含有量が、栄養参照量 (Nutrient Reference Value: NRV) 又は各国当局により公的に認められたガイドライン値の 5%未満の場合は、当該ビタミン又はミネラルについては表示するべきではない。
- 3.2.7. 製品に対して、特定のコーデックス規格の表示要件が適用される場合、当該規格に定められた栄養成分表示条項が本ガイドラインに優先するが、本ガイドラインのセクション 3.2.1 から 3.2.6 までの条項と矛盾しないようにするべきである。

3.3. 栄養素の計算

3.3.1. 熱量の計算

表示する熱量は、下記の換算係数を使用して計算する。

炭水化物	4 kcal/g - 17 kJ
たんぱく質	4 kcal/g - 17 kJ
脂質	9 kcal/g - 37 kJ

⁶ トランス脂肪酸の摂取量の水準が公衆衛生上の懸念となっている国は、栄養表示においてトランス脂肪酸の表示を考慮すべきである。

アルコール（エタノール）	7 kcal/g - 29 kJ
有機酸	3 kcal/g - 13 kJ

3.3.2. たんぱく質の計算

表示するたんぱく質の量は、下記の公式を用いて計算する。

$$\text{たんぱく質} = \text{ケルダール法による全窒素} \times 6.25$$

ただし、当該食品に関するコーデックス規格又はコーデックス分析法において、上記と異なる係数が定められている場合を除く。

3.4. 栄養成分量の表示方法

3.4.1. 栄養成分量の表示は、数量表示とする。ただし、数量表示に加えて他の表示方法を使用することを排除するべきでない。

3.4.2. 熱量の情報は、100 g、100 ml 又は1個包装となっている場合は1包装当たりの値を kJ 及び kcal で表示すべきである。これに加え、ラベルに1食当たりの分量が明記されている場合は1食当たり、若しくは、1包装が何個入りか明記されている場合は1個当たりの値を表示してもよい。

3.4.3. 食品中のたんぱく質、炭水化物及び脂質の量に関する情報は、100 g、100 ml 又は1個包装となっている場合は1包装当たりのグラム数で表示すべきである。これに加え、ラベルに1食当たりの分量が明記されている場合は1食当たり、若しくは、1包装が何個入りか明記されている場合は1個当たりの値を表示してもよい。

3.4.4. ビタミン及びミネラルに関する数量情報は、100 g、100 ml 又は1個包装となっている場合は1包装当たりの含有量をメートル法の単位で表示する、及び/又は、栄養参照量（NRV）に対するパーセンテージで表示すべきである。これに加え、ラベルに1食当たりの分量が明記されている場合は1食当たり、若しくは、1包装が何個入り分か明記されている場合は1個当たりの値を表示してもよい。

上記に加え、栄養参照量（NRV）が設定されている場合は、たんぱく質及び添加した栄養素情報は栄養参照量（NRV）に対するパーセンテージで表示してもよい。

以下の栄養参照量（NRVs）は、36ヶ月齢を超える個人として特定される一般人口に対するものである。栄養参照量（NRVs）は、健康的な食事摂取に寄与し、消費者の選択の手助けとなるための表示を目的として使用されるべきである。

栄養参照量（NRVs）は、必要量に基づく栄養参照量（NRVs-R）と非感染性疾患のリスクと関わりのある栄養参照量（NRVs-NCD）の2種類からなる。⁷

⁷ これらの栄養参照量（NRV）の設定において使用される一般原則及び関連する定義は付属書で規定される。

3.4.4.1. 必要量に基づく栄養参照量 (NRVs-R)

ビタミン類			ミネラル類		
ビタミン A	(μg)	800*	カルシウム	(mg)	1,000
ビタミン D	(μg)	5	マグネシウム	(mg)	300
ビタミン C	(mg)	60	鉄分	(mg)	14
ビタミン K	(μg)	60	亜鉛	(mg)	15
チアミン	(mg)	1.2	ヨウ素	(μg)	150
リボフラビン	(mg)	1.2	銅	参照量検討中	
ナイアシン	(mg NE)	15	セレン	参照量検討中	
ビタミン B ₆	(mg)	1.3			
葉酸	($\mu\text{g DFE}$)	400	その他		
ビタミン B ₁₂	(μg)	2.4	タンパク質	(g)	50
パントテン酸	(mg)	5			
ビオチン	(μg)	30			

* β -カロチン (プロビタミン A) の表示については、下記の換算係数を使用すること：

1 μg レチノール = 6 μg β -カロチン

ナイアシンと葉酸等量の換算計数

ビタミン	食品等量	
ナイアシン	1mg ナイアシン等量 (NE) =	1mg ナイアシン 60 mg トリプトファン
葉酸	1 μg 食品葉酸等量 (DFE) =	1 μg 食品葉酸 0.6 μg 葉酸 食品や食品と一緒に消費されるサプリメントとして摂取 0.5 μg 葉酸 胃が空の状態ですべてサプリメントとして摂取

表中のビタミン等量の換算計数は、各国当局が、国家レベルで栄養参照量 (NRVs) の適用を決定できるよう、各国に支援情報を提供するものである。

3.4.4.2. 非感染性疾患に関わる栄養参照量 (NRVs-NCD)

飽和脂肪酸 20 g^{8,9}

ナトリウム 2000 mg⁹

⁸この値は、8370 キロジュール/2000 キロカロリーの参照エネルギー摂取量に基づく。

⁹ 栄養参照量 (NRV) の設定におけるこれらの栄養素の選択は、「食事、栄養及び生活習慣病の予防 (WHO Technical Report Series 916.WHO 2003)」において定義されている、非感染性疾患 (NCD) のリスクとの関係のある「確実な証拠 (convincing evidence)」に基づいている。更新された成人と子供のナトリウム摂取のガイドライン (WHO 2012) は、さらにナトリウムの選択を支持するものである。

3.4.5. 通常、1食当たりによる表示が使用されている国においては、セクション 3.4.2、3.4.3 及び 3.4.4 で求められている情報を、ラベルに1食当たりの分量が明記されている場合は1食当たりのみ、又は、1包装が何個入りか明記されている場合は1個当たりの値で表示してもよい。

3.4.6. ラベルには糖質の含有量を「炭水化物」と表示すること。炭水化物の種類を表示する場合は、下記の形式により、炭水化物全量の表示に続けて記載すべきである。

「炭水化物 ～ g、うち糖類 ～ g」。

さらに続けて「○～ g」のように記載してもよい。

「○」には他の炭水化物構成成分の固有の名称が入る。

3.4.7. 脂肪酸の量及び/又は種類、コレステロールの量を表示する場合、セクション 3.4.3 に従い、全脂質量の表示の直後にそれらの量を記載すべきである。

下記の形式を用いるべきである：

全脂質量		～ g
うち	飽和脂肪酸	～ g
	トランス脂肪酸	～ g
	単価不飽和脂肪酸	～ g
	多価不飽和脂肪酸	～ g
コレステロール		～ mg

3.5. 許容限度及び適合

3.5.1. 許容限度は公衆衛生上の関心事項、商品の販売可能な期間 (shelf-life)、分析精度、加工による変化、製品中の栄養素がもともと持つ不安定さ及び可変性と関連付けながら、また、栄養素が添加されたものか、製品中に天然に存在していたものかも考慮して定めるべきである。

3.5.2. 栄養成分表示に使用する数値は、表示を行う製品を代表する製品を分析して得られたデータの加重平均値とすべきである。

3.5.3. 製品に特定のコーデックス規格が適用される場合、当該コーデックス規格に定められた栄養成分表示の許容限度に関する要件が、本ガイドラインに優先する。

4. 栄養表示の視認性に関する原則と規準

4.1. 一般原則

義務的又は自主的に適用される栄養表示の場合、包装食品の表示に関する一般規格 (CODEX STAN 1-1985) のセクション 8.1.1、8.1.2 及び 8.1.3 の原則を適用すべきである。セクション 8.1.1、8.1.2 及び 8.1.3 は補足的な栄養表示に適用すべきである。

4.2. 表示方法の特徴

- 4.2.1. 表示方法の特徴に関連したこれらの推奨事項は栄養表示の視認性の向上を意図している。しかしながら、管轄当局は国レベルでの取り組み及び実行上の問題を考慮しつつ、消費者の必要性に基づき、追加的な栄養表示の提示方法を定めてもよい。
- 4.2.2. 様式—栄養成分は数字を用いて、表形式で記載されるべきである。表形式のための十分な場所がない場合は、数字は一行の形で示してもよい。
- 4.2.3. 栄養素は管轄当局が定めた順序で示し、食品間で一貫性を有するべきである。
- 4.2.4. フォント—栄養表示の視認性を確保するために、管轄当局はフォントの種類、様式及び最小フォントサイズ並びに大文字及び小文字の使用について検討すべきである。
- 4.2.5. コントラスト—栄養表示がはっきりと認識できるように、文字と背景の間に十分なコントラストが維持されるべきである。
- 4.2.6. 数字の表記—栄養成分の数字の表記はセクション 3.4.の条項に従うべきである。

5. 栄養に関する補足的な情報

- 5.1. 栄養に関する補足的な情報は、食品の栄養特性に対する消費者の知識を広げ、栄養成分表示を理解する手助けをすることを目的としている。そのような情報を、食品ラベル上で適切に表示する方法は様々である。
- 5.2. 食品ラベル上への栄養に関する補足的な情報の表示は任意であるが、必ず栄養成分表示に追加して用いるものとし、栄養成分表示の代用にすべきではない。ただし、ターゲット層の非識字率が高い場合や、栄養に関する知識が比較的乏しい場合はこの限りではない。そのような場合は、栄養成分表示を伴わずに、食品群を表わす記号や、その他の絵・色による表示を用いてもよい。
- 5.3. ラベル上に栄養に関する補足的情報を表示する際には、消費者がその情報をよりよく理解し、使用できるようにするための消費者教育プログラムを伴うべきである。