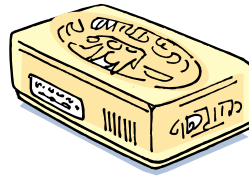


# 栄養成分表示



## ○栄養成分表示とは

容器包装に入れられた加工食品及び添加物には、食品に含まれる栄養成分に関する情報を明らかにし、消費者に適切な食生活を実践していただくために、栄養成分表示が表示されています。また、食品に含まれている栄養成分及び熱量だけでなく、その表示が一定の栄養成分及び熱量を強調する場合には、含有量が一定の基準を満たすことが必要です。なお、水や香辛料などの栄養の供給源としての寄与が小さい食品や小規模の事業者が販売した食品などは、栄養成分表示が省略されていることがあります。

## ○表示の方法

熱量(エネルギー)、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムの順で表示されています。ただし、ナトリウムについては食塩相当量で表示されています。また、表示が推奨されている栄養成分や任意で表示される栄養成分についても表示されています。

## ○表示事項

- ◆ 表示が義務付けられている栄養成分  
熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量で表示)
- ◆ 表示が推奨されている栄養成分  
飽和脂肪酸、食物繊維
- ◆ 任意で表示されている栄養成分  
ミネラル(亜鉛、カリウム、カルシウムなど)、ビタミン(ビタミンA、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンCなど)など

## ○栄養強調表示

健康の保持増進に関わる栄養成分を強調する表示は、基準を満たした食品だけに使われています。

強調表示の種類	補給ができる旨の表示			適切な摂取ができる旨の表示		
	高い旨	含む旨	強化された旨	含まない旨	低い旨	低減された旨
基準	基準値(※1)以上であること		<ul style="list-style-type: none"> <li>・基準値(※1)以上の絶対差</li> <li>・相対差(25%以上)(※2)</li> <li>・強化された量又は割合と比較対象食品を表示</li> </ul>	基準値(※3)未満であること	基準値(※3)以下であること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基準値(※3)以上の絶対差</li> <li>・相対差(25%以上)</li> <li>・低減された量又は割合と比較対象食品を表示</li> </ul>
表現例	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高○○</li> <li>・○○豊富</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・○○源</li> <li>・○○供給</li> <li>・○○含有</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・○○30%アップ</li> <li>・○○2倍</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・無○○</li> <li>・○○ゼロ</li> <li>・ノン○○</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・低○○</li> <li>・○○控えめ</li> <li>・○○ライト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・○○30%カット</li> <li>・○○gオフ</li> <li>・○○ハーフ</li> </ul>
該当する栄養成分	たんぱく質、食物繊維、亜鉛、カリウム、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム、ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA、B <sub>1</sub> 、B <sub>2</sub> 、B <sub>6</sub> 、B <sub>12</sub> 、C、D、E、K及び葉酸			熱量、脂質、飽和脂肪酸、コレステロール、糖類、ナトリウム		

(※1)食品表示基準別表第12 (※2)相対差はたんぱく質及び食物繊維のみ適用 (※3)食品表示基準別表第13

基準	糖類を添加していない旨の表示	ナトリウム塩を添加していない旨の表示
	表現例	<ul style="list-style-type: none"> <li>・糖類無添加</li> <li>・砂糖不使用</li> </ul>

## 【表示例(牛乳)】

栄養成分表示	
1本(200ml)当たり	
熱量	140kcal
たんぱく質	7g
脂質	8g
炭水化物	10g
食塩相当量	0.2g
カルシウム	227mg

ナトリウム塩が添加されていない食品には、ナトリウムの量が表示されていることがあります。

【表示例】 ナトリウム 85mg  
(食塩相当量 0.2g)

(参考・食塩相当量の計算式)

ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000 ÷ 食塩相当量(g)

表示が義務付けられている栄養成分以外の成分が表示されていることがあります。