

栄養成分表示及び栄養強調表示とは

消費者に販売される容器包装に入れられた加工食品及び添加物において、食品表示基準(以下「基準」という。)に基づき、栄養成分表示が義務付けられています。また、栄養成分の量及び熱量について「たっぷり」や「低〜」のような強調表示を行う場合は、強調する栄養成分又は熱量について、基準第7条に定められている基準を満たす必要があります。

(1) 義務表示の栄養成分及び熱量(一般用加工食品の場合、基準第3条第1項(一般用添加物の場合、第32条第1項)、別表第9、別記様式2)

- 食品単位当たりで表示すること。(例:100ml 当たり、1包装当たり、1食(100g) 当たり等)
- 別記様式2のように、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム^{注1}の順に、一定の値又は下限値及び上限値で表示すること。

注1 食塩相当量に換算して表示する。【計算式】ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量(g)

- 表示する値は別表第9の第1欄の区分に応じ、第3欄(測定及び算出の方法)に掲げる方法によって得られた値が以下の範囲内にある値とすること。

- ①一定の値を表示する場合、その表示値を基準とした別表第9第4欄にある許容差の範囲内
- ②下限値及び上限値を表示する場合は、その範囲内

ただし、①にかかわらず、許容差の範囲内から外れる可能性がある食品については、「推定値」又は「この表示値は、目安です。」^{注2}等と表示することで、合理的な推定値により得られた値を表示することができる。ただし、栄養機能食品、基準に定められている栄養素及び熱量(別表第12、13)の強調表示をする食品又は糖類・ナトリウム塩の無添加表示をしている食品には、認められない。

注2 表示された値の設定根拠資料を保管すること。

(2) 任意表示の栄養成分(一般用加工食品の場合、基準第7条第1項(一般用添加物の場合、第34条第1項。一般用生鮮食品の場合、第21条第1項)、別表第9、別記様式3)

- 別表第9の栄養成分及び熱量のうち、義務表示である熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウム以外のもの。
- 別記様式3のように、容器包装に当該栄養成分を記載する場合は、基準に定められている表示方法で枠の中に表示すること。

【基準別記様式2 表示例】

栄養成分表示	
1食分(〇g) 当たり	
熱量	〇 kcal
たんぱく質	〇 g
脂質	〇 g
炭水化物	〇 g
食塩相当量	〇 g

ナトリウム塩を添加している食品にあっては、ナトリウムの量を容器包装に表示してはならない(基準第9条)。ただし、ナトリウム塩を添加していない食品又は添加物は、「食塩相当量」を「ナトリウム 〇mg(食塩相当量 Δg)」等に変えて表示してもよい。

必ず「栄養成分表示」と表示する。

100g、100ml、1食分、1包装、その他1単位当たりの量を表示する。食品単位が1食分である場合にあっては、1食分の量を併記する。

基準別表第9に定められている栄養成分以外の成分について、含有量を表示するときは、基準に定められている表示とは区別して行う。

【基準別記様式3 表示例】

栄養成分表示		100g 当たり	
熱量	〇 kcal	炭水化物	〇 g
たんぱく質	〇 g	—糖質	〇 g
脂質	〇 g	—糖類	〇 g
—飽和脂肪酸	〇 g	—食物繊維	〇 g
—n-3系脂肪酸	〇 g	食塩相当量	〇 g
—n-6系脂肪酸	〇 g	カルシウム	〇 mg
コレステロール	〇 mg	ビタミンA	〇 μg
コラーゲン	400 mg		
βカロテン	300 μg		
ポリフェノール	50 mg		

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は、糖質及び食物繊維の量の両方を表示する。また、炭水化物の内訳として糖類のみ表示してもよい。

※ 枠を表示することが困難な場合には、枠を省略することができる。別記様式3の表示例にあるように、別記様式2又は別記様式3が入らない場合、分割した様式や横に並べて表示することができる。また、脂質や炭水化物の内訳を表示する場合、内訳と分かりやすい表示であれば、「—」を省略して差し支えない。

(3) 栄養強調表示 (一般用加工食品の場合、基準第7条第1項、一般用生鮮食品の場合、任意表示(第21条第1項)別表第12、13)

○別表第12、13に掲げている栄養成分及び熱量を強調する場合は、当該栄養成分の量及び熱量は、別表第9の第3欄(測定及び算出の方法)に掲げる方法で得られた値を栄養成分表示として表示すること。

○栄養成分表示は許容差の範囲又は下限値及び上限値の範囲内で表示すること。(一般用生鮮食品については、基準第21条を確認すること。)

○強化された旨及び低減された旨を表示する場合、比較対象食品は、全く同種の食品でなくても、例えばバターとマーガリンを比較する等も可能であるが、比較対象食品の当該栄養成分が一般流通品と比べて高く(低く)、「低減された(強化された)旨」の表示を行った食品の当該栄養成分が一般流通品と比較して大差ない場合や比較対象食品の流通がかなり以前に終了している等、事実上比較が不可能な場合は、不適当である。

<栄養成分の補給が出来る旨の表示>【別表第12】

●高い旨(例:高○○、○○豊富) ●含む旨(例:◇◇源、◇◇供給、◇◇含有)

①基準値以上である

●強化された旨(例:◇◇30%アップ、◇◇2倍)

①比較対象食品と基準値以上の差がある

②相対差が25%以上である(たんぱく質及び食物繊維の場合のみ)

✓ 比較対象食品と比べて強化された量又は割合
✓ 比較対象食品を特定するために必要な事項

<栄養成分又は熱量の適切な摂取ができる旨の表示>【別表第13】

●含まない旨(例:無□□、□□ゼロ、ノン□□)

①基準値未満である

●低い旨(例:低◎◎、◎◎控えめ、◎◎ライト)

①基準値以下である

●低減された旨(例:△△30%カット、△△10g オフ、△△ハーフ)

①比較対象食品と基準値以上の差がある

②相対差が25%以上である(ただし、みそは15%、しょうゆは20%)

✓ 比較対象食品と比べて低減された量又は割合
✓ 比較対象食品を特定するために必要な事項

<糖類*を添加していない旨の表示> (例:糖類無添加、砂糖不使用)

①いかなる糖類も添加していない(ショ糖、ブドウ糖、ハチミツ、コーンシロップ等)

②添加された糖類に代わる原材料又は添加物を使用していない

・その食品が原材料として糖類を含む原材料を含んでいないこと(ジャム、ゼリー、甘味の付いたチョコレート、甘味の付いた果実片等)

・その食品が添加糖類の代用として糖類を含む原材料を含んでいないこと(非還元濃縮果汁、乾燥果実ペースト等)

③酵素分解その他何らかの方法により、糖類の含有量が原材料及び添加物の量を超えない

(でんぷんを加水分解して糖類を産出させる酵素の使用等)

④糖類の含有量を表示する

※糖類とは、単糖類又は二糖類であって、糖アルコールでないものに限る。

<ナトリウム塩を添加していない旨の表示> (例:食塩無添加、塩分無添加)

①いかなるナトリウム塩も添加していない(塩化ナトリウム、リン酸三ナトリウム等)

ただし、食塩以外のナトリウム塩を技術的目的で添加する場合であって、ナトリウムの含有量が食品100g当たり120mg(100ml当たりも同様)以下であるときは、この限りでない。

②添加されたナトリウム塩に代わる原材料、複合原材料、又は添加物を添加していない

(ウスターソース、ピクルス、ペパローニ、しょう油、塩蔵魚、フィッシュソース等)

ポイント

- 食品表示基準を満たしていないにもかかわらず、文字の色や大きさ等によって目立たせた表示をすることは望ましくない。
- 栄養強調表示の基準を満たしているか否かは販売時に判断するものであるが、販売時に栄養強調表示の基準を満たすものであっても、摂食時に栄養強調表示の基準を満たさなくなる食品に強調表示をすることは望ましくない。
- 高い、低いに言及せずに栄養成分名のみを目立たせて表示するものについては、栄養強調表示の基準は適用されないものであるが、消費者に誤認を与えないような表示をすること。ただし、容器包装に基準別表第9の第1項で定められている栄養成分を表示しようとするときは、栄養成分表示をしなければならない。

栄養成分の量及び熱量（基準別表第9）

栄養成分及び熱量	表示の単位	測定及び算出の方法	許容差の範囲	0と表示することができる量
たんぱく質	g	窒素定量換算法	±20%（ただし、当該食品 100g 当たり（清涼飲料水等にあつては、100ml 当たり）のたんぱく質の量が 2.5g 未満の場合は±0.5g）	0.5g
脂質	g	エーテル抽出法、クロロホルム・メタノール混液抽出法、ゲルベル法、酸分解法又はレーゼゴットリーブ法	±20%（ただし、当該食品 100g 当たり（清涼飲料水等にあつては、100ml 当たり）の脂質の量が 2.5g 未満の場合は±0.5g）	0.5g
飽和脂肪酸	g	ガスクロマトグラフ法	±20%（ただし、当該食品 100g 当たり（清涼飲料水等にあつては、100ml 当たり）の飽和脂肪酸の量が 0.5g 未満の場合は±0.1g）	0.1g
n-3系脂肪酸	g	ガスクロマトグラフ法	±20%	—
n-6系脂肪酸	g	ガスクロマトグラフ法	±20%	—
コレステロール	mg	ガスクロマトグラフ法	±20%（ただし、当該食品 100g 当たり（清涼飲料水等にあつては、100ml 当たり）のコレステロールの量が 25mg 未満の場合は±5mg）	5mg
炭水化物	g	当該食品の質量から、たんぱく質、脂質、灰分及び水分の量を控除して算定すること。この場合において、たんぱく質及び脂質の量にあつては、第1欄の区分に応じ、第3欄に掲げる方法により測定し、灰分及び水分の量にあつては、次に掲げる区分に応じ、次に定める方法により測定すること。 1 灰分 酢酸マグネシウム添加灰化法、直接灰化法又は硫酸添加灰化法 2 水分 カールフィッシャー法、乾燥助剤法、減圧加熱乾燥法、常圧加熱乾燥法又はプラスチックフィルム法	±20%（ただし、当該食品 100g 当たり（清涼飲料水等にあつては、100ml 当たり）の炭水化物の量が 2.5g 未満の場合は±0.5g）	0.5g

糖質	g	当該食品の質量から、たんぱく質、脂質、食物繊維、灰分及び水分の量を控除して算定すること。この場合において、たんぱく質、脂質及び食物繊維の量にあつては、第1欄の区分に応じ、第3欄に掲げる方法により測定し、灰分及び水分の量にあつては、炭水化物の項の第3欄の1及び2に掲げる区分に応じ、1及び2に定める方法により測定すること。	±20%（ただし、当該食品 100g 当たり（清涼飲料水等にあつては、100ml 当たり）の糖質の量が 2.5g 未満の場合は±0.5g）	0.5g
糖類（単糖類又は二糖類であつて、糖アルコールでないものに限る。）	g	ガスクロマトグラフ法又は高速液体クロマトグラフ法	±20%（ただし、当該食品 100g 当たり（清涼飲料水等にあつては、100ml 当たり）の糖類の量が 2.5g 未満の場合は±0.5g）	0.5g
食物繊維	g	プロスキー法又は高速液体クロマトグラフ法	±20%	—
亜鉛	mg	原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	+50%、-20%	—
カリウム	mg	原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	+50%、-20%	—
カルシウム	mg	過マンガン酸カリウム容量法、原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	+50%、-20%	—
クロム	μg	原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	+50%、-20%	—
セレン	μg	蛍光光度法又は原子吸光光度法	+50%、-20%	—
鉄	mg	オルトフェナントロリン吸光光度法、原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	+50%、-20%	—
銅	mg	原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	+50%、-20%	—
ナトリウム	mg （1000 mg 以上の量を表示する場合には、g を含む。）	原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	±20%（ただし、当該食品 100g 当たり（清涼飲料水等にあつては、100ml 当たり）のナトリウムの量が 25mg 未満の場合は±5 mg	5 mg
マグネシウム	mg	原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	+50%、-20%	—

マンガン	mg	原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	+50%、-20%	—
モリブデン	μg	誘導結合プラズマ質量分析法又は誘導結合プラズマ発光分析法	+50%、-20%	—
ヨウ素	μg	滴定法又はガスクロマトグラフ法	+50%、-20%	—
リン	mg	バナドモリブデン酸吸光光度法、モリブデンブルー吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	+50%、-20%	—
ナイアシン	mg	高速液体クロマトグラフ法又は微生物学的定量法	+80%、-20%	—
パントテン酸	mg	微生物学的定量法	+80%、-20%	—
ビオチン	μg	微生物学的定量法	+80%、-20%	—
ビタミンA	μg	高速液体クロマトグラフ法又は吸光光度法	+50%、-20%	—
ビタミンB ₁	mg	高速液体クロマトグラフ法又はチオクローム法	+80%、-20%	—
ビタミンB ₂	mg	高速液体クロマトグラフ法又はルミフラビン法	+80%、-20%	—
ビタミンB ₆	mg	微生物学的定量法	+80%、-20%	—
ビタミンB ₁₂	μg	微生物学的定量法	+80%、-20%	—
ビタミンC	mg	2, 4-ジニトロフェニルヒドラジン法、インドフェノール・キシレン法、高速液体クロマトグラフ法又は酸化還元滴定法	+80%、-20%	—
ビタミンD	μg	高速液体クロマトグラフ法	+50%、-20%	—
ビタミンE	mg	高速液体クロマトグラフ法	+50%、-20%	—
ビタミンK	μg	高速液体クロマトグラフ法	+50%、-20%	—
葉酸	μg	微生物学的定量法	+80%、-20%	—
熱量	kcal	修正アトウォーター法	±20% (ただし、当該食品 100g 当たり (清涼飲料水等にあつては、100ml 当たり) の熱量が 25kcal 未満の場合は±5kcal)	5 kcal

栄養強調表示の基準値（補給ができる旨の表示）（基準別表第12）

栄養成分	高い旨の表示		含む旨の表示		強化された旨の表示
	100 g 当たり	100kcal 当たり	100 g 当たり	100kcal 当たり	100g当たりの 強化された量
たんぱく質	16.2 g (8.1 g)	8.1 g	8.1 g (4.1 g)	4.1 g	8.1 g (4.1 g)
食物繊維	6 g (3 g)	3 g	3 g (1.5 g)	1.5 g	3 g (1.5 g)
亜鉛	2.64 mg (1.32 mg)	0.88 mg	1.32 mg (0.66 mg)	0.44 mg	0.88 mg (0.88 mg)
カリウム	840 mg (420 mg)	280 mg	420 mg (210 mg)	140 mg	280 mg (280 mg)
カルシウム	204 mg (102 mg)	68 mg	102 mg (51 mg)	34 mg	68 mg (68 mg)
鉄	2.04 mg (1.02 mg)	0.68 mg	1.02 mg (0.51 mg)	0.34 mg	0.68 mg (0.68 mg)
銅	0.27 mg (0.14 mg)	0.09 mg	0.14 mg (0.07 mg)	0.05 mg	0.09 mg (0.09 mg)
マグネシウム	96 mg (48 mg)	32 mg	48 mg (24 mg)	16 mg	32 mg (32 mg)
ナイアシン	3.9 mg (1.95 mg)	1.3 mg	1.95 mg (0.98 mg)	0.65 mg	1.3 mg (1.3 mg)
パントテン酸	1.44 mg (0.72 mg)	0.48 mg	0.72 mg (0.36 mg)	0.24 mg	0.48 mg (0.48 mg)
ビオチン	15 µg (7.5 µg)	5 µg	7.5 µg (3.8 µg)	2.5 µg	5 µg (5 µg)
ビタミンA	231 µg (116 µg)	77 µg	116 µg (58 µg)	39 µg	77 µg (77 µg)
ビタミンB ₁	0.36 mg (0.18 mg)	0.12 mg	0.18 mg (0.09 mg)	0.06 mg	0.12 mg (0.12 mg)
ビタミンB ₂	0.42 mg (0.21 mg)	0.14 mg	0.21 mg (0.11 mg)	0.07 mg	0.14 mg (0.14 mg)
ビタミンB ₆	0.39 mg (0.20 mg)	0.13 mg	0.20 mg (0.10 mg)	0.07 mg	0.13 mg (0.13 mg)
ビタミンB ₁₂	0.72 µg (0.36 µg)	0.24 µg	0.36 µg (0.18 µg)	0.12 µg	0.24 µg (0.24 µg)

ビタミンC	30 mg (15 mg)	10 mg	15 mg (7.5 mg)	5 mg	10 mg (10 mg)
ビタミンD	1.65 µg (0.83 µg)	0.55 µg	0.83 µg (0.41 µg)	0.28 µg	0.55 µg (0.55 µg)
ビタミンE	1.89 mg (0.95 mg)	0.63 mg	0.95 mg (0.47 mg)	0.32 mg	0.63 mg (0.63 mg)
ビタミンK	45 µg (22.5 µg)	30 µg	22.5 µg (11.3 µg)	7.5 µg	15 µg (15 µg)
葉酸	72 µg (36 µg)	24 µg	36 µg (18 µg)	12 µg	24 µg (24 µg)

() 内は、一般に飲用に供する液状の食品 100ml 当たりの場合

栄養強調表示の基準値（適切な摂取ができる旨の表示）（基準別表第13）

栄養成分及び熱量	含まない旨の表示	低い旨の表示	低減された旨の表示
	100 g 当たり	100 g 当たり	100 g 当たりの 低減された量
熱量	5 kcal (5 kcal)	40 kcal (20 kcal)	40 kcal (20 kcal)
脂質	0.5 g ^{注1)} (0.5 g)	3 g (1.5 g)	3 g (1.5 g)
飽和脂肪酸	0.1 g (0.1 g)	1.5 g (0.75 g) ただし、当該食品の熱量のうち飽和脂肪酸に由来するものが当該食品の熱量の10%以下であるものに限る。	1.5 g (0.75 g)
コレステロール ^{注2)}	5 mg (5 mg) ただし、飽和脂肪酸の量が1.5 g (0.75 g) 未満であって当該食品の熱量のうち飽和脂肪酸に由来するものが当該食品の熱量の10%未満のものに限る。	20 mg (10 mg) ただし、飽和脂肪酸の量が1.5 g (0.75 g) 以下であって当該食品の熱量のうち飽和脂肪酸に由来するものが当該食品の熱量の10%以下のものに限る。	20 mg (10 mg) ただし、飽和脂肪酸の量が当該他の食品に比べて低減された量が1.5 g (0.75 g) 以上のものに限る。
糖類	0.5 g (0.5 g)	5 g (2.5 g)	5 g (2.5 g)
ナトリウム	5 mg (5 mg)	120 mg (120 mg)	120 mg (120 mg)

() 内は、一般に飲用に供する液状の食品 100ml 当たりの場合

【備考】

注1) 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「0.5 g」を、「3 g」とする。

注2) 1食分の量を15 g 以下である旨を表示し、かつ、当該食品中の脂肪酸の量のうち飽和脂肪酸の量の占める割合が15%以下である場合、コレステロールに係る含まない旨の表示及び低い旨の表示のただし書きの規定は、適用しない。