

栄養成分表示制度をめぐる事情について

消費者庁食品表示企画課
令和5年11月

我が国における栄養成分表示

食品の熱量や栄養素の量が分かる栄養成分表示制度

- ✓ 平成27年4月1日に食品表示法が施行され、容器包装に入れられた加工食品には栄養成分表示として、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）を必ず表示。
- ✓ 令和2年4月1日から完全施行となり、栄養成分表示を義務化。
- ✓ これらの5つの項目は、生命の維持に不可欠であるとともに、日本人の主要な生活習慣病と深く関連。
- ✓ 栄養成分表示を見て、上手に食品を選び、必要な栄養素を過不足なく摂取できれば、健康の維持・増進を図ることに役立つ。

食品表示法の施行

栄養成分
表示を
義務化

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

栄養成分の量が分かる

上手に食品を選ぶ



必要な栄養素
を過不足なく
摂取

健康の維持・増進

栄養成分表示における義務・推奨・任意表示の考え方

- ✓ 栄養成分の表示の在り方については、①消費者における表示の必要性、②事業者における表示の実行可能性及び③国際整合性を勘案して決定することとしている。
- ✓ 具体的には、①から③の全ての観点を満たす場合は義務表示、①の観点を満たす場合は推奨表示、①の観点を満たさない場合は任意表示としている。

	消費者への 必要性※1	事業者の 実行可能性※2	国際整合性※3	対象となる栄養成分等
義務表示	○	○	○	熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量に換算したもの）
推奨表示※4	○		△ (飽和脂肪酸)	飽和脂肪酸、食物繊維
任意表示			△ (糖類、糖質)	糖類、糖質、トランス脂肪酸、コレステロール、ビタミン類、ミネラル類（ナトリウムを除く）

※1 消費者の摂取状況等を踏まえた消費者への表示の必要性があること。（国民の摂取状況、生活習慣病との関連等）

※2 事業者にとって表示が実行可能であること。（日本食品標準成分表の数値収載率等）

※3 国際基準と整合していること。（コーデックス委員会の栄養表示ガイドライン等）

※4 消費者にとって表示の必要性が高いものとして将来的に義務化を目指す項目として設定するもの。

栄養成分表示の表示例

【義務表示】

食品表示法により、表示が義務付けられた5つの項目。これらは、生活習慣病予防や健康の維持・増進に深く関わる重要な成分。

※熱量はエネルギーと表示できる。

【推奨表示】

脂質のうち「飽和脂肪酸」、炭水化物のうち「食物繊維」は、日本人の摂取状況や生活習慣病予防との関連から表示することが推奨される成分。

【任意表示】

ミネラル（カルシウム、鉄など）、ビタミン（ビタミンA、ビタミンCなど）
n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール、糖質及び糖類は、任意で表示。

【表示の単位】

100g当たり、100ml当たり、1個当たり、1食分当たりなど、それぞれの単位ごとに栄養成分の含有量が表示。

ナトリウムの含有量は、**食塩相当量**として表示。

高血圧予防の観点から、食塩摂取量の目標と比較しやすくなった。

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
●飽和脂肪酸	〇g
炭水化物	〇g
●食塩相当量	〇g
●ビタミンC	〇mg

栄養成分表示の対象食品及び省略規定

	加工食品	生鮮食品	添加物
一般用	義務	任意	義務
業務用	任意	任意	任意

一般用加工食品は、栄養成分表示が義務付けられているが、以下に該当する食品は表示を省略することができる※（食品表示基準第3条第3項）。

- 容器包装の表示可能面積がおおむね30cm²以下であるもの
- 酒類
- 栄養の供給源としての寄与の程度が小さいもの
- 極めて短い期間で原材料（その配合割合を含む。）が変更されるもの
- 消費税法（昭和63年法律第108号）第9条第1項において消費税を納める義務が免除される事業者又は中小企業基本法（昭和38年法律第154号）第2条第5項に規定する小規模企業者が販売するもの

また、以下の場合も表示を要しない※（食品表示基準第5条第1項）。

- 食品を製造し、又は加工した場所で販売する場合
- 不特定又は多数の者に対して譲渡（販売を除く。）する場合

※ただし、栄養表示をしようとする場合を除く。

我が国の健康・栄養政策等との連動性

平成25年「食品表示法（平成25年法律第70号）」公布

平成26年「日本人の食事摂取基準（2015年版）」公表（厚生労働省）

平成27年「食品表示基準（平成27年内閣府令第10号）」制定
※日本人の食事摂取基準の改訂を踏まえ、栄養素等表示基準値及び
栄養機能食品に係る規定及び別表の見直し

平成27年「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」公表（文部科学省）

令和元年「日本人の食事摂取基準（2020年版）」公表（厚生労働省）

令和2年「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」公表（文部科学省）

令和3年「東京栄養サミット」開催及び「東京栄養宣言」表明
※健康的で持続可能な食環境づくりの推進等を表明

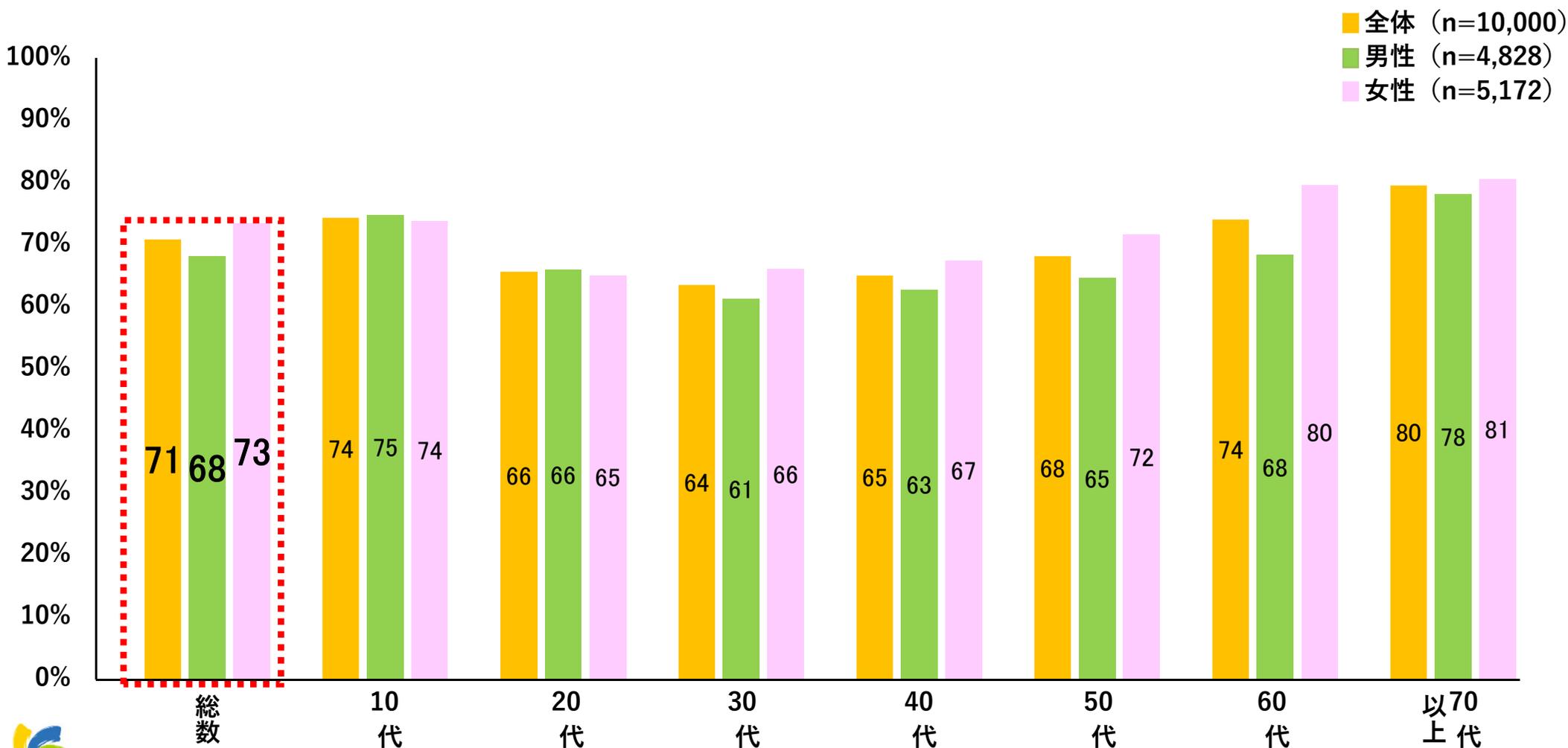
令和4年「食品表示基準（平成27年内閣府令第10号）」一部改正
※日本食品標準成分表の改訂等を受け、栄養成分の分析方法の見直し

令和5年「健康日本21（第三次）」公表（厚生労働省）

※「食塩摂取量の減少」に加えて、新たに「健康的で持続可能な食環境づくりのための
戦略的イニシアチブ」に登録されている都道府県数を目標設定

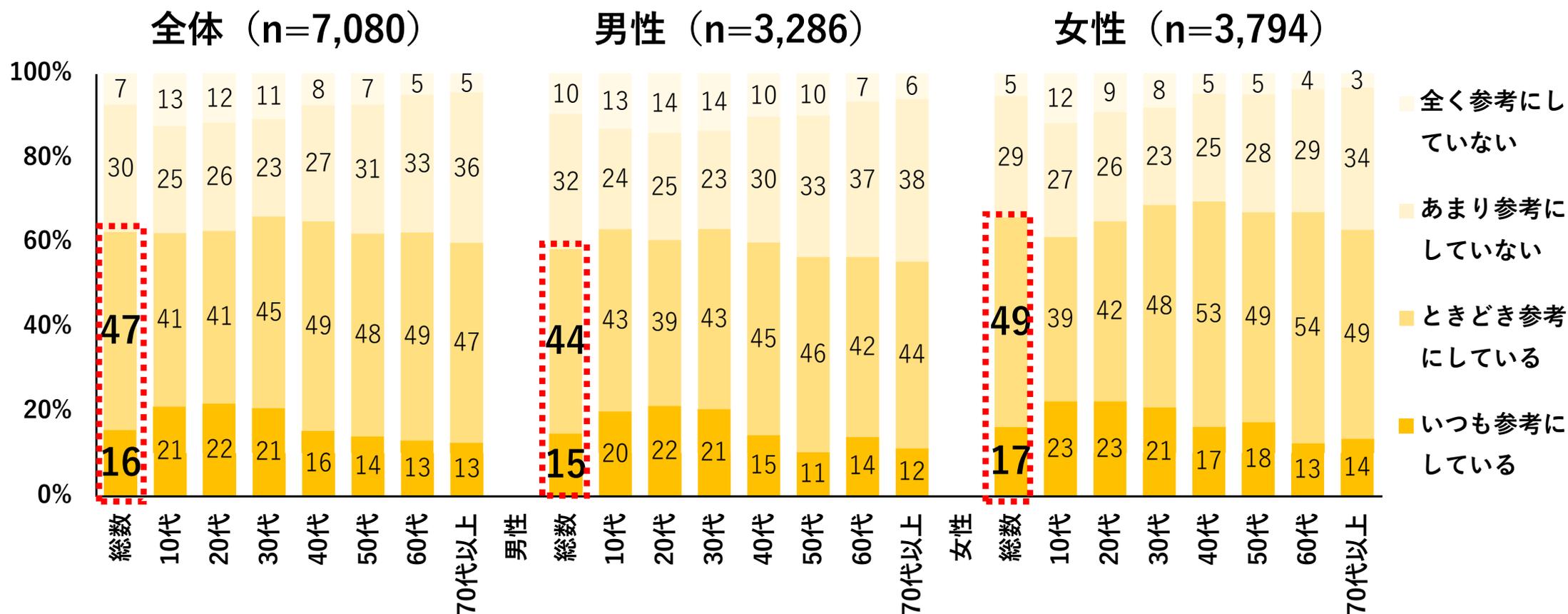
消費者における栄養成分表示の認知度

- ✓ 食品に栄養成分が表示がされていることを知っている者の割合については、全体が71%、男性が68%、女性が73%であった。



消費者における栄養成分表示の参考の程度

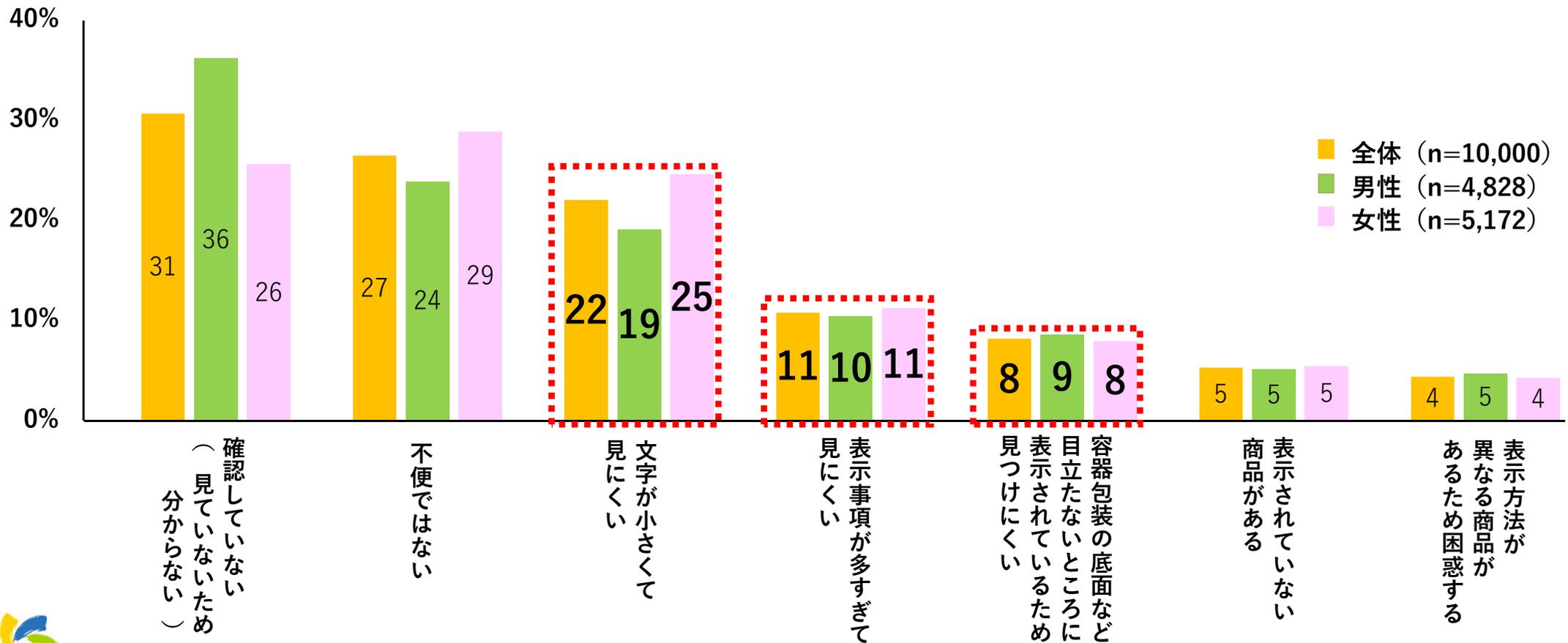
- ✓ 食品の購入時など、ふだんの食生活において栄養成分表示を参考にしている者※の割合については、全体が63%、男性が59%、女性が66%であった。



※食品に栄養成分が表示がされていることを知っていると回答した者において、「いつも参考にしている」又は「ときどき参考にしている」と回答した者の合計を栄養成分表示を参考にしている者とした。

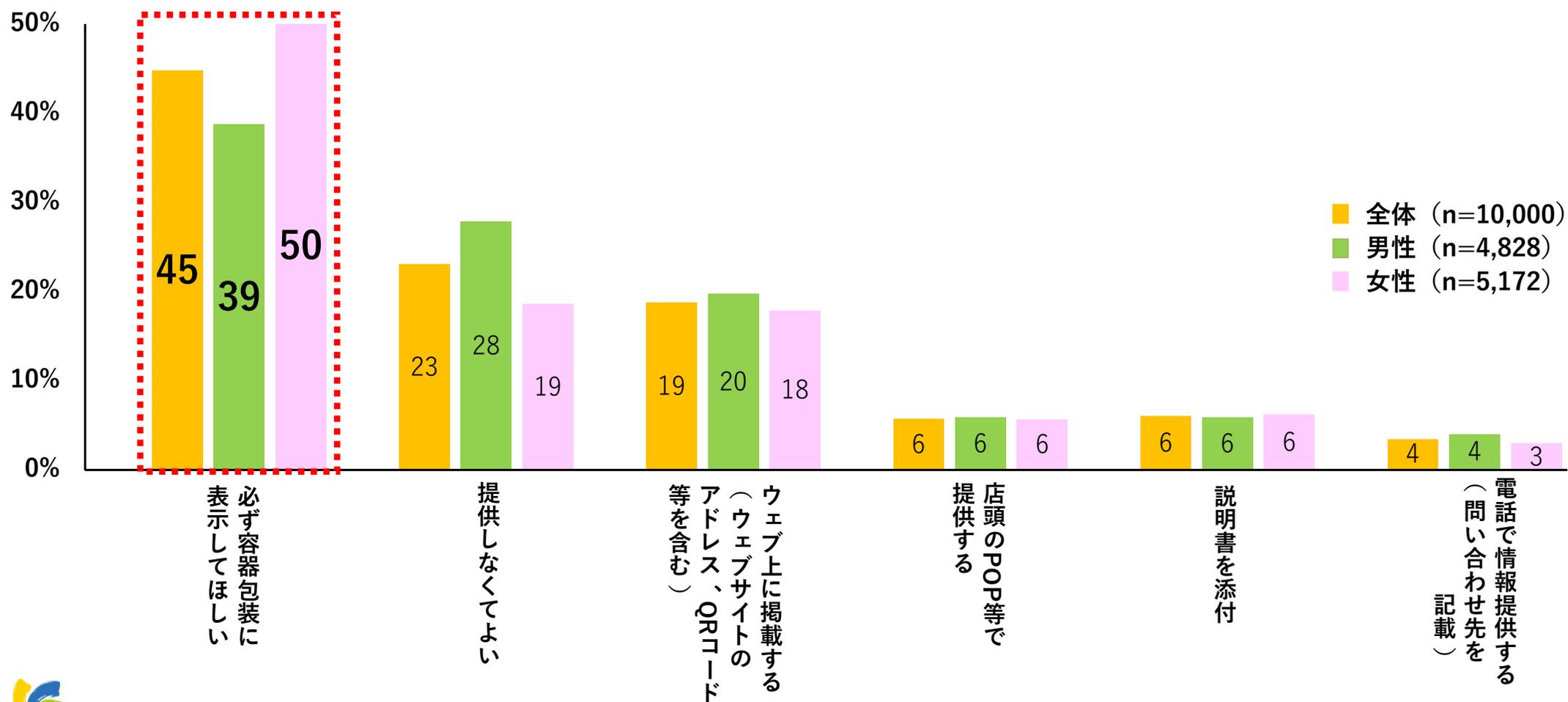
消費者が栄養成分表示を不便に感じる点

- ✓ 容器包装に表示された栄養成分表示について、知りたい情報を確認する際に不便に感じる点としては、「確認していない」、「不便ではない」に次いで、「文字が小さくて見にくい」、「表示事項が多すぎて見にくい」、「容器包装の底面など目立たないところに表示されているため見つけにくい」との回答が多かった。



消費者が望む栄養成分表示の情報提供方法

- ✓ 表示の文字を大きくするために容器包装に掲載する栄養成分表示を、WEBなどの別の方法で情報提供する場合なくしてもよいか、また、なくした場合、どのような提供方法に変更するのが良いと思うかについては、「必ず容器包装に表示してほしい」との回答が最も多かった。



栄養成分表示制度における問題意識等

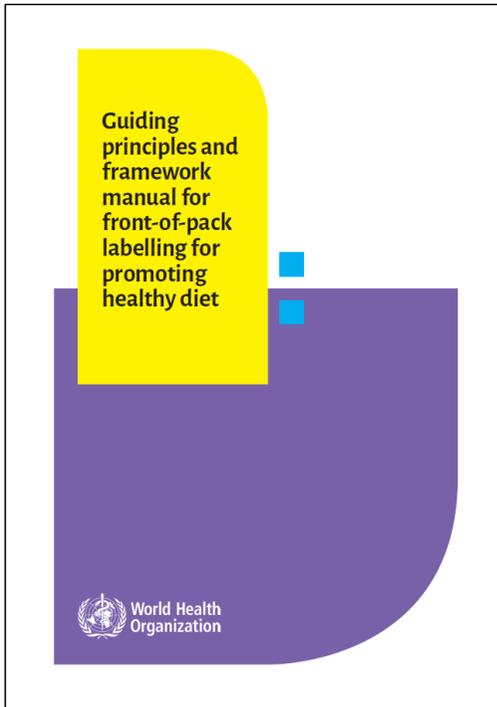
- ✓ 消費者から「文字が小さくて見にくい」、「表示事項が多すぎて見にくい」、「容器包装の底面など目立たないところに表示されているため見つけにくい」との声がある一方で、「必ず容器包装に表示してほしい」との意見もあること。
- ✓ 栄養成分表示は、販売される状態における可食部分の熱量や栄養成分の量を表示するものであるが、販売時と摂取時に乖離が生じる食品があること。
- ✓ 例えば、栄養成分表示の食品単位が100g当たりであって、かつ、内容量と一致しない場合など、消費者が自分自身で摂取した熱量や栄養成分の量を直ちに概算できないものがあること。
- ✓ 健康・栄養政策において、今後、健康的で持続可能な食環境づくりの推進が図られることを好機として、食品表示行政としても、消費者の健康の維持・増進に資する食環境づくりを後押しすべきタイミングであること。
- ✓ WHOやコーデックス委員会では、包装前面栄養表示（Front of Package Nutrition Labelling：FOPNL）ガイドラインを策定しており、国内においても、自主的な取組としてFOPNLを採用する食品関連事業者が存在すること。

諸外国等における取組

WHOにおけるFOPNLガイドライン

消費者の健康的な食品選択を助けるため、諸外国における重要な政策ツールであるとして、WHOは2019年にFOPNLのガイドラインを公表。

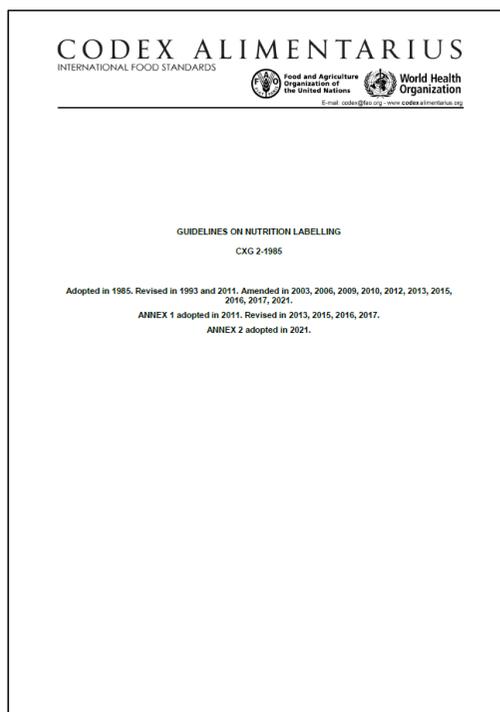
- ✓ FOPNLは、WHOやコーデックス委員会のガイドライン等の健康・栄養政策に沿ったものであるべきである。
- ✓ FOPNLの効果を高めるように、単一の取組を開発すべきである。
- ✓ FOPNLのためには、栄養成分表示の義務化が前提条件である。
- ✓ FOPNLの一部として、モニタリングや評価する仕組みについても開発すべきである。
- ✓ FOPNLの目的、対象食品及び一般原則については、理解しやすく、かつ、簡単にアクセスできるようにすべきである。



コーデックス委員会におけるFOPNLガイドライン

第43回食品表示部会（2015年）からFOPNLの議論を開始。第46回食品表示部会（2021年）において全てのセクションの検討を終了し、栄養表示に関するガイドライン(CXG 2-1985)の附属文書2に「包装前面栄養表示に関するガイドライン」を位置付けることに合意。第44回総会（2021年）において当該ガイドラインを承認。

- ✓ 国内の法律に沿って、任意又は義務とすることができる。
- ✓ 各国で政府が推奨するFOPNLは1つだけであるべきである。
- ✓ 根拠に基づいた国又は地域の食事ガイダンス若しくはそれが無い場合は健康・栄養政策に沿ったものでなければならない。
- ✓ FOPNLは政府主導であるべきであるが、民間部門、消費者、学界、公衆衛生学会などを含む全ての利害関係者と協働して開発すべきである。



諸外国におけるFOPNLの取組事例

閾値・カテゴリー又はスコアリング型

任意表示



スウェーデン王国



Eat All Foods in Moderation

シンガポール共和国



フランス共和国



オーストラリア連邦

Each serving (150g) contains

Energy 1046kJ 250kcal	Fat 3.0g LOW	Saturates 1.3g LOW	Sugars 34g HIGH	Salt 0.9g MED
13%	4%	7%	38%	15%

of an adult's reference intake

Typical values (as sold) per 100g:697kJ/167kcal

英国

栄養素含有量表示型



イタリア共和国

義務表示



メキシコ合衆国



カナダ

Nutritive values per package
Consumption should be split into 2.5 times

Energy	Total sugar	Total fat	Sodium
410 kcal	0 g	22 g	310 mg
*21%	*0%	*34%	*13%

*calculated as percentage of recommended daily intake

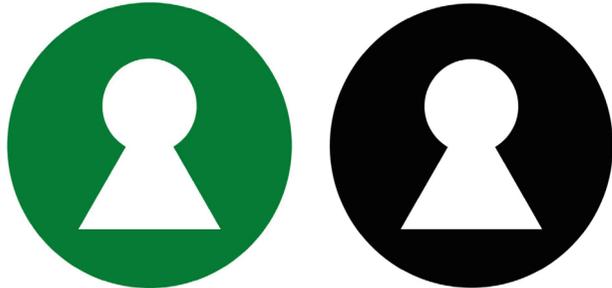
タイ王国



スウェーデン王国

健康的な食品を簡単に見つけ、選択できるようにすることで、消費者がより食生活指針を守るために役立つことを目的としたFOPNLに取り組んでいる。また、食品製造業者を刺激し、より健康的な食品に向けた改良や開発を促進する狙いもある。

任意表示



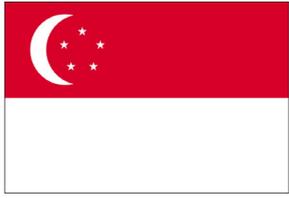
(Key holeの表示例)

シンボルは健康的な食品であることを示している。

この取組では、ある食品が脂質、飽和脂肪酸、糖類、食物繊維、食塩の基準値を満たす場合に、シンボルを表示することができる。

対象となる食品は、容器包装に入った加工食品と一部の生鮮食品である。
対象外となる食品は、3歳までの乳児及び幼児を対象とする食品、甘味料（食品添加物）・Novel Food（チアシードなど）・甘味を有する成分・植物ステロールを含む食品（マーガリンなど）である。

- 参考資料 ○The National Food Agency's Code of Statutes 「Regulations amending the National Food Agency's regulations (SLVFS 2005:9) on the use of a particular symbol」
○Nordic Council of Ministers 「The Keyhole: Healthy choices made easy」
○Swedish Food Agency 「The Keyhole」



シンガポール共和国

消費者が買い物をする際に、十分な情報を得た上で食品を選択することを支援することによって、バランスのとれた食事や健康的なライフスタイルを促進することを目的としたFOPNLに取り組んでいる。

任意表示



Eat All Foods in Moderation



Lower in Saturated Fats
Higher in Wholegrains

(Healthier Choice Symbol Nutrientの表示例)

シンボルは健康的な食品であることを示している。

この取組では、ある食品が熱量、脂質、飽和脂肪酸、トランス脂肪酸、コレステロール、糖類、食物繊維、ナトリウム、カリウム、カルシウム、全粒穀類、Glycemic Indexの基準値を満たす場合に、シンボルを表示することができる。また、シンボルの下段には、バランスのとれた食生活を推奨する等の定型的な文言を表示している。

対象となる食品は、加工食品及び生鮮食品の飲料、穀類、たんぱく質源（肉類・魚介類・乳類・卵類・豆類）、油脂類、果実類、野菜類、調味料及び香辛料類、菓子類、調理済み食品である。

対象外となる食品は、糖類や飽和脂肪酸の含有量が多い飲料である。

参考資料 ○The Health Promotion Board 「Healthier Choice Symbol Nutrient Guideline (As of April 2020[revised])」



メキシコ合衆国

高エネルギーである加工食品や糖類を多く含む非アルコール飲料のパッケージに警告文を表示することで、若い世代を中心とする肥満者および肥満によって引き起こされる疾患発症率を抑制することを目的としたFOPNLに取り組んでいる。

義務表示



(Warning signsの表示例)

シンボルは特定の栄養成分の過剰摂取に繋がる旨を示している。

この取組では、ある食品が熱量、飽和脂肪酸、トランス脂肪酸、糖類、ナトリウムの1食分当たりの基準値を超える場合に、該当する栄養成分名のシンボルを表示しなければならない。

対象となる食品は、栄養成分表示が義務付けられている加工食品及び非アルコール飲料である。

対象外となる食品は、業務用加工食品及び業務用非アルコール飲料、組み合わせて販売する食品、販売する時点で包装する食品である。

参考資料 ○United States Department of Agriculture Foreign Agricultural Service Voluntary Report 「Front of Pack Labeling Manual Published」

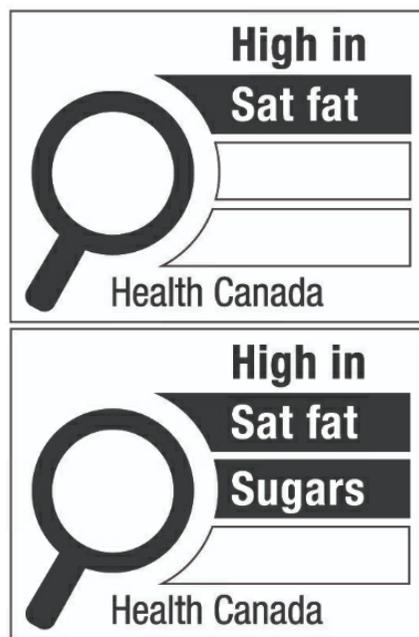
○日本貿易振興機構 地域・分析レポート「食品表示ラベル規格の改定に批判が集中（メキシコ）」



カナダ

飽和脂肪酸、糖類、ナトリウムを多く含む食品をより簡単に見分けることに役立つことによって、これらの栄養素の過剰摂取を避け、関連する健康リスクの軽減に繋げることを目的としたFOPNLに取り組んでいる。

義務表示



(Front of package nutrition symbol labellingの表示例)

シンボルは特定の栄養成分の過剰摂取に繋がる旨を示している。

この取組では、ある食品が**飽和脂肪酸、糖類、ナトリウム**の1食分当たりの基準値を超える場合に、シンボルに該当する栄養成分名を表示しなければならない。

対象となる食品は、**栄養成分表示が義務付けられている加工食品**である。

対象外となる食品は、**特別用途食品（乳児用調製乳、病者用食品）、6ヶ月から1歳までの乳児を対象とした食品、Meal replacements（粉末状や固形状等）、栄養補助食品**である。

参考資料 ○Health Canada 「Front-of-package nutrition symbol labelling guide for industry (July 2022 Version1)」



タイ王国

非伝染性疾患のリスクを低減するために消費者の栄養状態を改善するという公衆衛生の目標を支援することを目的としたFOPNLに取り組んでいる。

義務表示

Nutritive values per package

Consumption should be split into 2.5 times

Energy	Total sugar	Total fat	Sodium
410 kcal	0 g	22 g	310 mg
*21%	*0%	*34%	*13%

*calculated as percentage of recommended daily intake

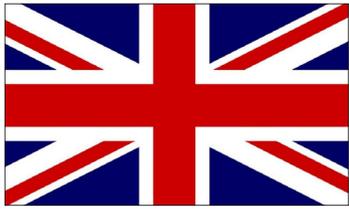
(Guideline Daily Amountsの表示例)

シンボルは食品に含まれる栄養成分の含有量等を示している。

この取組では、ある食品に含まれる熱量、脂質、糖類、食物繊維、ナトリウムを、Guideline Daily Amounts (以下、「GDA」という。)方式で表示しなければならない。このGDA方式では、栄養成分の食品単位当たりの含有量と1日当たりの摂取許容量に占める割合を表示している。

対象となる食品は、種実類、乳類、菓子類、穀類、調理済み流通食品類、嗜好飲料類 (非アルコール飲料)である。

- 参考資料 ○Food and Drug Administration, Thailand 「(No. 394) B.E.2561 (2018) Issued by virtue of the Food Act B.E. 2522 Re. Food products Required to bear Nutrition Labelling and Guideline Daily Amounts, GDA Labelling」
○農林水産省「令和2年度輸出環境整備推進委託事業 (食品規格等調査) 調査報告書 タイ王国 栄養成分及び栄養強調表示」



英国

一目でわかる栄養情報を提供し、消費者がこの情報に基づいて食品を選択することで、食事バランスへの配慮やエネルギー摂取量を管理できるようになることを目的としたFOPNLに取り組んでいる。

任意表示

Each serving (150g) contains

Energy 1046kJ 250kcal	Fat 3.0g LOW	Saturates 1.3g LOW	Sugars 34g HIGH	Salt 0.9g MED
13%	4%	7%	38%	15%

of an adult's reference intake

Typical values (as sold) per 100g:697kJ/167kcal

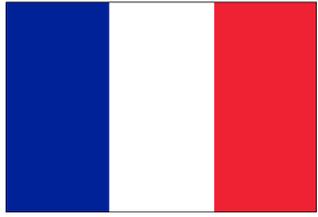
(Traffic light labellingの表示例)

シンボルは、赤で該当の栄養成分が多く含まれていること、緑で少なく含まれていることを示している。この取組では、ある食品に含まれる熱量、脂質、飽和脂肪酸、糖類、食塩を、GDA方式に加えて、含有量に合わせた色分けで表示することができる。色分けについては基準値が設定されている。このGDA方式では、栄養成分の食品単位当たりの含有量と1日当たりの食事摂取基準に占める割合を表示している。

対象となる食品は、栄養成分表示が義務となっている全ての食品である。
対象外となる食品は、栄養成分表示の省略規定の対象となる生鮮食品等、ナチュラルミネラルウォーター、容器包装の表示可能面積が小さい食品、栄養の共有源として寄与の程度が小さい食品、小規模事業者が製造する食品である。

参考資料 ○The Department of Health, the Food Standards Agency 「Guide to creating a front of pack (FoP) nutrition label for pre-packed products sold through retail outlets」

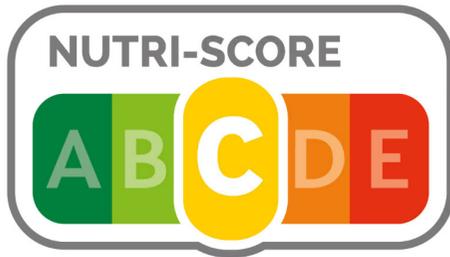
○The European Parliament and of the Council 「Regulation (EU) No 1169/2011」



フランス共和国

消費者のより健康的な食品選択を支援することを目的としたFOPNLに取り組んでいる。また、食品関連事業者における、より健康的な食品開発を促進する狙いもある。

任意表示



(Nutri-Scoreの表示例)

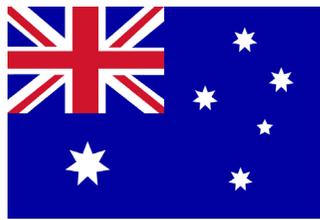
シンボルは、色分けとアルファベットにより食品が健康的であることを示している。

この取組では、ある食品に含まれる熱量、たんぱく質、飽和脂肪酸、糖類、食塩、食物繊維、野菜類、果実類、種実類、豆類を、英国食品基準庁の栄養プロファイリングシステムに基づく評価によって、色分けとアルファベットによるランク付けをしている。

対象となる食品は、全ての食品である。

対象外となる食品は栄養成分表示の省略規定の対象となる生鮮食品等、ナチュラルミネラルウォーター、容器包装の表示可能面積が小さい食品、栄養の共有源として寄与の程度が小さい食品、小規模事業者が製造する食品である。

- 参考資料
- Chantal J, Serge H (2017) Nutri-Score: Evidence of the effectiveness of the French front-of-pack nutrition label Science&Research, 64(12):181-187
 - 農林水産省「令和2年度輸出環境整備推進委託事業（食品規格等調査）調査報告書 欧州連合 栄養成分及び栄養強調表示」
 - World Health Organization PRESS RELEASE 「Nutri-Score: Harmonized and mandatory front-of-pack nutrition label urgently needed at the European Union level and beyond」
 - The European Parliament and of the Council 「Regulation (EU) No 1169/2011」



オーストラリア連邦

食品の容器包装を便利で適切なものにし、かつ容易に理解できる栄養情報及びガイダンスを提供することで、消費者が十分な情報を得た上で食品を購入し、より健康的な食生活を選択できるようになることを目的としたFOPNLに取り組んでいる。

任意表示



(Health star Rating systemの表示例)

シンボルは、星の数が多い食品であるほど健康的であることを示している。

この取組では、ある食品に含まれる熱量、たんぱく質、飽和脂肪酸、糖類、食物繊維、ナトリウム、野菜類、果物類、種実類、豆類を、自国の栄養プロファイリングシステムに基づく評価によって、星によるランク付けをしている。また、GDA方式や栄養強調表示をすることができる。

対象となる食品は、栄養成分表示が義務付けられている加工食品である。
対象外となる食品は、特別用途食品（乳児用調製乳、病者用食品）、1歳から3歳までの幼児を対象とした食品、スポーツ用のサプリメント等、酒類である。

参考資料 ○The Front-of-Pack Labelling (FoPL) Secretariat 「Health Star Rating system Calculator and Style Guide (March 2023 Version7)」