

# 栄養機能食品における 栄養成分の下限值・上限値について

2025（令和7）年10月  
消費者庁食品表示課

# 現行の栄養機能食品の下限値・上限値（別表第11）

| 栄養成分    | 下限値     | 上限値      |
|---------|---------|----------|
| n-3系脂肪酸 | 0.6 g   | 2.0 g    |
| 亜鉛      | 2.64 mg | 15 mg    |
| カリウム    | 840 mg  | 2,800 mg |
| カルシウム   | 204 mg  | 600 mg   |
| 鉄       | 2.04 mg | 10 mg    |
| 銅       | 0.27 mg | 6.0 mg   |
| マグネシウム  | 96 mg   | 300 mg   |
| ナイアシン   | 3.9 mg  | 60 mg    |
| パントテン酸  | 1.44 mg | 30 mg    |
| ビオチン    | 15 µg   | 500 µg   |

| 栄養成分                | 下限値     | 上限値      |
|---------------------|---------|----------|
| ビタミンA               | 231 µg  | 600 µg   |
| ビタミンB <sub>1</sub>  | 0.36 mg | 25 mg    |
| ビタミンB <sub>2</sub>  | 0.42 mg | 12 mg    |
| ビタミンB <sub>6</sub>  | 0.39 mg | 10 mg    |
| ビタミンB <sub>12</sub> | 0.72 µg | 60 µg    |
| ビタミンC               | 30 mg   | 1,000 mg |
| ビタミンD               | 1.65 µg | 5.0 µg   |
| ビタミンE               | 1.89 mg | 150 mg   |
| ビタミンK               | 45 µg   | 150 µg   |
| 葉酸                  | 72 µg   | 200 µg   |

1日当たりの摂取目安量に含まれる当該栄養成分量は、定められた下限値・上限値の範囲内にある必要がある。

# 平成26年に検討された追加成分における栄養機能食品の下限値・上限値の算出方法

| 項目  | 設定根拠                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 下限値 | <ul style="list-style-type: none"><li>● 栄養素等表示基準値の30%</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 上限値 | <ul style="list-style-type: none"><li>● ①又は②と、医薬部外品 1 日最大分量を比較して、低い方の値</li><li>① 健康障害非発現量（NOAEL）から日本人の平均的な摂取量を差し引いたもの</li><li>② 耐容上限量（UL）から日本人の平均的な摂取量を差し引いたもの</li><li>● NOAEL、UL、医薬部外品 1 日最大分量が設定されていない成分は、栄養素等表示基準値</li></ul> <p>➤ 栄養機能食品は身体の健全な成長、発達、健康の維持に必要な栄養成分の補給（一義的には不足のリスク回避）を目的として栄養成分の機能の表示をするもの。</p> <p>➤ 国が定める上限値である以上、安全性の確保が特に重要である。ULが設定されていない場合のほとんどは関連の科学的根拠が不十分なためであり、どれだけ摂取しても安全ということではない。</p> <p>➤ この点を踏まえると、NOAEL、UL、医薬部外品 1 日最大分量が設定されていない成分については、不足のリスク回避と安全性の確保が両立し得る基準として、栄養素等表示基準値（ほとんどの人が不足しない量）を上限値とすることが適当。</p> |

- 下限値の設定は、これまでの算出方法と同じとし、その値を確認する。
- 上限値は、平成17年以降、見直しが行われていない。
  - これまでの算出方法と同じ方法に該当する栄養成分がある一方で、
  - 前述のいずれの算出方法にも該当しない栄養成分（マグネシウム）は、算出方法を整理することが必要。
  - ULから摂取量※を差し引く栄養成分（亜鉛・銅）については、慎重な検討が必要。

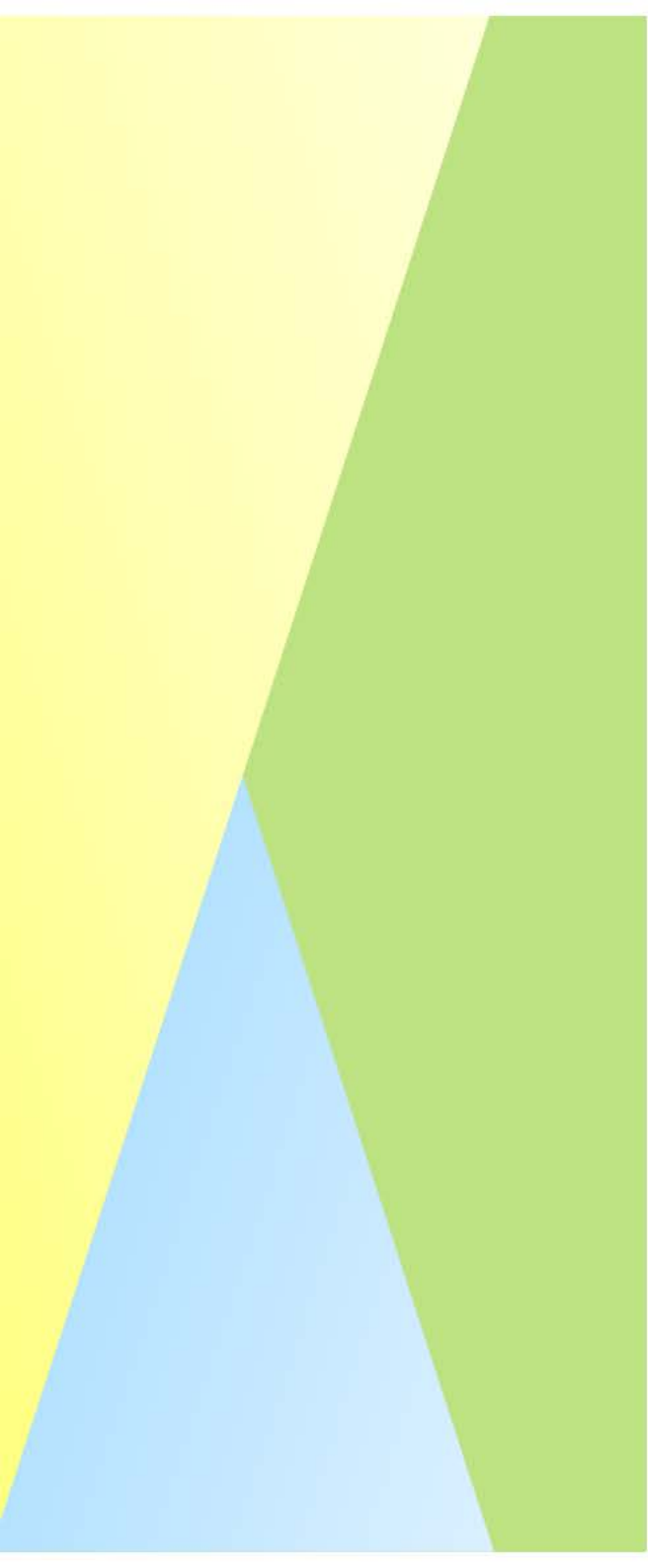
※国民健康・栄養調査のデータを用いて算出

## 下限値・上限値の検討に使用する栄養素等摂取量のデータについて

- 下限値・上限値の検討に当たっては、日本人の栄養素等摂取量を把握し、当該摂取量と下限値・上限値との関係を整理することが重要である。
- 栄養機能食品制度の検討においては、消費者庁が設定する栄養素等表示基準値や、厚生労働省が策定する日本人の食事摂取基準を使用している。
- 日本人の食事摂取基準（2025年版）の策定においては、平成30年及び令和元年の国民健康・栄養調査のデータを用いている。<sup>※1</sup>
- 令和7年3月の栄養素等表示基準値の改正においては、日本人の食事摂取基準（2025年版）を用いている。

本検討会で使用する日本人の栄養素等摂取量は、平成30年及び令和元年の国民健康・栄養調査のデータ（18歳以上）を用いて算出する。

※日本人の栄養素等摂取量の算出に当たっては、国民健康・栄養調査の調査票情報の二次利用データを使用し、独自に集計した。



# 栄養機能食品における 栄養成分の下限值について

# 栄養機能食品の下限値と栄養素等表示基準値等

栄養機能食品の下限値は、これまで**栄養素等表示基準値の30%**で設定されている。

| 改正年                 |    | 平成13年（制度設立）<br>注：亜鉛,銅,マグネシウムは平成16年から |      | 平成17年            |      | 平成27年            |      |
|---------------------|----|--------------------------------------|------|------------------|------|------------------|------|
| 算出根拠                |    | 第6次改定栄養所要量                           |      | 日本人の食事摂取基準2005年版 |      | 日本人の食事摂取基準2015年版 |      |
| 栄養素等表示基準値の対象年齢      |    | 6歳以上                                 |      | 6歳以上             |      | 18歳以上            |      |
|                     |    | 栄養所要量<br>(栄養素等摂取目安量)                 | 下限値  | 栄養素等表示<br>基準値    | 下限値  | 栄養素等表示<br>基準値    | 下限値  |
| n-3系脂肪酸             | g  | 規定なし                                 | 規定なし | 規定なし             | 規定なし | 2.0              | 0.6  |
| 亜鉛                  | mg | 10                                   | 3    | 7.0              | 2.10 | 8.8              | 2.64 |
| カリウム                | mg | 2000                                 | 規定なし | 1800             | 規定なし | 2800             | 840  |
| カルシウム               | mg | 700                                  | 250  | 700              | 210  | 680              | 204  |
| 鉄                   | mg | 12                                   | 4    | 7.5              | 2.25 | 6.8              | 2.04 |
| 銅                   | mg | 1.8                                  | 0.5  | 0.6              | 0.18 | 0.9              | 0.27 |
| マグネシウム              | mg | 300                                  | 80   | 250              | 75   | 320              | 96   |
| ナイアシン               | mg | 15                                   | 5    | 11               | 3.3  | 13               | 3.9  |
| パントテン酸              | mg | 5                                    | 2    | 5.5              | 1.65 | 4.8              | 1.44 |
| ビオチン                | μg | 30                                   | 10   | 45               | 14   | 50               | 15   |
| ビタミンA               | μg | 1800 (IU)                            | 180  | 450              | 135  | 770              | 231  |
| ビタミンB <sub>1</sub>  | mg | 1                                    | 0.3  | 1.0              | 0.30 | 1.2              | 0.36 |
| ビタミンB <sub>2</sub>  | mg | 1.1                                  | 0.4  | 1.1              | 0.33 | 1.4              | 0.42 |
| ビタミンB <sub>6</sub>  | mg | 1.5                                  | 0.5  | 1.0              | 0.30 | 1.3              | 0.39 |
| ビタミンB <sub>12</sub> | μg | 2.4                                  | 0.8  | 2.0              | 0.60 | 2.4              | 0.72 |
| ビタミンC               | mg | 100                                  | 35   | 80               | 24   | 100              | 30   |
| ビタミンD               | μg | 100 (IU)                             | 0.9  | 5.0              | 1.50 | 5.5              | 1.65 |
| ビタミンE               | mg | 10                                   | 3    | 8                | 2.4  | 6.3              | 1.89 |
| ビタミンK               | μg | 55                                   | 規定なし | 70               | 規定なし | 150              | 45   |
| 葉酸                  | μg | 200                                  | 70   | 200              | 60   | 240              | 72   |

※ 「日本人の食事摂取基準」は2010年及び2020年にも改定されているが、当該改定による栄養素等表示基準値の改定は行わないこととされたため、栄養機能食品の下限値の改正も行っていない。

# 栄養素等表示基準値（別表第10）

| 栄養成分<br>及び熱量 | 単位 | 改正前   | R7年3月<br>改正後 |
|--------------|----|-------|--------------|
| たんぱく質        | g  | 81    | <b>85</b>    |
| 脂質           | g  | 62    | <b>70</b>    |
| 飽和脂肪酸        | g  | 16    | <b>17</b>    |
| n-3系脂肪酸      | g  | 2.0   | 2.0          |
| n-6系脂肪酸      | g  | 9.0   | <b>10.0</b>  |
| 炭水化物         | g  | 320   | 320          |
| 食物繊維         | g  | 19    | <b>20</b>    |
| 亜鉛           | mg | 8.8   | <b>8.5</b>   |
| カリウム         | mg | 2,800 | 2,800        |
| カルシウム        | mg | 680   | <b>700</b>   |
| クロム          | μg | 10    | 10           |
| セレン          | μg | 28    | 28           |
| 鉄            | mg | 6.8   | <b>6.5</b>   |
| 銅            | mg | 0.9   | <b>0.8</b>   |
| ナトリウム        | mg | 2,900 | <b>2,700</b> |
| （食塩相当量）      | g  | なし    | <b>7.0</b>   |
| マグネシウム       | mg | 320   | 320          |

| 栄養成分<br>及び熱量        | 単位   | 改正前   | R7年3月<br>改正後 |
|---------------------|------|-------|--------------|
| マンガン                | mg   | 3.8   | <b>3.2</b>   |
| モリブデン               | μg   | 25    | 25           |
| ヨウ素                 | μg   | 130   | <b>140</b>   |
| リン                  | mg   | 900   | 900          |
| ナイアシン               | mg   | 13    | 13           |
| パントテン酸              | mg   | 4.8   | <b>5.5</b>   |
| ビオチン                | μg   | 50    | 50           |
| ビタミンA               | μg   | 770   | 770          |
| ビタミンB <sub>1</sub>  | mg   | 1.2   | <b>1.0</b>   |
| ビタミンB <sub>2</sub>  | mg   | 1.4   | 1.4          |
| ビタミンB <sub>6</sub>  | mg   | 1.3   | 1.3          |
| ビタミンB <sub>12</sub> | μg   | 2.4   | <b>4.0</b>   |
| ビタミンC               | mg   | 100   | 100          |
| ビタミンD               | μg   | 5.5   | <b>9.0</b>   |
| ビタミンE               | mg   | 6.3   | <b>6.5</b>   |
| ビタミンK               | μg   | 150   | 150          |
| 葉酸                  | μg   | 240   | 240          |
| エネルギー               | kcal | 2,200 | 2,200        |

改正前から増えた値：赤字 改正前から減った値：青字



# 栄養機能食品の下限値の改正案について

これまでと同様に、**栄養素等表示基準値の30%**を採用した場合の下限値は以下のとおり。

| 栄養成分    | 栄養素等表示基準値<br>(R7年3月改正) | 下限値     |         |
|---------|------------------------|---------|---------|
|         |                        | (参考) 現行 | 改正案     |
| n-3系脂肪酸 | 2.0 g                  | 0.6 g   | 0.6 g   |
| 亜鉛      | 8.5 mg                 | 2.64 mg | 2.55 mg |
| カリウム    | 2,800 mg               | 840 mg  | 840 mg  |
| カルシウム   | 700 mg                 | 204 mg  | 210 mg  |
| 鉄       | 6.5 mg                 | 2.04 mg | 1.95 mg |
| 銅       | 0.8 mg                 | 0.27 mg | 0.24 mg |
| マグネシウム  | 320 mg                 | 96 mg   | 96 mg   |
| ナイアシン   | 13 mg                  | 3.9 mg  | 3.9 mg  |
| パントテン酸  | 5.5 mg                 | 1.44 mg | 1.65 mg |
| ビオチン    | 50 µg                  | 15 µg   | 15 µg   |

| 栄養成分                | 栄養素等表示基準値<br>(R7年3月改正) | 下限値     |         |
|---------------------|------------------------|---------|---------|
|                     |                        | (参考) 現行 | 改正案     |
| ビタミンA               | 770 µg                 | 231 µg  | 231 µg  |
| ビタミンB <sub>1</sub>  | 1.0 mg                 | 0.36 mg | 0.30 mg |
| ビタミンB <sub>2</sub>  | 1.4 mg                 | 0.42 mg | 0.42 mg |
| ビタミンB <sub>6</sub>  | 1.3 mg                 | 0.39 mg | 0.39 mg |
| ビタミンB <sub>12</sub> | 4.0 µg                 | 0.72 µg | 1.20 µg |
| ビタミンC               | 100 mg                 | 30 mg   | 30 mg   |
| ビタミンD               | 9.0 µg                 | 1.65 µg | 2.70 µg |
| ビタミンE               | 6.5 mg                 | 1.89 mg | 1.95 mg |
| ビタミンK               | 150 µg                 | 45 µg   | 45 µg   |
| 葉酸                  | 240 µg                 | 72 µg   | 72 µg   |

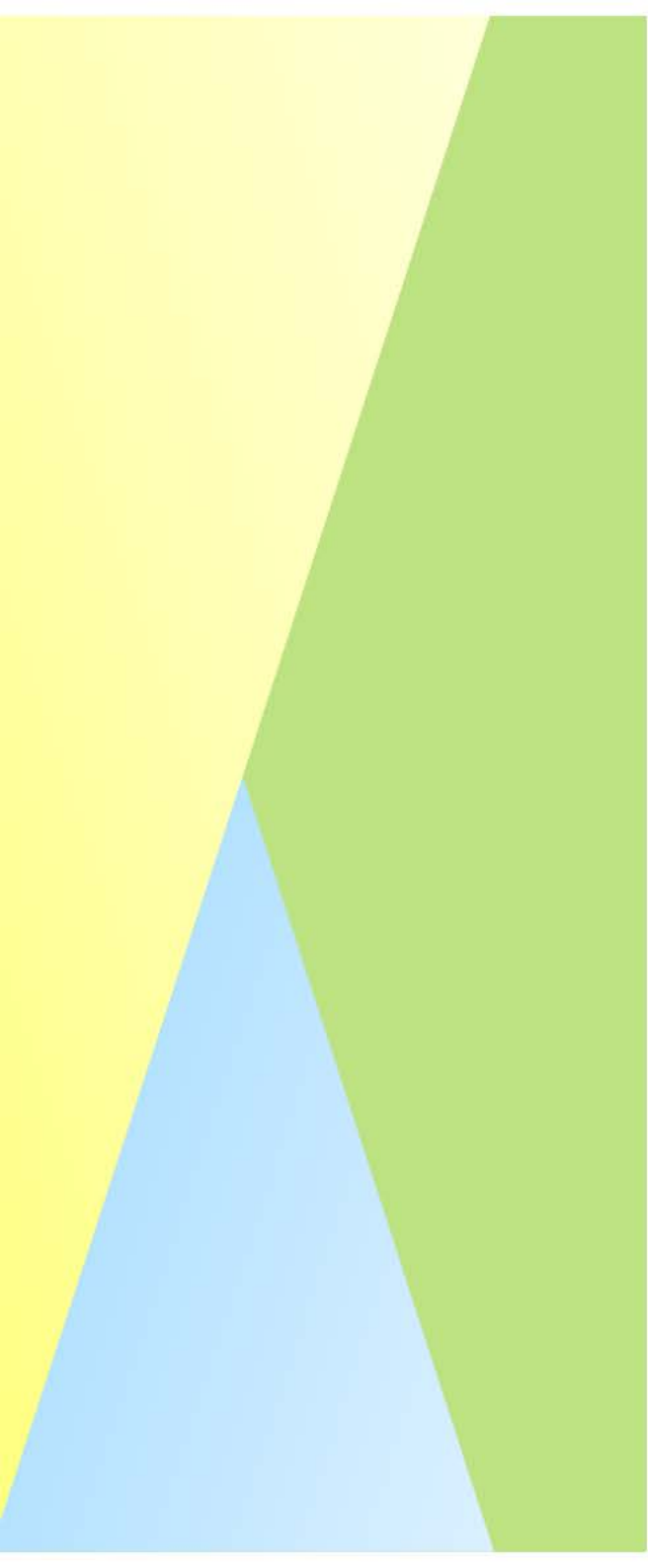
1日当たりの摂取目安量に含まれる当該栄養成分量は、定められた下限値・上限値の範囲内にある必要がある。

現行から増える値：赤字 現行から減る値：青字

# 栄養機能食品の下限値の変遷

| 算出根拠                |    | 第6次改定栄養所要量                               | 日本人の食事摂取基準<br>2005年版 | 日本人の食事摂取基準<br>2015年版 | 日本人の食事摂取基準<br>2025年版 |
|---------------------|----|------------------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 改正年                 |    | 平成13年（制度設立）<br>注：亜鉛,銅,マグネシウムは<br>平成16年から | 平成17年                | 平成27年                | <b>改正案</b>           |
| 根拠法令                |    | 栄養表示基準                                   | 栄養表示基準               | 食品表示基準               | 食品表示基準               |
| 栄養素等表示基準値の<br>対象年齢  | 単位 | 6歳以上                                     | 6歳以上                 | 18歳以上                | 18歳以上                |
| n-3系脂肪酸             | g  | 規定なし                                     | 規定なし                 | 0.6                  | 0.6                  |
| 亜鉛                  | mg | 3                                        | 2.10                 | 2.64                 | 2.55                 |
| カリウム                | mg | 規定なし                                     | 規定なし                 | 840                  | 840                  |
| カルシウム               | mg | 250                                      | 210                  | 204                  | 210                  |
| 鉄                   | mg | 4                                        | 2.25                 | 2.04                 | 1.95                 |
| 銅                   | mg | 0.5                                      | 0.18                 | 0.27                 | 0.24                 |
| マグネシウム              | mg | 80                                       | 75                   | 96                   | 96                   |
| ナイアシン               | mg | 5                                        | 3.3                  | 3.9                  | 3.9                  |
| パントテン酸              | mg | 2                                        | 1.65                 | 1.44                 | 1.65                 |
| ビオチン                | μg | 10                                       | 14                   | 15                   | 15                   |
| ビタミンA               | μg | 180                                      | 135                  | 231                  | 231                  |
| ビタミンB <sub>1</sub>  | mg | 0.3                                      | 0.30                 | 0.36                 | 0.30                 |
| ビタミンB <sub>2</sub>  | mg | 0.4                                      | 0.33                 | 0.42                 | 0.42                 |
| ビタミンB <sub>6</sub>  | mg | 0.5                                      | 0.30                 | 0.39                 | 0.39                 |
| ビタミンB <sub>12</sub> | μg | 0.8                                      | 0.60                 | 0.72                 | 1.20                 |
| ビタミンC               | mg | 35                                       | 24                   | 30                   | 30                   |
| ビタミンD               | μg | 0.9                                      | 1.50                 | 1.65                 | 2.70                 |
| ビタミンE               | mg | 3                                        | 2.4                  | 1.89                 | 1.95                 |
| ビタミンK               | μg | 規定なし                                     | 規定なし                 | 45                   | 45                   |
| 葉酸                  | μg | 70                                       | 60                   | 72                   | 72                   |

※ 「日本人の食事摂取基準」は2010年及び2020年にも改定されているが、当該改定による栄養素等表示基準値の改定は行わないこととされたため、栄養機能食品の下限値の改正も行っていない。



# 栄養機能食品における 栄養成分の上限値について

## (再掲) 平成26年に検討された追加分成分における栄養機能食品の上限値の算出方法

| 項目  | 設定根拠                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 上限値 | <ul style="list-style-type: none"><li>● ①又は②と、医薬部外品 1 日最大分量を比較して、低い方の値</li><li>① 健康障害非発現量 (NOAEL) から日本人の平均的な摂取量を差し引いたもの</li><li>② 耐容上限量 (UL) から日本人の平均的な摂取量を差し引いたもの</li><li>● NOAEL、UL、医薬部外品 1 日最大分量が設定されていない成分は、栄養素等表示基準値</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ 栄養機能食品は身体の健全な成長、発達、健康の維持に必要な栄養成分の補給（一義的には不足のリスク回避）を目的として栄養成分の機能の表示をするもの。</li><li>➤ 国が定める上限値である以上、安全性の確保が特に重要である。ULが設定されていない場合のほとんどは関連の科学的根拠が不十分なためであり、どれだけ摂取しても安全ということではない。</li><li>➤ この点を踏まえると、NOAEL、UL、医薬部外品 1 日最大分量が設定されていない成分については、不足のリスク回避と安全性の確保が両立し得る基準として、栄養素等表示基準値（ほとんどの人が不足しない量）を上限値とすることが適當。</li></ul> |

# 栄養機能食品の上限値の変遷と設定根拠

栄養機能食品の上限値は、平成17年以降、見直しが行われていない。

|                     | 単位 | 平成13年（制度設立）<br>注：亜鉛、銅、マグネシウムは平成16年から | 平成17年            | 平成27年 |
|---------------------|----|--------------------------------------|------------------|-------|
| n-3系脂肪酸             | g  | 規定なし                                 | 規定なし             | 2.0   |
| 亜鉛                  | mg | 15                                   | 15               | 15    |
| カリウム                | mg | 規定なし                                 | 規定なし             | 2800  |
| カルシウム               | mg | 600                                  | 600              | 600   |
| 鉄                   | mg | 10                                   | 10               | 10    |
| 銅                   | mg | 5                                    | 6※ <sup>1</sup>  | 6.0   |
| マグネシウム              | mg | 300                                  | 300              | 300   |
| ナイアシン               | mg | 15                                   | 60※ <sup>2</sup> | 60    |
| パントテン酸              | mg | 30                                   | 30               | 30    |
| ビオチン                | μg | 500                                  | 500              | 500   |
| ビタミンA               | μg | 600                                  | 600              | 600   |
| ビタミンB <sub>1</sub>  | mg | 25                                   | 25               | 25    |
| ビタミンB <sub>2</sub>  | mg | 12                                   | 12               | 12    |
| ビタミンB <sub>6</sub>  | mg | 10                                   | 10               | 10    |
| ビタミンB <sub>12</sub> | μg | 60                                   | 60               | 60    |
| ビタミンC               | mg | 1000                                 | 1000             | 1000  |
| ビタミンD               | μg | 5.0                                  | 5.0              | 5.0   |
| ビタミンE               | mg | 150                                  | 150              | 150   |
| ビタミンK               | μg | 規定なし                                 | 規定なし             | 150   |
| 葉酸                  | μg | 200                                  | 200              | 200   |

|                                  |
|----------------------------------|
| 設定根拠                             |
| 医薬部外品 1 日最大分量                    |
| 栄養素等表示基準値                        |
| UL-摂取量の最大値                       |
| UL-栄養所要量                         |
| 米国における通常の食品以外からの摂取量のULを日本人の体重で補正 |

- ※ 1 日本人の食事摂取基準（2005年版）において銅のULが9 mgから10mgへと見直されたことを受けて、平成17年に行われた数値の見直しにおいて、銅の上限値を改正した。
- ※ 2 平成17年に行われた数値の見直しにおいて、第 6 次改定栄養所要量ではULが設定されていなかったため、従前は単回投与の許容上限摂取量に基づき定めていたが、日本人の食事摂取基準（2005年版）においてULが設定されたため再計算した結果、医薬部外品 1 日最大分量が最も低い値となったため、この値を採用し改正した。

# 医薬部外品 1 日最大分量を採用する栄養成分

- 医薬部外品 1 日最大分量が最も低い栄養成分については、これまでと同様に医薬部外品 1 日最大分量を上限値としてはどうか。

|                     | 単位 | 現行   | 改正案（値の変更なし） |
|---------------------|----|------|-------------|
| カルシウム               | mg | 600  | 600         |
| 鉄                   | mg | 10   | 10          |
| ナイアシン               | mg | 60   | 60          |
| パントテン酸              | mg | 30   | 30          |
| ビオチン                | μg | 500  | 500         |
| ビタミンA               | μg | 600  | 600         |
| ビタミンB <sub>1</sub>  | mg | 25   | 25          |
| ビタミンB <sub>2</sub>  | mg | 12   | 12          |
| ビタミンB <sub>6</sub>  | mg | 10   | 10          |
| ビタミンB <sub>12</sub> | μg | 60   | 60          |
| ビタミンC               | mg | 1000 | 1000        |
| ビタミンD               | μg | 5.0  | 5.0         |
| ビタミンE               | mg | 150  | 150         |
| 葉酸                  | μg | 200  | 200         |



# NOAEL、UL、医薬部外品 1 日最大分量が設定されていない栄養成分

- NOAEL、UL、医薬部外品 1 日最大分量が設定されていない成分のうち、n-3系脂肪酸、カリウム、ビタミンKについては、これまでと同様に栄養素等表示基準値を上限値としてはどうか。
- マグネシウム※については、今回の見直しから栄養素等表示基準値を上限値として採用することとし、320mgとしてはどうか（現行より20mg高くなる）。

※日本人の食事摂取基準（2025年版）においては、通常の商品以外からの摂取量の耐容上限量は、成人の場合350mg/日としており、それ以外の通常の商品からの摂取の場合、耐容上限量は設定されていない。

|         | 単位 | 現行   | 改正案  |
|---------|----|------|------|
| n-3系脂肪酸 | g  | 2.0  | 2.0  |
| カリウム    | mg | 2800 | 2800 |
| ビタミンK   | μg | 150  | 150  |
| マグネシウム  | mg | 300  | 320  |

## 【参考】各国のマグネシウムのNRVs（栄養参照量）

|                 | コーデックス<br>委員会 | 米国     | カナダ    | オーストラリア/<br>ニュージーランド | EU     | 中国     | 韓国     |
|-----------------|---------------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|
| NRVs:<br>マグネシウム | 310 mg        | 420 mg | 420 mg | 320 mg               | 375 mg | 300 mg | 315 mg |

# 医薬部外品 1 日最大分量は設定されていないがULが設定されている栄養成分

- 医薬部外品 1 日最大分量が設定されていないが、ULが設定されている栄養成分（亜鉛・銅）については、【**UL－日本人の摂取量の最大値※1**】で値を設定していた。  
※1 亜鉛：国民栄養調査の平均値＋2SD  
銅：文献報告
- 一方、平成26年の追加分における栄養機能食品の下限值・上限値の算出方法の検討においては、【**NOAEL－日本人の平均的な摂取量**】又は【**UL－日本人の平均的な摂取量**】と、**医薬部外品 1 日最大分量**を比較して低い方の値を上限値とすることと整理している。
- これまでに【**NOAEL－日本人の平均的な摂取量**】や【**UL－日本人の平均的な摂取量**】を用いて上限値を設定した栄養成分はない。

亜鉛・銅については、医薬部外品 1 日最大分量が設定されていないため、以下を検討する。

- ①平成26年の整理に基づき、【**UL－日本人の平均的な摂取量**】により上限値を算出
- ②値が設定された当初の方法と同様に【**UL－日本人の摂取量の最大値（上位 1 パーセントイル値）**】により上限値を算出

※ ULの方がNOAELより低い値であるため、算出にはULを使用。

## 摂取量の算出に当たっては、国民の人口分布※2を用いてエネルギー調整を実施

- 令和 5 年の人口推計を用いて18歳以上の集団の推定エネルギー必要量を算出 ⇒ 2,200kcal
- 調査対象者個人の摂取量を密度法を用いて推定エネルギー必要量（2,200kcal）当たりの摂取量に換算
- 集団の摂取量を算出

※2 令和 7 年 3 月に改正した栄養素等表示基準値の設定の際に使用した令和 5 年の人口推計



# 亜鉛の上限値

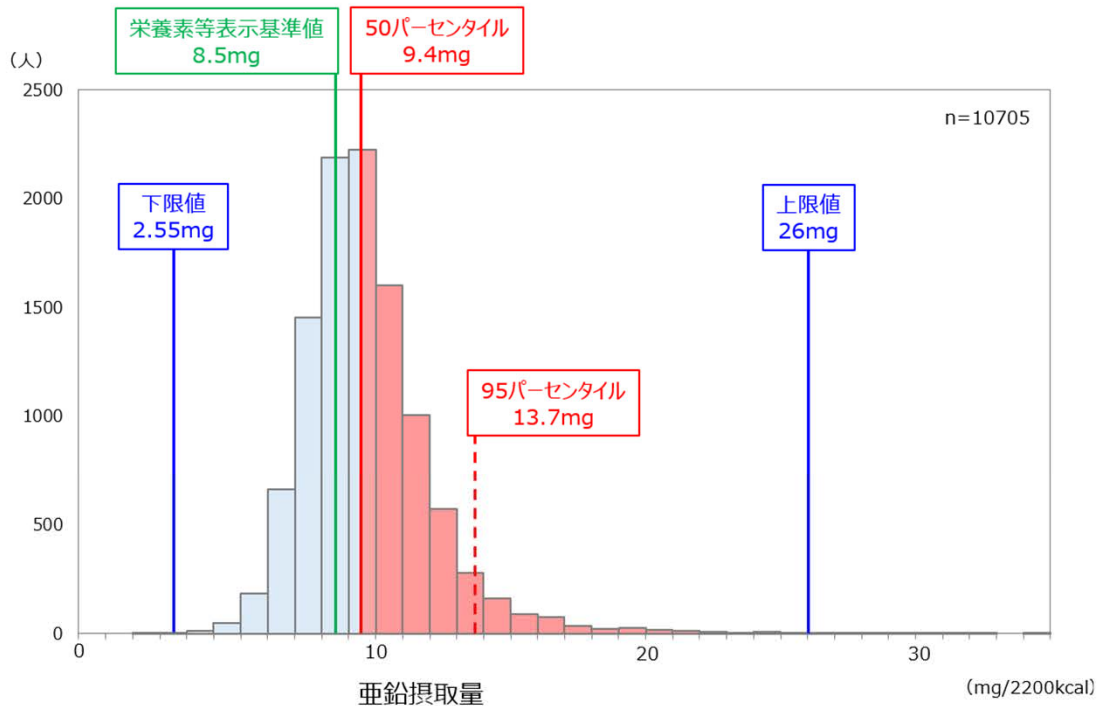
| 算出根拠 | 第6次改定<br>日本人の栄養所要量 | 日本人の食事摂取基準<br>2005年版         | 日本人の食事摂取基準<br>2010年版                                                                   | 日本人の食事摂取基準<br>2015年版                                          | 日本人の食事摂取基準<br>2020年版                                                                   | 日本人の食事摂取基準<br>2025年版                                          |
|------|--------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 改正状況 | 平成16年 成分追加         | 平成17年 下限値・上限値の見直し<br>下限値のみ改正 |                                                                                        | 平成27年 下限値のみ見直し・改正                                             |                                                                                        | 令和7年 下限値・上限値の見直し                                              |
| UL   | 30mg               | 30mg                         | (男性)<br>18-29歳, 70歳以上 : 40mg<br>30-69歳 : 45mg<br>(女性)<br>18-69歳 : 35mg<br>70歳以上 : 30mg | (男性)<br>18-29歳, 70歳以上 : 40mg<br>30-69歳 : 45mg<br>(女性)<br>35mg | (男性)<br>18-29歳, 65歳以上 : 40mg<br>30-64歳 : 45mg<br>(女性)<br>18-74歳 : 35mg<br>75歳以上 : 30mg | (男性)<br>18-29歳, 75歳以上 : 40mg<br>30-74歳 : 45mg<br>(女性)<br>35mg |
| 上限値  | 15mg               | 15mg                         | 15mg                                                                                   | 15mg                                                          | 15mg                                                                                   |                                                               |

UL (35mg)<sup>※1</sup> - 日本人の**平均的な摂取量** (9.4mg)<sup>※2</sup> = 25.6mg ⇒ **26mg**

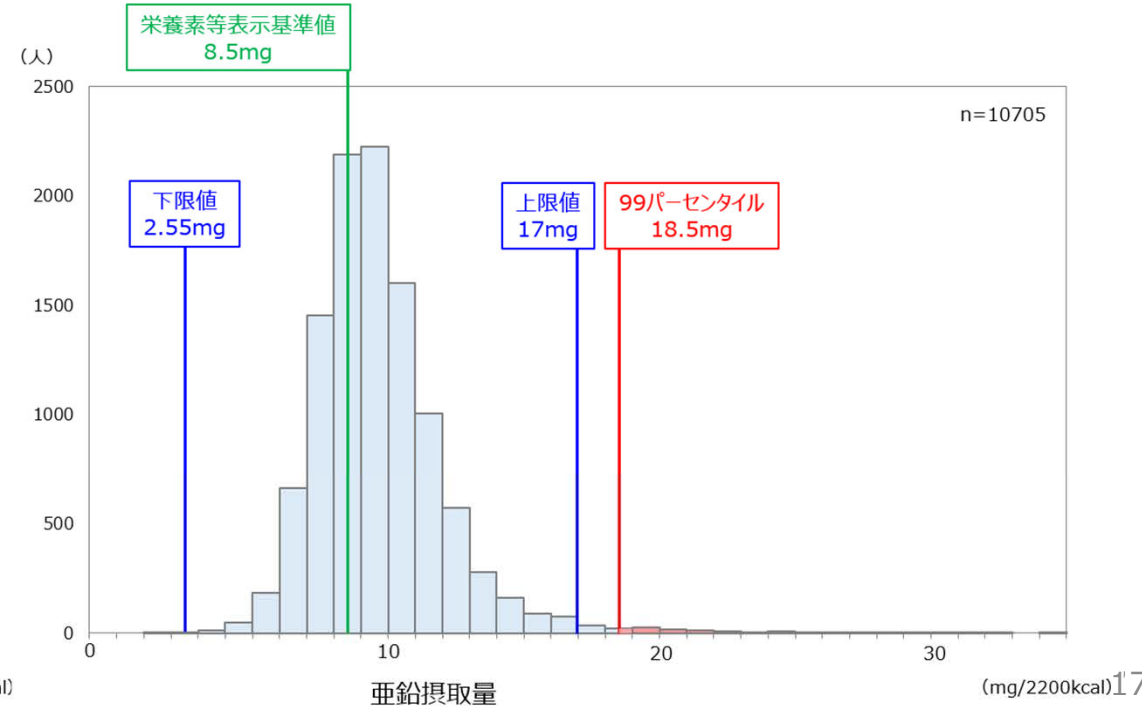
UL (35mg)<sup>※1</sup> - 日本人の**摂取量の上位 1 パーセンタイル値** (18.5mg) = 16.5mg ⇒ **17mg**

※1 ULは、18歳以上の最も小さい値を採用 ※2 摂取量の分布を確認し、50パーセンタイル値を採用

平均的な摂取量を使用した場合



摂取量の上位 1 パーセンタイル値を使用した場合



# 銅の上限値

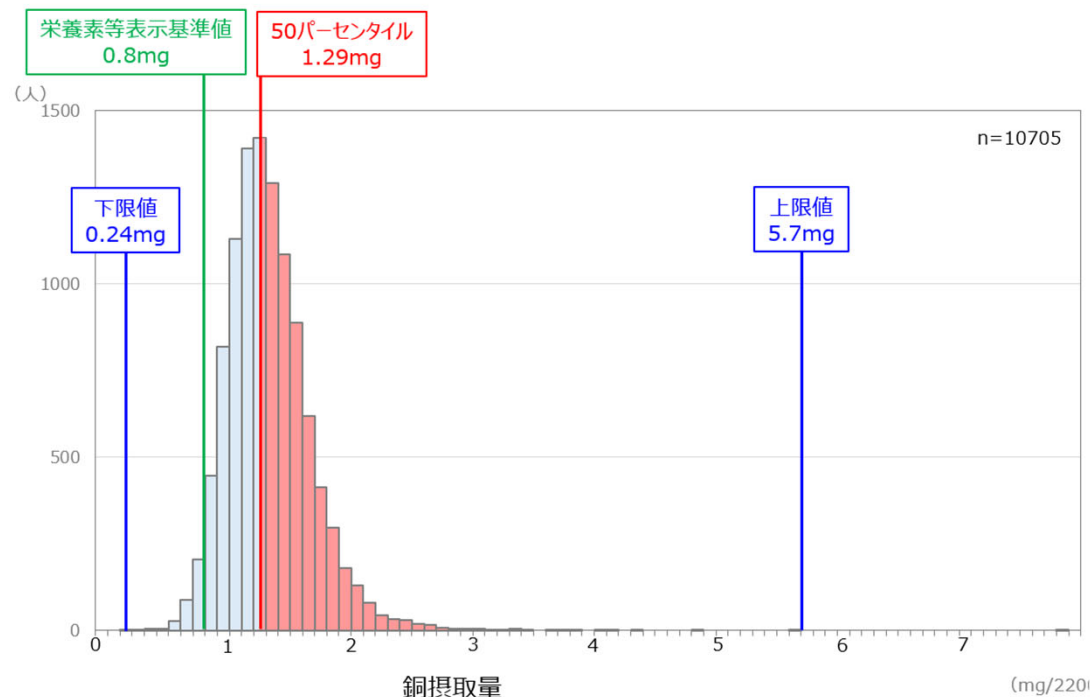
| 算出根拠 | 第6次改定<br>日本人の栄養所要量 | 日本人の食事摂取基準<br>2005年版 | 日本人の食事摂取基準<br>2010年版 | 日本人の食事摂取基準<br>2015年版 | 日本人の食事摂取基準<br>2020年版 | 日本人の食事摂取基準<br>2025年版 |
|------|--------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 改正状況 | 平成16年 成分追加         | 平成17年 下限値・上限値の見直し・改正 |                      | 平成27年 下限値のみ見直し・改正    |                      | 令和7年 下限値・上限値の見直し     |
| UL   | 9mg                | 10mg                 | 10mg                 | 10mg                 | 7mg                  | 7mg                  |
| 上限値  | 5mg                | 6.0mg                | 6.0mg                | 6.0mg                | 6.0mg                |                      |

UL (7.0mg) – 日本人の**平均的な摂取量** (1.29mg)<sup>※</sup> = 5.71mg ⇒ **5.7mg**

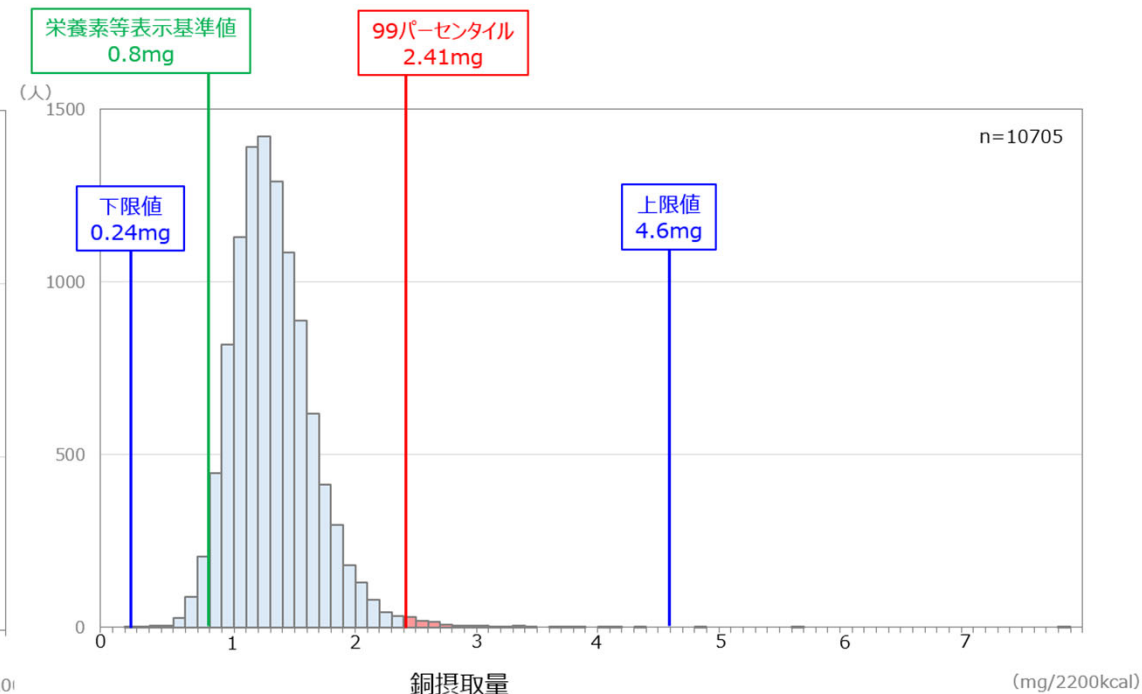
UL (7.0mg) – 日本人の**摂取量の上位 1 パーセンタイル値** (2.41mg) = 4.59mg ⇒ **4.6mg**

※ 摂取量の分布を確認し、50パーセンタイル値を採用

平均的な摂取量を使用した場合



摂取量の上位 1 パーセンタイル値を使用した場合



- 以下の理由から、亜鉛及び銅の上限値は、【UL－日本人の摂取量の上位 1 パーセントイル値】から算出した値を採用してはどうか。
  - 日本人の食事摂取基準において、ULは、「健康障害をもたらすリスクがないとみなされる習慣的な摂取量の上限」であり、「できるだけ接近することを回避する量」である。
  - 【UL－日本人の平均的な摂取量】から上限値を算出すると、【UL－日本人の摂取量の上位 1 パーセントイル値】から上限値を算出する場合よりも、多くの者でULを超える可能性がある。
  - 国が定める上限値である以上、安全性の確保が特に重要である。

|    | 単位 | 現行  | 改正案 |
|----|----|-----|-----|
| 亜鉛 | mg | 15  | 17  |
| 銅  | mg | 6.0 | 4.6 |

# 栄養機能食品の上限値の変遷と改正案

| 栄養機能食品の検討年          |    | 平成13年（制度設立）<br>注：亜鉛、銅、マグネシウム<br>は平成16年から | 平成17年  | 平成27年  | 改正案    |
|---------------------|----|------------------------------------------|--------|--------|--------|
| 根拠法令                | 単位 | 栄養表示基準                                   | 栄養表示基準 | 食品表示基準 | 食品表示基準 |
| n-3系脂肪酸             | g  | 規定なし                                     | 規定なし   | 2.0    | 2.0    |
| 亜鉛                  | mg | 15                                       | 15     | 15     | 17     |
| カリウム                | mg | 規定なし                                     | 規定なし   | 2800   | 2800   |
| カルシウム               | mg | 600                                      | 600    | 600    | 600    |
| 鉄                   | mg | 10                                       | 10     | 10     | 10     |
| 銅                   | mg | 5                                        | 6      | 6.0    | 4.6    |
| マグネシウム              | mg | 300                                      | 300    | 300    | 320    |
| ナイアシン               | mg | 15                                       | 60     | 60     | 60     |
| パントテン酸              | mg | 30                                       | 30     | 30     | 30     |
| ビオチン                | μg | 500                                      | 500    | 500    | 500    |
| ビタミンA               | μg | 600                                      | 600    | 600    | 600    |
| ビタミンB <sub>1</sub>  | mg | 25                                       | 25     | 25     | 25     |
| ビタミンB <sub>2</sub>  | mg | 12                                       | 12     | 12     | 12     |
| ビタミンB <sub>6</sub>  | mg | 10                                       | 10     | 10     | 10     |
| ビタミンB <sub>12</sub> | μg | 60                                       | 60     | 60     | 60     |
| ビタミンC               | mg | 1000                                     | 1000   | 1000   | 1000   |
| ビタミンD               | μg | 5.0                                      | 5.0    | 5.0    | 5.0    |
| ビタミンE               | mg | 150                                      | 150    | 150    | 150    |
| ビタミンK               | μg | 規定なし                                     | 規定なし   | 150    | 150    |
| 葉酸                  | μg | 200                                      | 200    | 200    | 200    |

# 栄養機能食品の下限値・上限値（別表第11）の現行と改正案

| 栄養成分    | 下限値     |         | 上限値      |          |
|---------|---------|---------|----------|----------|
|         | 現行      | 改正案     | 現行       | 改正案      |
| n-3系脂肪酸 | 0.6 g   | 0.6 g   | 2.0 g    | 2.0 g    |
| 亜鉛      | 2.64 mg | 2.55 mg | 15 mg    | 17 mg    |
| カリウム    | 840 mg  | 840 mg  | 2,800 mg | 2,800 mg |
| カルシウム   | 204 mg  | 210 mg  | 600 mg   | 600 mg   |
| 鉄       | 2.04 mg | 1.95 mg | 10 mg    | 10 mg    |
| 銅       | 0.27 mg | 0.24 mg | 6.0 mg   | 4.6 mg   |
| マグネシウム  | 96 mg   | 96 mg   | 300 mg   | 320 mg   |
| ナイアシン   | 3.9 mg  | 3.9 mg  | 60 mg    | 60 mg    |
| パントテン酸  | 1.44 mg | 1.65 mg | 30 mg    | 30 mg    |
| ビオチン    | 15 µg   | 15 µg   | 500 µg   | 500 µg   |

| 栄養成分                | 下限値     |         | 上限値      |          |
|---------------------|---------|---------|----------|----------|
|                     | 現行      | 改正案     | 現行       | 改正案      |
| ビタミンA               | 231 µg  | 231 µg  | 600 µg   | 600 µg   |
| ビタミンB <sub>1</sub>  | 0.36 mg | 0.30 mg | 25 mg    | 25 mg    |
| ビタミンB <sub>2</sub>  | 0.42 mg | 0.42 mg | 12 mg    | 12 mg    |
| ビタミンB <sub>6</sub>  | 0.39 mg | 0.39 mg | 10 mg    | 10 mg    |
| ビタミンB <sub>12</sub> | 0.72 µg | 1.20 µg | 60 µg    | 60 µg    |
| ビタミンC               | 30 mg   | 30 mg   | 1,000 mg | 1,000 mg |
| ビタミンD               | 1.65 µg | 2.70 µg | 5.0 µg   | 5.0 µg   |
| ビタミンE               | 1.89 mg | 1.95 mg | 150 mg   | 150 mg   |
| ビタミンK               | 45 µg   | 45 µg   | 150 µg   | 150 µg   |
| 葉酸                  | 72 µg   | 72 µg   | 200 µg   | 200 µg   |

1日当たりの摂取目安量に含まれる当該栄養分量は、定められた下限値・上限値の範囲内にある必要がある。

現行から増える値：赤字 現行から減る値：青字

# 令和7年度の栄養機能食品の下限値・上限値の改正における算出方法（案）

| 項目  | 設定根拠                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 下限値 | <ul style="list-style-type: none"><li>● 栄養素等表示基準値の30%</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 上限値 | <ul style="list-style-type: none"><li>● ①又は②と、医薬部外品 1 日最大分量を比較して、低い方の値</li><li>① 健康障害非発現量（NOAEL）から日本人の平均的な摂取量を差し引いたもの</li><li>② 耐容上限量（UL）から日本人の平均的な摂取量を差し引いたもの</li><li>● NOAEL、UL、医薬部外品 1 日最大分量が設定されていない成分は、栄養素等表示基準値</li></ul> <p>➤ 栄養機能食品は身体の健全な成長、発達、健康の維持に必要な栄養成分の補給（一義的には不足のリスク回避）を目的として栄養成分の機能の表示をするもの。</p> <p>➤ 国が定める上限値である以上、安全性の確保が特に重要である。ULが設定されていない場合のほとんどは関連の科学的根拠が不十分なためであり、どれだけ摂取しても安全ということではない。</p> <p>➤ この点を踏まえると、NOAEL、UL、医薬部外品 1 日最大分量が設定されていない成分については、不足のリスク回避と安全性の確保が両立し得る基準として、栄養素等表示基準値（ほとんどの人が不足しない量）を上限値とすることが適当。</p> <p>➤ 医薬部外品 1 日最大分量は設定されていないが、ULは設定されている栄養成分（亜鉛・銅）については、ULから日本人の摂取量の上位 1 パーセンタイル値を差し引いて算出する。</p> |