



栄養成分表示に関する改正事項について

2025（令和7）年10月
消費者庁食品表示課

食品表示制度における栄養成分表示

<義務表示>

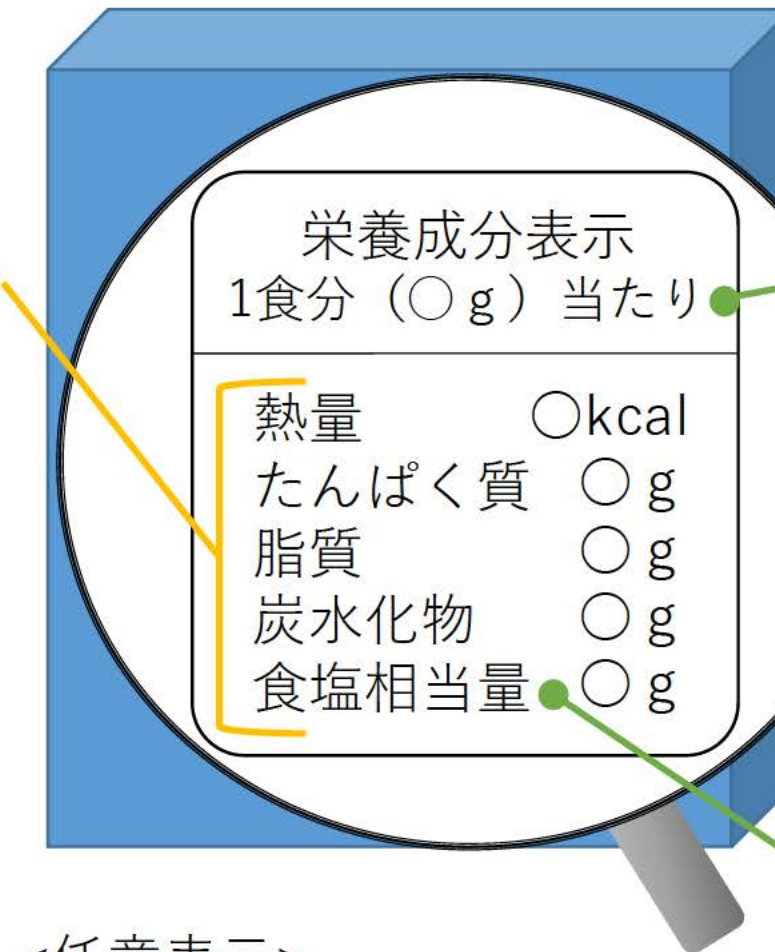
食品表示法により、表示が義務付けられた5つの項目である。

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である。

※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である。



<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される。

<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、任意で表示される。

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。

《概要》 栄養成分表示に関する改正案

- 「別表第9」：食物繊維における許容差の範囲等の見直し。
ビタミンB群における測定法の追加。
- 「別表第10」：日本人の食事摂取基準（2025年版）の公表
を踏まえた栄養素等表示基準値の見直し。
- 「別表第12」：栄養素等表示基準値の見直しに伴う、栄養成分
の補給ができる旨の表示の基準値の見直し。

表示する値は「一定の値」又は「下限値及び上限値」

一定の値

食品表示基準で定められた方法※¹で得られた値が、表示された値を基準として許容差の範囲内※²にある必要がある。

例えば、熱量の許容差の範囲は±20%であり、この例の場合、食品表示基準で定められた方法※¹で得られた値が、80～120kcalの範囲内にある必要がある。



栄養成分表示 1個当たり	
熱量	100kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	0.2g
炭水化物	20～25g
食塩相当量	0.2g
ビタミンC	450mg

下限値及び上限値

食品表示基準で定められた方法※¹で得られた値が、表示された下限値及び上限値の範囲内にある必要がある。

値の幅については、根拠に基づき適切に設定する。

例えば、この場合、食品表示基準で定められた方法※¹で得られた値が、20～25gの範囲内にある必要がある。

表示された一定の値が許容差の範囲を超える可能性がある場合、合理的な推定により得られた値として表示することも可能。しかしながら、**栄養強調表示（低カロリー、減塩等の表示）をする場合**、強調する熱量及び栄養成分など、全ての成分について、合理的な推定により得られた値による表示はできない。

※¹ 食品表示基準別表第9第3欄に掲げられた測定及び算出の方法

※² 食品表示基準別表第9第4欄に掲げられた許容差の範囲

食品表示基準（別表第9 抜粋）（1）

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）	0.5 g
脂質	g	ゲルベル法又は溶媒抽出-重量法	±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）	0.5 g
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）	0.1 g
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100 g 当たり（清涼飲料水等にあつては、100m l 当たり）のコレステロールの量が25mg未満の場合は± 5 mg）	5 mg
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100 g 当たり（清涼飲料水等にあつては、100m l 当たり）の炭水化物の量が2.5 g 未満の場合は±0.5 g）	0.5 g

食品表示基準（別表第9抜粋）（2）

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
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っては、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っては、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、100m l 当たり）の糖質の量が2.5 g 未満の場合は±0.5 g）	0.5 g
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、100m l 当たり）の糖類の量が2.5 g 未満の場合は±0.5 g）	0.5 g
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	μ g	原子吸光光度法、誘導結合プラズマ発光分析法又は誘導結合プラズマ質量法	+50%、-20%	
セレン	μ g	蛍光光度法、原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ質量法	+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（1,000mg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

食品表示基準（別表第9抜粋）（3）

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
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、ガスクロマトグラフ法又は誘導結合プラズマ質量法	+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（清涼飲料水等においては、100ml当たり）の熱量が25kcal未満の場合は±5kcal）	5kcal

食物繊維の許容差の範囲等

- 2023（令和5）年度に国内7か所の分析試験機関において、9種類の栄養成分に関する分析試験を行い、測定値の試験室間誤差を検討。
- 食物繊維については、低含有量である場合、大きな試験室間誤差が生じるため、①許容差の範囲の見直し、②0と表示することができる量の規定を追加する等、食品表示基準別表第9に規定している許容差の範囲等を改正予定。

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
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	現行	±20%	
			改正案	±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）の食物繊維の量 が2.5g未満の場合は±0.5g）	0.5 g

栄養成分等の測定及び算出の方法

- 2020（令和2）年度に「食品表示基準における栄養成分等の分析方法等に係る調査検討事業」を実施し、次の対応方策を提言。

栄養成分及び熱量	測定及び算出の方法	対応方策※
脂質	溶媒抽出－重量法※1	食品表示基準別表第9第3欄における分析方法を統合整理
クロム、セレン、ヨウ素	誘導結合プラズマ質量法※1	同基準別表第9第3欄に追加
ビタミンB群	高速液体クロマトグラフ法	詳細な分析方法等の検討が必要
脂質（卵、卵製品）	ヘキサン－イソプロパノール法※2	日本食品標準成分表2020年版（八訂）分析マニュアルにおける分析方法の確認が必要
食物繊維	AOAC.2011.25法※2	

※1 2022（令和4）年3月に「食品表示基準別表第9第3欄」及び「食品表示基準について 別添 栄養成分等の分析方法等」に追加

※2 2022（令和4）年8月に「食品表示基準について 別添 栄養成分等の分析方法等」に追加

- 2023（令和5）年度にビタミンB群における高速液体クロマトグラフ法について検討を行ったため、**食品表示基準別表第9に規定している栄養成分等の測定及び算出の方法を改正予定。**

栄養成分等の測定及び算出の方法(別表第9)の現行と改正案

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
パントテン酸	mg	現行	微生物学的定量法	+80%、 -20%	
		改正案	<u>高速液体クロマトグラ フ法又は</u> 微生物学的定 量法		
ビタミンB6	mg	現行	微生物学的定量法	+80%、 -20%	
		改正案	<u>高速液体クロマトグラ フ法又は</u> 微生物学的定 量法		
ビタミンB12	μg	現行	微生物学的定量法	+80%、 -20%	
		改正案	<u>高速液体クロマトグラ フ法又は</u> 微生物学的定 量法		

《概要》 栄養成分表示に関する改正案

- 「別表第9」：食物繊維における許容差の範囲等の見直し。
ビタミンB群における測定法の追加。
- 「別表第10」：日本人の食事摂取基準（2025年版）の公表
を踏まえた栄養素等表示基準値の見直し。
- 「別表第12」：栄養素等表示基準値の見直しに伴う、栄養成分
の補給ができる旨の表示の基準値の見直し。

栄養素等表示基準値等の改正

現在、食品表示基準の栄養素等表示基準値については食塩相当量ではなくナトリウムの量であること、かつ、最新の日本人の食事摂取基準との整合性が取れていない状況であることなどから、現在、厚生労働省において検討されている日本人の食事摂取基準（2025年版）の策定を踏まえ、2024（令和6）年度を目途に、栄養素等表示基準値を見直すこととする。

（「我が国におけるFOPNLの検討の方向性」から抜粋）



- 「日本人の食事摂取基準（2025年版）」が、2024（令和6）年10月11日に公表されたことを踏まえ、食品表示基準別表第10に規定している栄養素等表示基準値を改正予定。
- 栄養素等表示基準値の改正に際しては、栄養素等表示基準値及び日本人の食事摂取基準等を根拠に基準値を決定している栄養強調表示の基準値（同基準別表第12）も併せて見直す。

栄養素等表示基準値

栄養素等表示基準値は、厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準」と人口推計を基にして、18歳以上の性別及び年齢階級別の栄養素の基準値を性別及び年齢階級ごとの総人口により加重平均した値である。

<加重平均による栄養素等表示基準値の算出方法>

栄養素等表示基準値（カルシウムの場合）＝

$$\left[\frac{(\text{男性18～29歳の指標}) \times (\text{男性18～29歳の総人口}) \cdots + (\text{女性75歳以上の指標}) \times (\text{女性75歳以上の総人口})}{(\text{男性18～29歳の総人口}) \cdots + (\text{女性75歳以上歳の総人口})} \right]$$

$$= \left[\frac{800\text{mg/日}(\text{男性18～29歳の推奨量※}) \times 7,696\text{千人} \cdots + 600\text{mg/日}(\text{女性75歳以上の推奨量}) \times 12,096\text{千人}}{7,696\text{千人} \cdots + 12,096\text{千人}} \right]$$

≒ 700 mg

※ 栄養成分によって「日本人の食事摂取基準」における推奨量以外にも、同基準における目標量、又は国民健康・栄養調査の結果等を用いて算出している。

栄養素等表示基準値（別表第10）の現行と改正案

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

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

現行から増える値：赤字 現行から減る値：青字

栄養強調表示に関するルール

<栄養成分の補給ができる旨の表示>

	高い旨	含む旨	強化された旨
基準	高い旨の基準値以上	含む旨の基準値以上	- 比較対象食品と基準値以上の絶対差 25%以上の相対差（たんぱく質及び食物繊維のみ）
表現例	- 高〇〇 〇〇豊富	〇〇源 〇〇供給 〇〇含有	〇〇30%アップ 〇〇2倍
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 ₁ 、B ₂ 、B ₆ 、B ₁₂ 、C、D、E、K及び葉酸		

<栄養成分又は熱量の適切な摂取ができる旨の表示>

	含まない旨	低い旨	低減された旨
基準	含まない旨の基準値未満	低い旨の基準値以下	- 比較対象食品と基準値以上の絶対差 25%以上の相対差（ただし、みそは15%、しょうゆは20%）
表現例	- 無〇〇 〇〇ゼロ - ノン〇〇	- 低〇〇 〇〇控えめ 〇〇ライト	〇〇30%カット 〇〇10gオフ 〇〇ハーフ
該当する栄養成分等	熱量、脂質、飽和脂肪酸、コレステロール、糖類、ナトリウム		

<糖類又はナトリウム塩を添加していない旨の表示> 表現例：砂糖不使用、糖類無添加

栄養素等表示基準値と栄養強調表示との関係

栄養強調表示の補給ができる旨の表示に係る基準値は、コーデックス委員会の定める「栄養及び健康強調表示の使用に関するガイドライン（CXG 23-1997）」の栄養参照量と栄養素含有量強調表示との関係※を基に、栄養素等表示基準値から算出されている。

栄養成分 及び熱量	単位	含む旨	高い旨	強化された旨
たんぱく質	100 g	栄養素等表示基準値の 10%	同基準値の 20%	・「含む旨」以上の絶対差 ・対象食品と25%以上の相対差
	100 ml	栄養素等表示基準値の 5%	同基準値の 10%	
	100 kcal	栄養素等表示基準値の 5%	同基準値の 10%	
食物繊維	100 g	3 g	6 g	
	100 ml	1.5 g	3 g	
	100 kcal	1.5 g	3 g	
ビタミン類、 ミネラル類 (ナトリウムを除く)	100 g	栄養素等表示基準値の 15%	同基準値の 30%	・同基準値の10%以上の絶対差
	100 ml	栄養素等表示基準値の 7.5%	同基準値の 15%	
	100 kcal	栄養素等表示基準値の 5%	同基準値の 10%	

※ 「栄養及び健康強調表示の使用に関するガイドライン」において、食物繊維は規定されていない。**16**

栄養強調表示（別表第12）の現行と改正案

栄養成分	単位	含む旨（100g当たり）		高い旨（100g当たり）		強化された旨（100g当たり）	
		現行	改正案	現行	改正案	現行	改正案
たんぱく質	g	8.1	8.5	16.2	17.0	8.1	8.5
食物繊維	g	3	3	6	6	3	3
亜鉛	mg	1.32	1.28	2.64	2.55	0.88	0.85
カリウム	mg	420	420	840	840	280	280
カルシウム	mg	102	105	204	210	68	70
鉄	mg	1.02	0.98	2.04	1.95	0.68	0.65
銅	mg	0.14	0.12	0.27	0.24	0.09	0.08
マグネシウム	mg	48	48	96	96	32	32
ナイアシン	mg	1.95	1.95	3.9	3.9	1.3	1.3
パントテン酸	mg	0.72	0.83	1.44	1.65	0.48	0.55
ビオチン	μg	7.5	7.5	15	15	5	5
ビタミンA	μg	116	116	231	231	77	77
ビタミンB ₁	mg	0.18	0.15	0.36	0.30	0.12	0.10
ビタミンB ₂	mg	0.21	0.21	0.42	0.42	0.14	0.14
ビタミンB ₆	mg	0.20	0.20	0.39	0.39	0.13	0.13
ビタミンB ₁₂	μg	0.36	0.60	0.72	1.20	0.24	0.40
ビタミンC	mg	15	15	30	30	10	10
ビタミンD	μg	0.83	1.35	1.65	2.70	0.55	0.90
ビタミンE	mg	0.95	0.98	1.89	1.95	0.63	0.65
ビタミンK	μg	22.5	22.5	45	45	15	15
葉酸	μg	36	36	72	72	24	24

現行から増える値：赤字 現行から減る値：青字