

食品の栄養成分表示制度の概要

この食品には、これくらいのエネルギーと栄養成分が入っているのね。



栄養成分表示 1カップ(110g) 当たり	
エネルギー	89kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	3.4g
炭水化物	10.9g
食塩相当量	0.1g

含まれているエネルギーと
栄養成分の量です。



消費者庁 食品表示課

食品の熱量や栄養素の量が分かる栄養成分表示制度

- ✓ 2015（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。**
- ✓ 2020（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（○g）当たり

熱量	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○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。



【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。

【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。

栄養成分表示の対象成分について

義務表示 (食品表示基準第3条 及び第32条)	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（同第6条） (※) 一般用添加物は任意表示	飽和脂肪酸、食物繊維
任意表示 (同第7条及び第34条)	n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール、糖質、糖類（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。）、ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA、ビタミンB ₁ 、ビタミンB ₂ 、ビタミンB ₆ 、ビタミンB ₁₂ 、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、葉酸、亜鉛、カリウム、カルシウム、クロム、セレン、鉄、銅、マグネシウム、マンガン、モリブデン、ヨウ素、リン

義務表示

食品関連事業者が容器包装に入れられた一般用加工食品及び一般用の添加物を販売する際には、定められた表示の方法に従い表示しなければならない。

推奨表示

食品関連事業者は、一般用加工食品を販売する際には、表示を積極的に推進するよう努めなければならない。

任意表示

食品関連事業者が一般用加工食品及び一般用の添加物を販売する際に、当該一般用加工食品及び一般用の添加物の容器包装に、上の表の任意表示の欄に掲げる成分を表示する場合には、定められた表示の方法に従い表示しなければならない。

食品表示基準における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

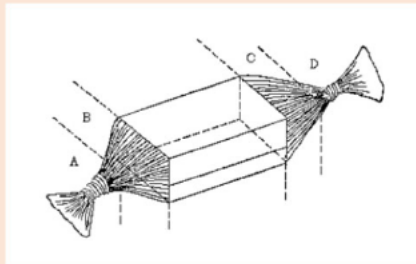
※ただし、栄養表示をしようとする場合を除く。
（「栄養表示」については9ページで説明）

食品表示基準における省略規定について

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**

表示可能面積は、容器包装の形状等によっても異なりますが、表示事項を表示しても判読が困難な部分を除いた容器包装の表面積をいいます。例えば、包装の重なり部分や、キャンディ等の「ひねり」の部分、光電管マーク等は表示可能な部分には入りません。したがって、容器包装の表面積から、表示が不可能な部分を差し引いた面積となります。



A、B、C、Dは判読が困難な部分となりますので、この場合の表面積は四面体の面積の合計です。

- **酒類（酒税法第2条第1項に規定する酒類）**
- **栄養の供給源としての寄与の程度が小さいもの（次のいずれかを満たすもの）**

ア) たんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウムの量並びに熱量の全てについて、0と表示することができる基準を満たしている場合

イ) 1日に摂取する当該食品由来のたんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウム（食塩相当量に換算したもの）の量並びに熱量が、社会通念上微量である場合

⇒例えば、コーヒー豆やその抽出物、ハーブやその抽出物、茶葉やその抽出物、スパイス等が考えられます。ただし、スパイス等のうち一度に多く使用する場合が想定され、かつ、その場合に栄養の供給源となり得るものについては、栄養成分表示を省略できません。（Q&A加工-165-2より） 5

食品表示基準における省略規定について

- 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

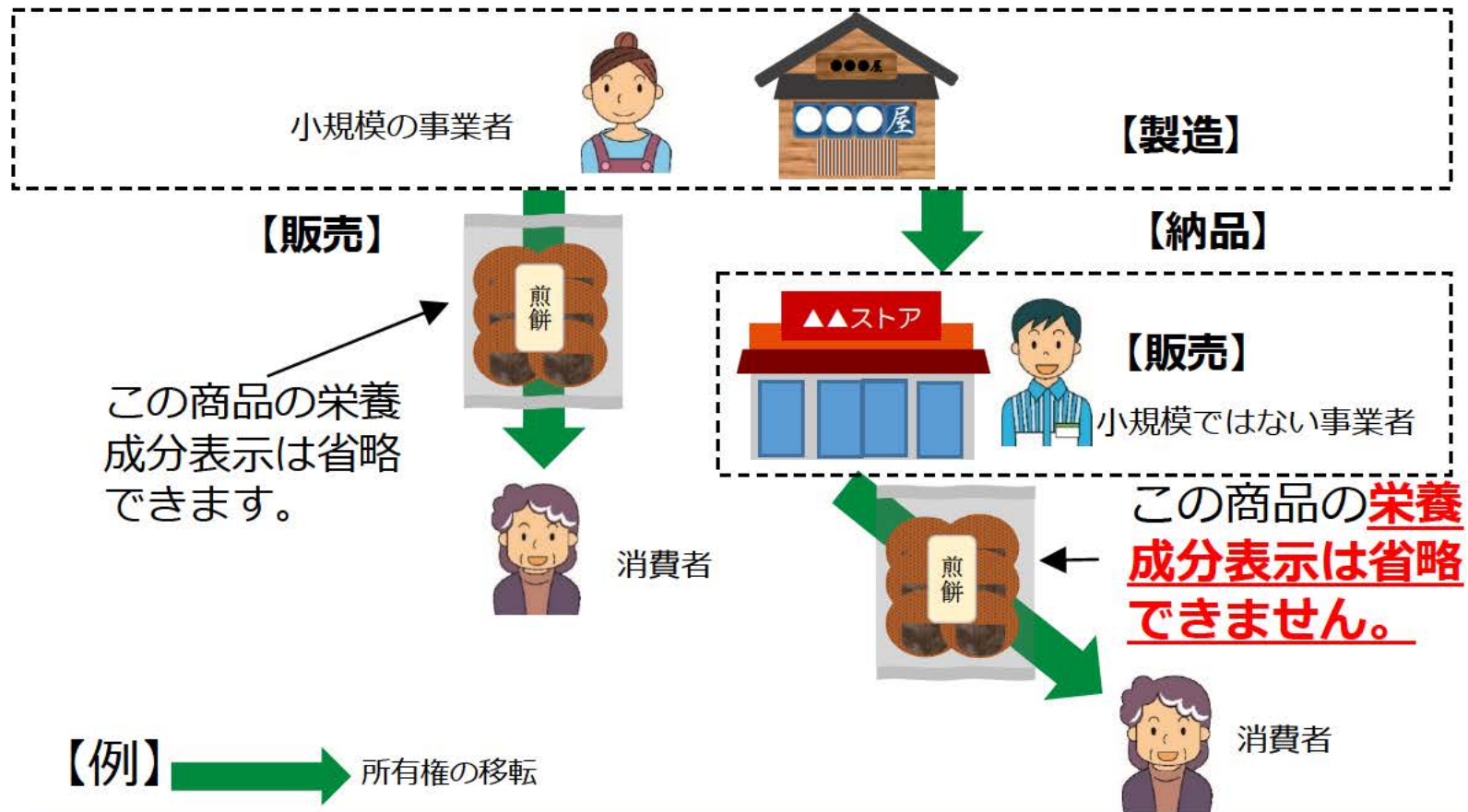
- ア) 日替わり弁当（サイクルメニューを除く。）等、レシピが3日以内に変更される場合
- イ) 複数の部位を混合しているため都度原材料が変わるもの
（例：合挽肉、切り落とし肉等の切り身を使用した食肉加工品、白もつ等のうち複数の種類・部位を混合しているため都度原材料が変わるもの）

- 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事業者※が販売するもの

※小規模の事業者が製造した食品を小規模でない事業者が販売する場合は、栄養成分の量及び熱量の表示を省略することはできません。この場合、製造者（小規模の事業者）が必ず栄養成分の量及び熱量の表示を行う必要はなく、販売する者（小規模でない事業者）が表示しても差し支えありません。

※ただし、省略規定に該当する場合であっても、栄養表示をしようとする場合を除く。

小規模の事業者における栄養成分表示の省略について

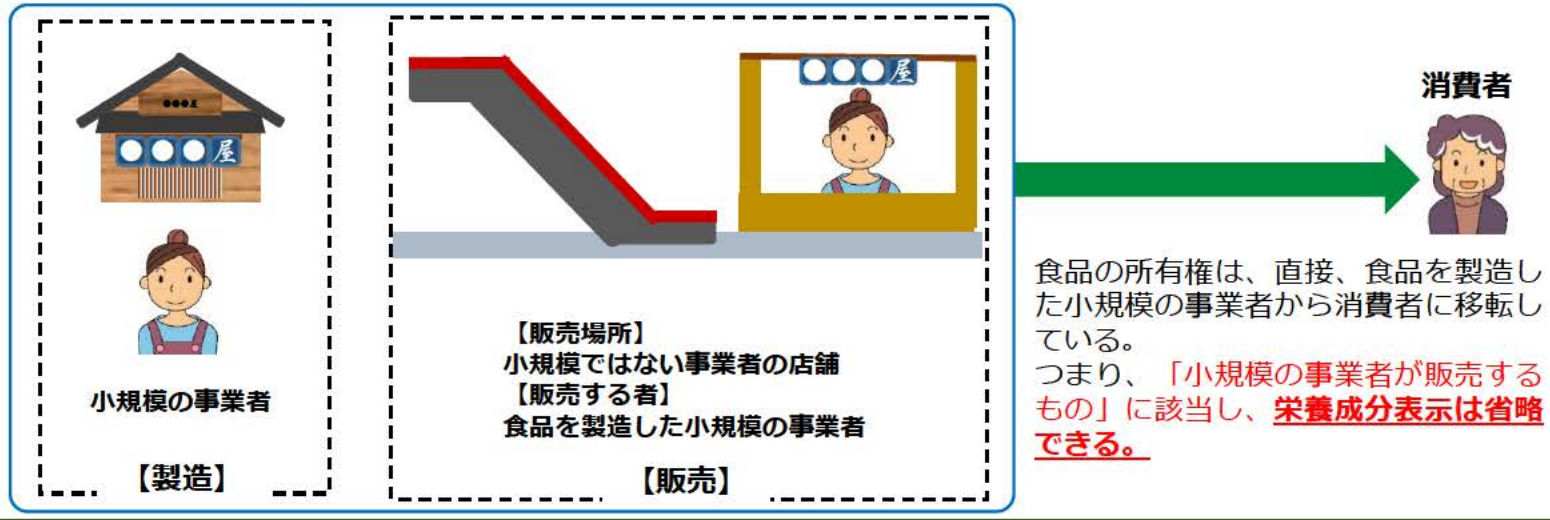


【例①】 小規模の事業者が製造し、小規模ではない事業者が「販売」する場合

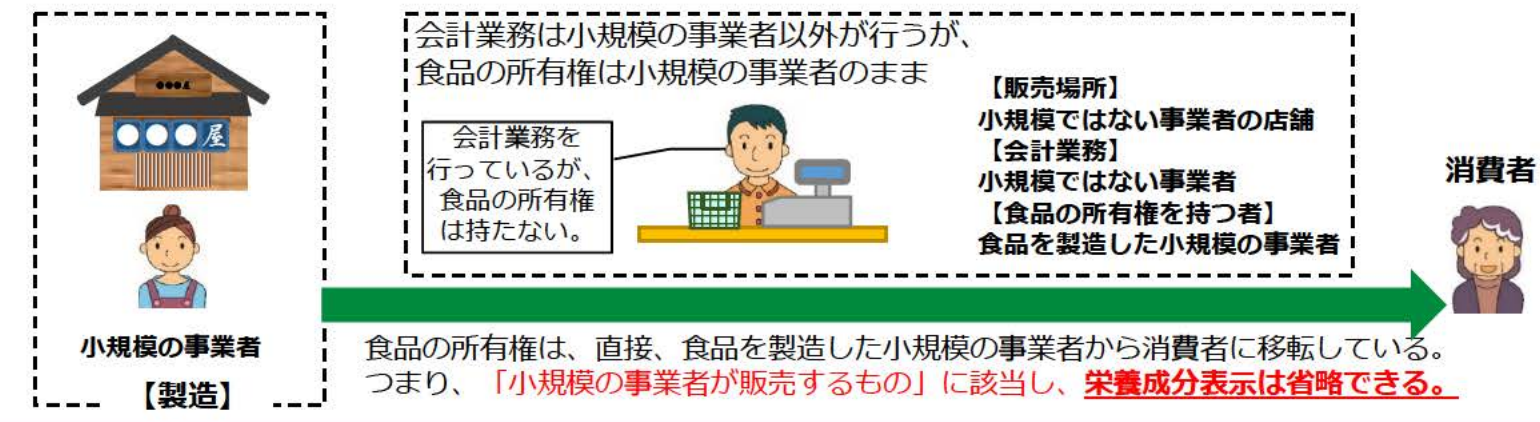


小規模の事業者における栄養成分表示の省略について

【例②】小規模の事業者が製造し、小規模ではない事業者の場所を借りて、製造した小規模の事業者が「販売」する場合



【例③】小規模の事業者が製造し、所有権は製造した小規模の事業者のままで、小規模ではない事業者が会計業務を行う場合



食品の容器包装に栄養成分表示が省略可能であるかについては、 下記フローチャートを参考に、確認して下さい。

以下のいずれかに該当する。

- 表示可能面積がおおむね30 c m²以下
- 酒類
- 栄養の供給源の寄与の程度が小さいもの
- 極めて短い期間で原材料（その配合割合も含む）が変更されるもの
- 消費税を納める義務が免除されている事業者又は、中小企業基本法に規定する小規模企業者
- 食品を製造し、又は加工した場所での販売
- 不特定又は多数の者に対しての譲渡（販売を除く）

いいえ

容器包装への
栄養成分表示
をする必要が
あります。

はい

「栄養表示※」をしない。

※「栄養表示」とは、「たんぱく質」、「ミネラル」等、栄養成分若しくは熱量に関する表示及び栄養成分の総称、その構成成分、前駆体その他これらを示唆する表現が含まれる表示のことです。

いいえ

はい

栄養成分表示は省略できます。

（栄養成分表示をする場合は、基準に従って表示します。）

表示する値は「一定の値」又は「下限値及び上限値」で表示する

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にある必要があります。

例えば、熱量の許容差の範囲は±20%なので、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ります。



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ります。値の幅については、根拠に基づき適切に設定します。

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ります。

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です。

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ません。

※ 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

合理的な推定により得られた値の表示について

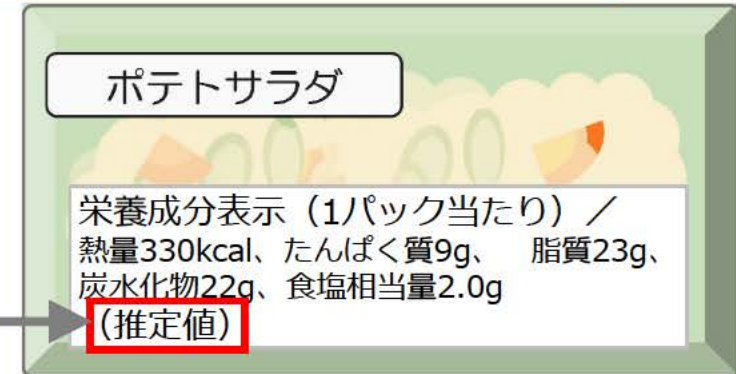
合理的な推定により得られた値を表示する場合、下記①②が必要です。

① 合理的な推定により得られた値である表示

- ・ 表示された値が食品表示基準で定められた方法によって得られた値とは一致しない可能性があることを示す表示が必要となります。
- ・ 次のいずれかの文言を含む表示を、栄養成分表示に近接した場所に表示します。

ア 「推定値」

イ 「この表示値は、目安です。」



② 根拠資料の保管→表示された値の設定の根拠資料を保管しなければなりません。

根拠資料とは

ア. 内容

行政機関等の求めに応じて説明ができる資料として、次の例を参考に判断してください（例えば、最新版の日本食品標準成分表からの計算値やサンプル品の分析値等が考えられます）。

（ア）分析値の場合

- ・ 分析試験成績書
- ・ 季節間、個体間、消費期限又は賞味期限内の栄養成分等の変動を把握するために十分な数の分析結果
- ・ 表示された栄養成分等の含有量を担保するための品質管理に関する資料

（イ）計算値の場合

- ・ 採用した計算方法
- ・ 引用したデータベースの名称
- ・ 原材料について、配合量が重量で記載されたレシピ
- ・ 原材料について、その栄養成分等の含有量を示す妥当な根拠に基づくデータ
- ・ 調理加工工程表
- ・ 調理加工前後における重量変化率に関するデータ

イ. 保管方法

文書、電子媒体のいずれの方法でも構いません。

ウ. 保管期間

その資料を基に表示が行われる期間。販売を終了する製品については、最後に製造した製品の消費期限又は賞味期限が経過するまでの間。

エ. その他

定期的に確認を行うことが望ましいです。

◆ 表示する値は分析や計算等によって得ます。

① 分析により値を得る場合

値の設定に用いる分析方法は、食品表示基準に規定される場合※を除き、特段の定めはありません。

※例えば、栄養強調表示（低カロリー、減塩等の表示）をする場合、強調された栄養成分等の値は食品表示基準別表第9第3欄に掲げる方法によって得ることとしています。

② 計算等により値を得る場合

データベース等の値を用いること、又はデータベース等から得られた個々の原材料の値を計算して表示値を求めることも可能です。

◆ 栄養強調表示（低カロリー、減塩等の表示）をする場合は推定値は不可です。

加工食品については、強調する熱量及び栄養成分も含めて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ません。

一方で、**生鮮食品**については強調する熱量及び栄養成分については、合理的な推定により得られた値による表示はできませんが、強調しない栄養成分について合理的な推定により得られた値で表示することができます。

栄養強調表示について



低い旨の表示となる



低減された旨の表示となる



ナトリウム塩を添加していない旨の表示となる

栄養強調表示

【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、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		

栄養強調表示（糖類を添加していない旨の表示）

- 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。
- 以下の要件の全てに該当する場合、「糖類無添加」、「砂糖不使用」等の表示ができる。
 1. いかなる糖類も添加していない
(例：シヨ糖、ぶどう糖、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
(例：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
(例：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
(例：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

栄養強調表示（ナトリウム塩を添加していない旨の表示）

- 以下の要件の全てに該当する場合、「食塩無添加」等の表示ができる。
 1. いかなるナトリウム塩も添加していない
(例：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
(例：ウスターソース、ピクルス、ペパローニ、しょうゆ、塩蔵魚、フィッシュソース等)

栄養強調表示について（表示値の種類と求める方法）

栄養成分の補給ができる旨及び栄養成分又は熱量の適切な摂取ができる旨の表示値

	一般用加工食品		一般用生鮮食品	
	強調したい栄養成分及び熱量	その他の表示する栄養成分及び熱量	強調したい栄養成分及び熱量	その他の表示する栄養成分及び熱量
表示値の種類	合理的な推定により得られた一定の値は不可 （許容差の範囲内にある一定の値又は、下限値及び上限値によって表示する）		合理的な推定により得られた一定の値は不可 （許容差の範囲内にある一定の値又は、下限値及び上限値によって表示する）	合理的な推定により得られた一定の値も表示可能
表示値を求める方法	必ず食品表示基準別表第9の第3欄に掲げた方法（以下「食品表示基準別表第9第3欄に掲げる方法」という）によって得られた値を表示	食品表示基準別表第9第3欄に掲げる方法によって得られた値以外も可	必ず食品表示基準別表第9第3欄に掲げる方法によって得られた値を表示	食品表示基準別表第9第3欄に掲げる方法によって得られた値以外も可

糖類を添加していない旨又はナトリウム塩を添加していない旨の表示値

	糖類を添加していない旨又はナトリウム塩を添加していない旨の表示
表示値の種類	合理的な推定により得られた一定の値は不可 （許容差の範囲内にある一定の値又は、下限値及び上限値によって表示する）
表示値を求める方法	食品表示基準別表第9第3欄に掲げる方法によって得られた値以外も可