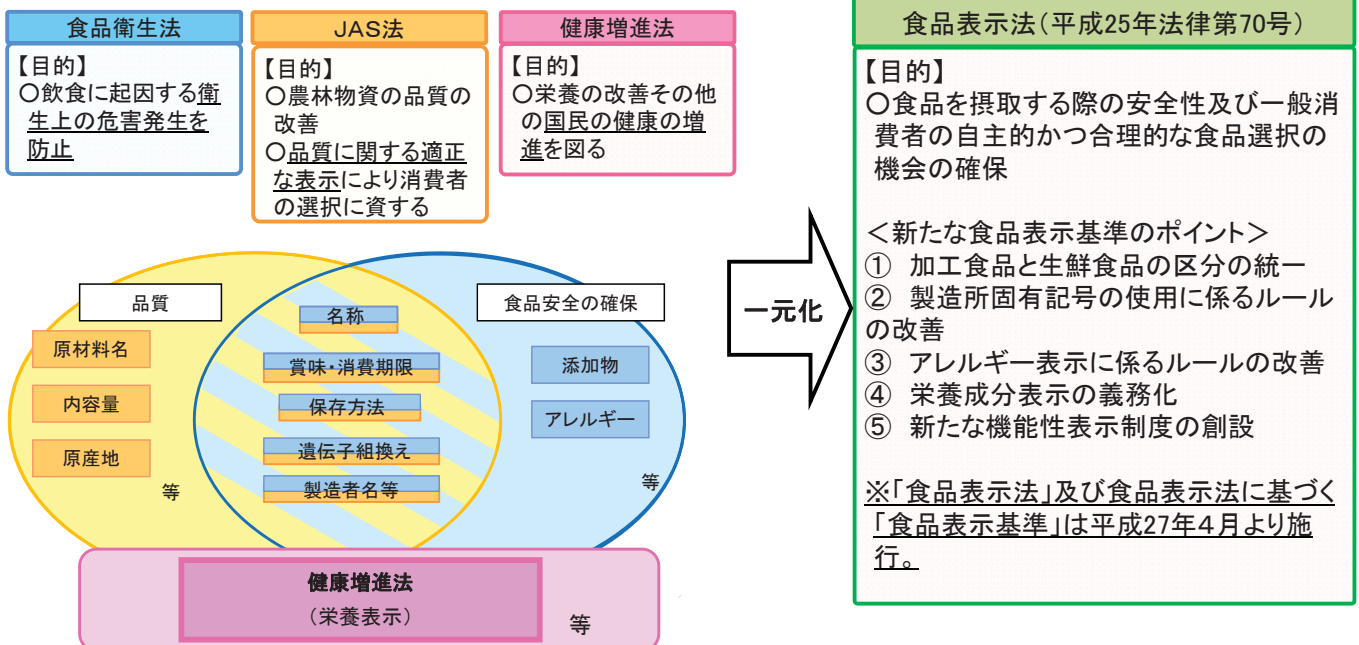


栄養成分表示の活用促進について

消費者庁食品表示企画課

食品表示の一元化について

- 食品の表示について一般的なルールを定めている法律には、食品衛生法、JAS法及び健康増進法の三法があったが、目的の異なる三法それぞれに表示のルールが定められていたため、制度が複雑で分かりにくいものであった。
- 食品の表示に関する規定を統合して包括的かつ一元的な食品表示制度とするため、食品表示法（平成25年法律第70号）を創設し、平成27年4月に施行。
- 具体的な表示ルールは食品表示法に基づく食品表示基準（平成27年内閣府令第10号）に規定。



食品表示制度における栄養成分表示

【義務表示】

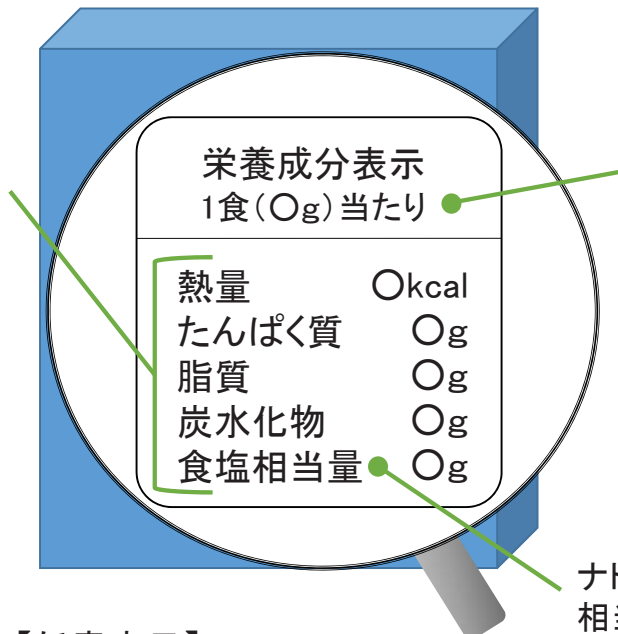
食品表示法により、表示が義務付けられた5つの項目である。

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。

一般用加工食品を製造、加工、輸入、販売される
食品関連事業者の皆様



平成27年4月1日から
義務表示に
なっています

栄養成分表示を
行っていますか？

一般用加工食品の経過措置期間は平成32年3月31日まで！

平成27年4月1日に食品表示法が施行され、一般用加工食品に栄養成分表示が義務付けられました。

平成32年3月31日までに製造(又は加工・輸入)されるものについては、食品表示法施行前の旧基準による表示が認められますが、1日も早く消費者に新たな表示が届くよう、計画的に準備をし、速やかな表示の切替えに努めてください。

食品表示法に基づく食品表示基準では、
一般用加工食品に栄養成分表示が義務付けられています

必ず、**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)**の5つを表示します。

表示方法には、決まりがあります

【例】

必ず「栄養成分表示」と表示します。

熱量及び栄養成分の表示の順番は決まっています。



食品単位は、100g、100ml、1食分、1包装、その他の1単位、いずれかを表示します。

表示される値は分析の他、計算等によって求めた値を表示することが可能です。

お問合せ先

消費者庁食品表示企画課
東京都千代田区霞が関3-1-1
中央合同庁舎第4号館6F
03-3507-8800(代表)
http://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/

表示可能面積がおおむね30cm²以下の場合、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に規定する小規模事業者が販売する場合[※]、食品を製造し又は加工した場所で販売する場合等、栄養成分表示が不要な場合があります。

※小規模の事業者が製造した食品でも、スーパー等の販売する事業者が小規模の事業者でない場合は栄養成分表示が必要です。

【平成30年5月】

一般用加工食品を製造、加工、輸入、販売される
食品関連事業者の皆様



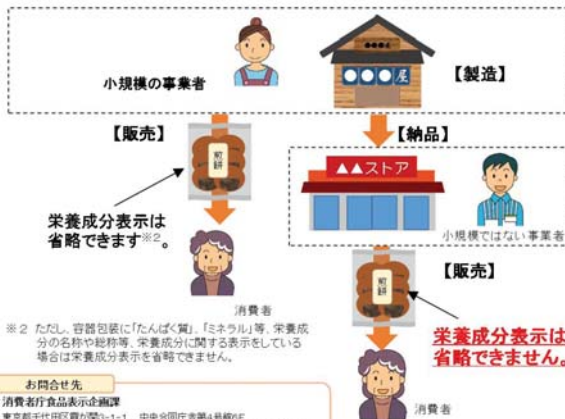
正しく理解
していますか？

小規模の事業者が製造する食品であっても
小規模ではない事業者が販売するものは
栄養成分表示を
省略できません

小規模の事業者が製造した食品でも、スーパー等販売する事業者が小規模の事業者でない場合は栄養成分表示は省略できません。

ここでいう小規模の事業者とは、下記のいずれかに該当する場合です。

- ・ 消費税法において消費税を納める義務が免除される事業者
- ・ 中小企業基本法に規定する小規模企業者^{※1}
- ・ ※1 おおむね常時使用する従業員の数が20人(商業又はサービス業に属する事業を主たる事業として営む者については5人)以下の事業者



※2 ただし、容積包装に「たんぱく質」「ミネラル」等、栄養成分の名称や総称等、栄養成分に関する表示をしている場合は栄養成分表示を省略できません。

お問合せ先

消費者庁食品表示企画課
東京都千代田区霞が関3-1-1
中央合同庁舎第4号館6F
03-3507-8800(代表)
http://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/

【平成30年5月】

食品表示基準における栄養成分表示の対象食品

	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

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

以下の場合には表示を要しない※(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。

4

栄養成分表示の対象成分の表示ルール

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)	飽和脂肪酸、食物繊維
任意表示 (同第7条、第12条、第21条、第26条、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。

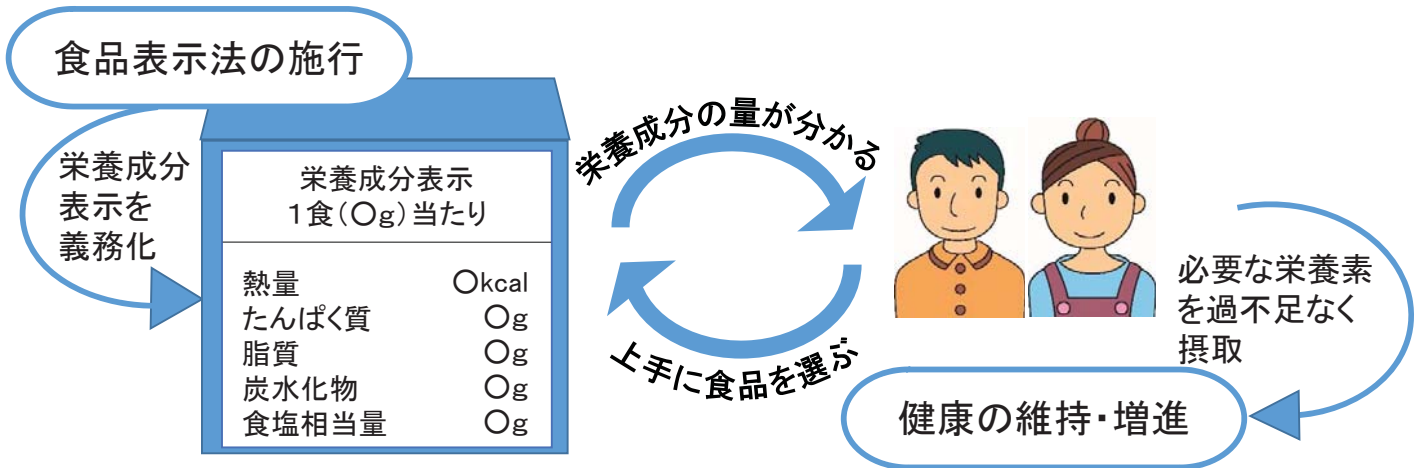
任意表示

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。

5

栄養成分表示を見れば、食品の熱量や栄養素の量が分かります

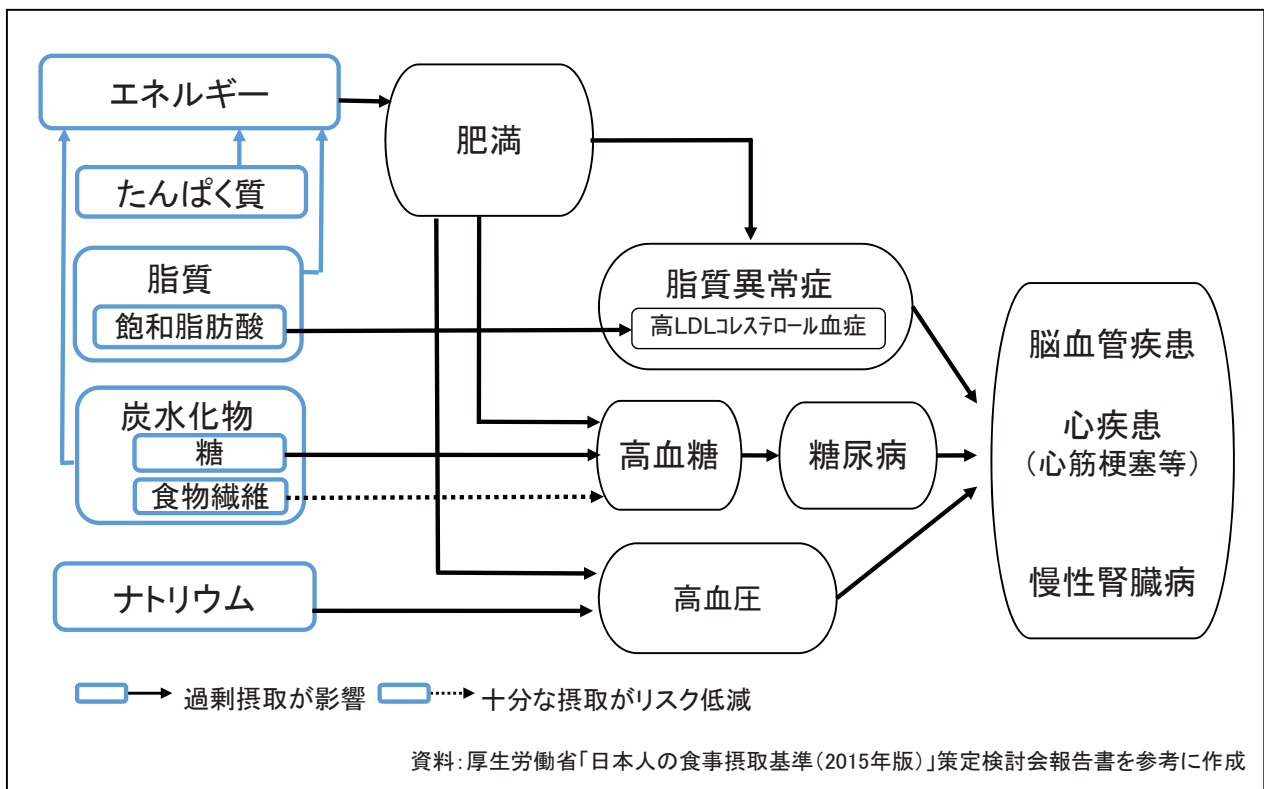
- 平成27年4月1日に食品表示法が施行され、容器包装に入れられた加工食品には栄養成分表示として、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量で表示)が必ず表示されることになりました。
- これらの5つの項目は、生命の維持に不可欠であるとともに、日本人の主要な生活習慣病と深く関わっています。栄養成分表示は、健康づくりに役立つ重要な情報源になります。
- 栄養成分表示を見て、上手に食品を選び、必要な栄養素を過不足なく摂取できれば、健康の維持・増進を図ることに役立ちます。



6

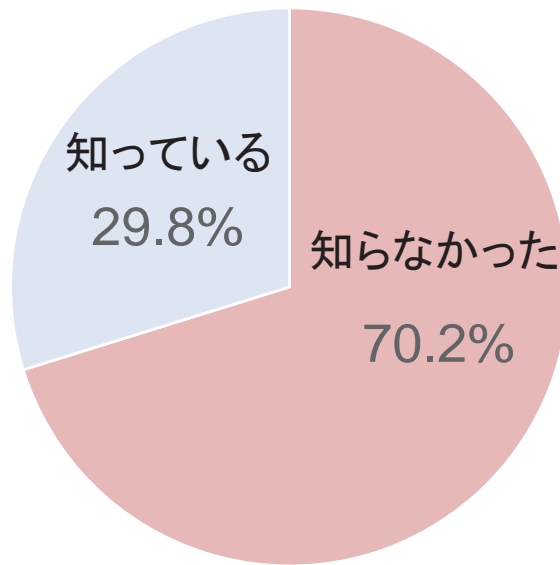
エネルギー、たんぱく質、脂質及び炭水化物を過不足なく摂取すること、ナトリウム(食塩)をとり過ぎないことで、生活習慣病を防ぐことができます

栄養素摂取と主な生活習慣病の関連



7

加工食品と添加物に「栄養成分表示」が義務づけられたことを知っている人の割合

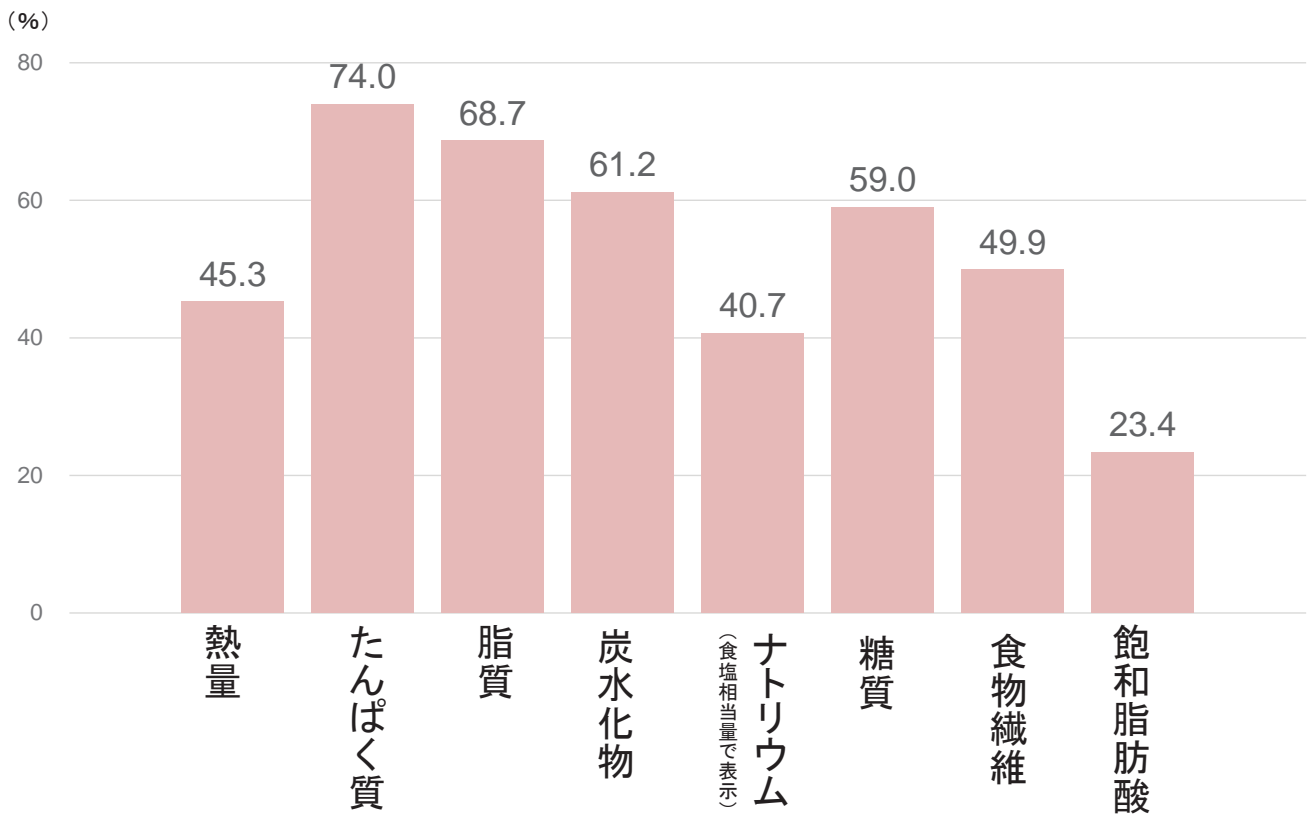


(n=10,648)

消費者庁「平成28年度食品表示に関する消費者意向調査」

8

見たことがある栄養成分

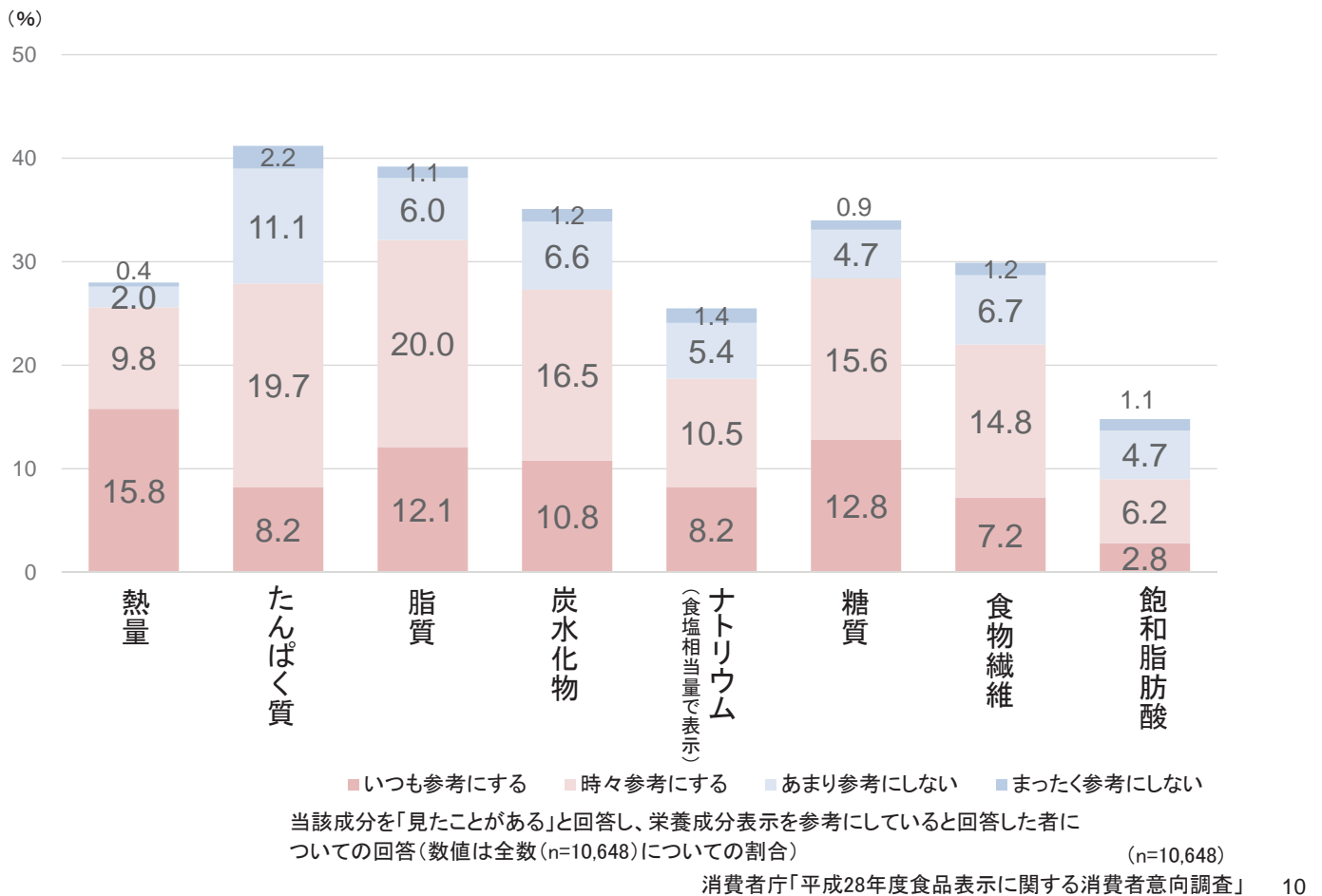


(n=10,648)

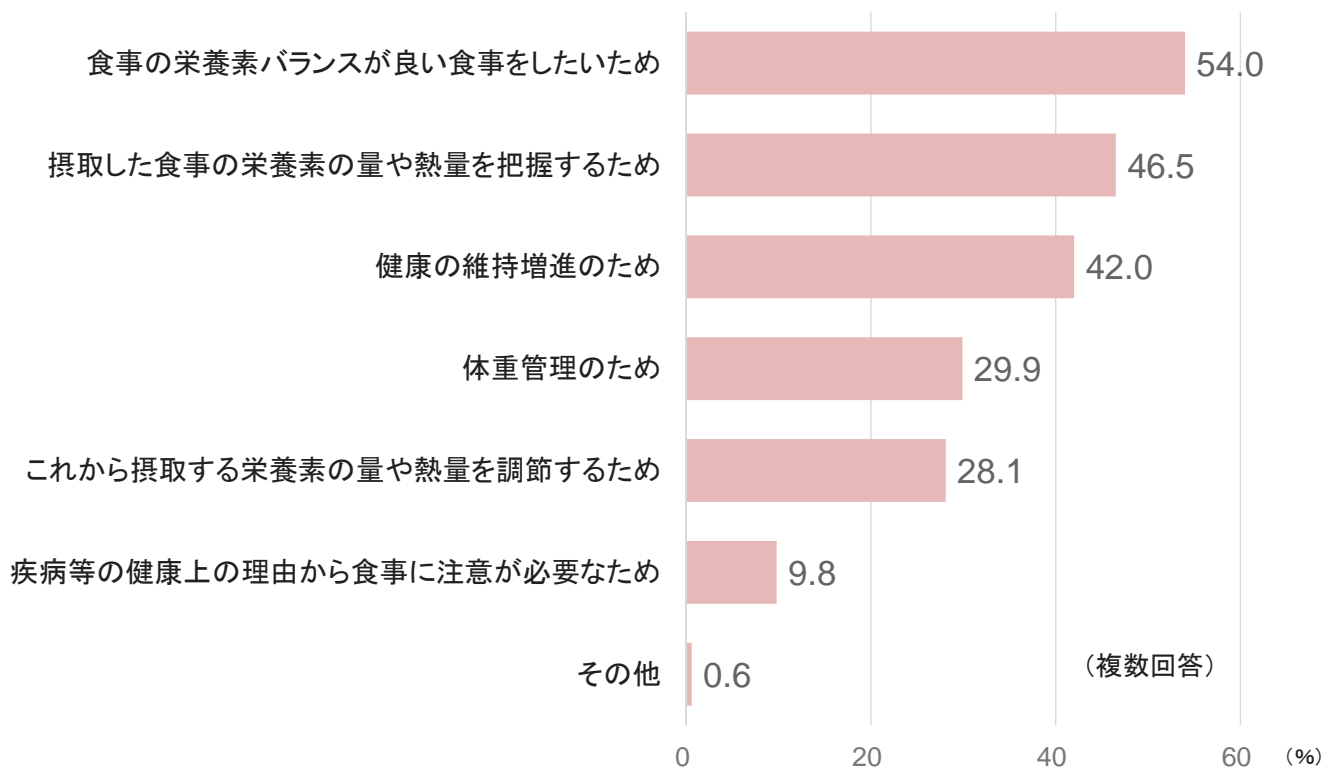
消費者庁「平成28年度食品表示に関する消費者意向調査」

9

参考にする栄養成分



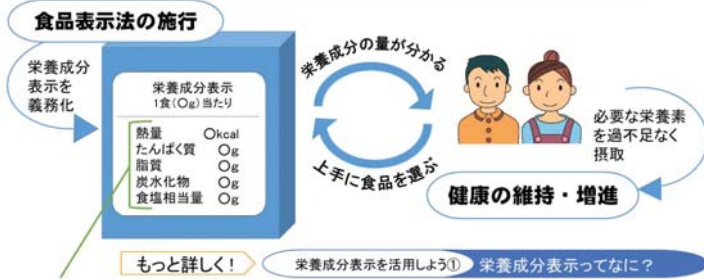
普段の食生活において、「栄養成分表示」を確認する目的



栄養成分表示を参考にすると回答した者4,957名(全体の46.6%)についての回答

消費者庁「平成28年度食品表示に関する消費者意向調査」

加工食品の栄養成分表示が義務化されました



【義務表示】

食品表示法により、表示が義務付けられた5項目。
⇒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す。
※熱量はエネルギーと表示できます。

義務表示のほかに どんなことが表示されるの?

【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す。

栄養成分表示 1食(10g)当たり		栄養成分表示 1食(10g)当たり	
エネルギー	Okcal	エネルギー	Okcal
たんぱく質	0g	たんぱく質	0g
脂質	0g	脂質	0g
飽和脂肪酸	0g	炭水化物	0g
炭水化物	0g	糖質	0g
食塩相当量	0g	食物繊維	0g
		食塩相当量	0g

【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、任意で表示されます。



栄養成分表示を活用して健康づくりに役立てましょう

● 肥満ややせの予防のため、食品のエネルギー値と体重をチェック!

生活習慣病予防や虚弱予防のために、適正体重を維持します

□ 食品のもつエネルギーを確認して、選ぶ
□ 自分の体格(BMI)を知り、体重の変化を確認する

栄養成分表示 1食(10g)当たり	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

● たんぱく質、脂質、炭水化物の量を見て、食事の質をチェック!

生活習慣病予防のために、たんぱく質、脂質、炭水化物をバランスよくとります

□ 栄養的な特徴の違う食品を組み合わせ、選ぶ
□ 生活習慣病予防のために食物繊維を十分に摂取する

栄養成分表示 1食(10g)当たり	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

● 高血圧予防のため、食塩相当量をチェック!

減塩は、高血圧の予防や管理に効果があります

□ ふだんよく食べる食品からの食塩摂取量を減らす
□ 調味料からの食塩摂取量を減らす

栄養成分表示 1食(10g)当たり	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

「たっぷり」や「0%カット」などの栄養強調表示も参考にできます

詳しい内容は「栄養成分表示を活用しよう①～⑤」を御覧ください。
(ウェブサイト) http://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_promotion/#nutrition_facts_label_pamph

● 栄養成分表示を活用しよう

- ① 栄養成分表示ってなに?
栄養成分表示は、健康づくりに役立つ重要な情報源
- ② 適正体重の維持
栄養成分表示を使って、「肥満」や「やせ」を防ぐ
- ③ 食事の質を見直す
栄養成分表示を使って、たんぱく質、脂質、炭水化物をバランスよくとる
- ④ 減塩社会への道
栄養成分表示を使って、あなたも食塩摂取量を減らせる
- ⑤ 高齢者の低栄養予防
栄養成分表示を使って、高齢者の低栄養を防ぐ

消費者庁 健康や栄養に関する表示の制度について

検索

ポイント

ふだんよく食べる食品からの食塩摂取量を減らす

ふだんよく食べる食品に含まれる食塩量を知り、選び方や食べ方の工夫でおいしく減塩。

● めん類のスープを残すと、食塩摂取量を減らせます

カップめんやインスタントラーメンには、めん・かやくとスープそれぞれの食塩相当量を表示している商品もあります。スープを半分残せば、食塩摂取量を約2g減らすことができます。

【例】 栄養成分表示
1食(88g)当たり
食塩相当量

カップ麺全体	5.5g
めん・かやく	1.5g
スープ	4.0g

スープを半分残せば、約2g減

ここもチェック

● 減塩された食品を選びます

「50%減塩」と表示されている食品を選べば、食塩摂取量を半減できます。

(例)

梅干1個(10g)の食塩相当量は2.2g
→50%減塩した商品の食塩相当量は1.1g

減塩食品で
約1g減

ヒント 健康づくりと環境づくり、減塩を支える2つの循環

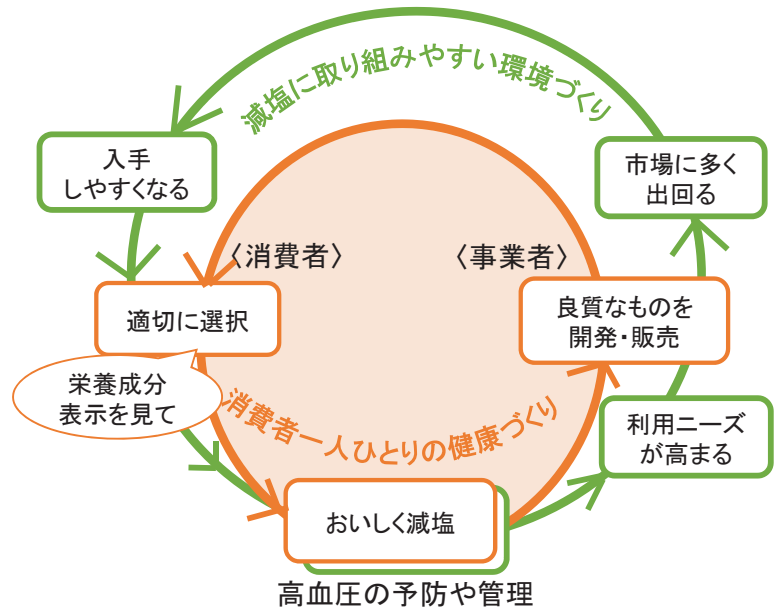
高血圧の予防や管理では、継続的に減塩を実践することになります。継続的に実践するためには、おいしさを伴っていることが大切です。

消費者一人ひとりが健康づくりとして、減塩に取り組めるように、事業者の努力によって良質なものが開発・販売されると、消費者は食塩相当量や25%減塩等の表示を見て、食塩の含有量が少ない食品を選ぶことができます。

そして、減塩の重要性が理解され、利用ニーズが高まると、更に開発・販売が進み、良質なものが市場に多く出回り、入手しやすくなっていきます。

こうした健康づくりと環境づくりの2つの循環は、消費者の選ぶ力と事業者の開発する力によって生み出される好循環であり、減塩の重要性が浸透し、減塩に取り組みやすい社会を支えていく基盤となります。

減塩を支える2つの循環
-健康づくりと環境づくり-



14

栄養成分表示の義務化に係る今後の取組

平成27年4月に食品表示法（平成25年法律第70号）が施行。具体的な表示ルールは食品表示基準（平成27年内閣府令第10号）に規定。栄養成分表示が義務化された。

事業者向け

○適正な表示のために

<平成27年3月>

- ・食品表示基準について(通知)^{※1}
- ・食品表示基準Q&A^{※2}
- ・食品表示法に基づく栄養成分表示のためのガイドライン(第1版)

※1 最終改正:平成30年9月

※2 最終改正:平成30年9月

<平成28年10月>

- ・栄養成分表示及び栄養強調表示とは

<平成30年5月>

- ・食品表示法に基づく栄養成分表示のためのガイドライン(第2版)

○表示促進のために

<平成30年3月、4月>

- ・義務化周知のためのチラシ

消費者向け

○栄養成分表示の活用のための啓発資材の作成・公表

<平成28年10月>

- ・栄養成分表示を活用しよう

<平成30年4月>

- ・栄養成分表示を活用しよう①～⑤

<平成30年5月>

- ・栄養成分表示を活用しよう①～⑤(スライド集)

<平成30年6月>

- ・消費者の特性に応じた栄養成分表示活用のためのリーフレット

通知、Q&A、ガイドラインの見直し等事業者が取り組みやすい環境整備

・平成30年度調査事業において、地域で取り組むための実践マニュアルを検討・作成
・自治体等の取組例の発信

15