

食品表示基準に基づく

# 栄養成分の表示方法(概要)

生活習慣病などが増加するなか、消費者が日々の食生活に表示を活用し、食習慣の改善に向けた取り組みを行うことができるよう、**消費者向けの加工食品及び添加物に栄養成分表示が義務化**されました。経過措置期間は**平成32年3月31日まで**です。



## 1 表示方法 【食品表示基準第3条・第8条】

### 【義務表示】

- 表示が義務となっている栄養成分(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))の量及び熱量については、基準に定められた様式(別記様式2)により表示します。
- 容器包装を開かなくても容易に見ることができるように、当該容器包装の見やすい場所に表示します。
- 原則として8ポイント以上の大きさの文字で記載します。ただし、表示可能面積がおおむね150cm<sup>2</sup>以下の場合、5.5ポイント以上の大きさの文字で記載することができます。

「栄養成分表示」を「栄養成分値」や「標準栄養成分」等とすることはできません。  
**必ず「栄養成分表示」とします。**

**販売される状態**における**可食部分**の100g若しくは100ml又は1食分、1包装などの1単位のいずれかで表示します。

1食分である場合は、1食分の量を併記して表示します。  
(例) 1食分(〇〇g)当たり

表示例

栄養成分表示	
1食分(180g)当たり	
エネルギー	269kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	20.5g
炭水化物	14.0g
食塩相当量	2.0g

**表示の順や単位を変更することはできません。**

**含有量は一定値又は下限値及び上限値で表示します。**  
(例)〇〇g または〇〇g~〇〇g

表示する含有量は、一定値で表示する場合は、許容差の範囲内(※)、また下限値及び上限値で表示する場合は、その幅の中に含まれていなければなりません。  
合理的な推定により得られた値(※2)を表示する場合は「許容差の範囲」は適用されません。

(※) 当該食品の期限内において別表第9の第4欄の許容差の範囲  
(※2) 合理的な推定により得られた値については裏面参照

### 【ナトリウムの量の表示ができる場合】

- ナトリウム塩を添加していない食品については、食塩相当量に加えてナトリウムの量を表示することができます。
- ナトリウムの量の次にカッコ書きで食塩相当量を記載します。

表示例

栄養成分表示	
100ml当たり	
エネルギー	39kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	0g
炭水化物	9g
ナトリウム	41mg
(食塩相当量)	0.1g

### <ナトリウムから食塩相当量への換算式>

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム(mg)} \times 2.54 \div 1,000$$

### 【義務表示以外の栄養成分も

### 併せて表示する場合】

- 食品表示基準に規定された栄養成分(飽和脂肪酸、カルシウム、ビタミンAなど)を表示する場合には、定められた様式(別記様式3)により表示します。
- カテキン、コラーゲン等の定められていない成分を記載する場合は、枠外に表示するなど基準に規定された栄養成分とは異なることが分かるように表示します。

詳しくは、食品表示基準をご参照ください。