

食品表示基準に基づく

正しい栄養成分表示ができていますか？

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。

令和2年4月1日以降に製造（又は加工・輸入）されたものには栄養成分表示が必要です。



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150cm²以下の場合は、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**」とします。
「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。

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(〇〇g)当たり	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇.〇g

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 又は 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^(※1)、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を表示する場合は「許容差の範囲」は適用されません。

(※1) 当該食品の期限内において基準別表第9の第4欄の許容差の範囲

【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。

栄養成分表示 1食分(〇〇g)当たり	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
-飽和脂肪酸	〇g
-n-3系脂肪酸	〇g
-n-6系脂肪酸	〇g
コレステロール	〇mg
炭水化物	〇g
-糖質	〇g
-糖類	〇g
-食物繊維	〇g
食塩相当量	〇.〇g
上記以外の栄養成分	
コラーゲン	〇mg
β-カロテン	〇μg

糖質又は食物繊維の量のいずれかを表示しようとする場合は、糖質及び食物繊維の量の両方を表示する。また、炭水化物の内訳として糖類のみ表示してもよい。

基準別表第9に定められている栄養成分以外の成分については、含有量を表示するときは、基準に定められている成分とは区別して表示する。

2 表示値を得る方法 【食品表示基準第3条】

分析により表示値を求める方法

ビタミンC含有、カロリーゼロなど栄養強調表示をする場合、強調したい栄養成分及び熱量は公定法（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を表示します。

上記や栄養機能食品等以外の場合は、公定法に掲げる方法以外の方法で分析を行うことも可能です。

分析以外の方法により表示値を求める方法

データベース等の値を用いる方法やデータベース等から得られた個々の原材料の値から計算して表示値を求める方法があります。

国や地方公共団体が行う検査等については、公定法が用いられます。

合理的な推定による表示

一定値による表示であって、表示値が定められた許容差の範囲内におさまらない可能性がある場合は、「この表示値は、目安です。」又は「推定値」のいずれかの文言を明示し、推定の値の表示が可能です。その際は、表示された値の根拠資料を保管することが必要です。

(注) 下記の場合、合理的な推定により得られた一定の値の表示はできません。

- ・栄養成分の補給ができる旨の表示、栄養成分又は熱量の適切な摂取ができる旨の表示をする場合（生鮮食品の場合、強調する栄養成分以外の栄養成分を表示する場合は合理的な推定により得られた一定の値の表示が可能）
- ・糖類を添加していない旨の表示又はナトリウム塩を添加していない旨の表示をする場合
- ・栄養機能食品 ・特定保健用食品 ・機能性表示食品（ただし、生鮮食品を除く）

表示例

栄養成分表示 〇〇g当たり	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇.〇g

推定値

詳しくは、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4版（消費者庁）及び栄養成分表示の作成手引き（県生活衛生課・岐阜県栄養士会）を参照ください。

3 栄養強調表示をする場合 【食品表示基準第7条（別表第12、13）】

【任意表示】

以下の表示をしたい場合は、分析値（食品表示基準別表第9の第3欄に掲げる方法）によって求めた値が、定められた条件（同基準別表第12、13）を満たす必要があります。

栄養成分の補助ができる旨



高い旨

「高」「多」「豊富」など

食品100g又は100kcal当たりの栄養成分の量が、別表第12第2欄の基準値以上であること

含まれる旨

「源」「供給」「含有」「入り」「使用」「添加」など

食品100g又は100kcal当たりの栄養成分の量が、別表第12第3欄の基準値以上であること

強化された旨

「〇〇30%アップ」「〇〇2倍」など

比較対象食品との絶対差が別表第12第4欄に掲げる基準値以上であり、強化された割合が25%以上^(※)であること

(※たんぱく質・食物繊維のみ)

栄養成分又は熱量の適切な摂取ができる旨

含まない旨

「無」「ゼロ」「ノン」など

食品100g又は100kcal当たりの栄養成分の量が、別表第13第2欄の基準値以下であること

低い旨

「低」「ひかえめ」「少」「ライト」「ダイエット」など

食品100g又は100kcal当たりの栄養成分の量が、別表第13第3欄の基準値以下であること

低減された旨

「〇〇30%カット」「〇〇10gオフ」「〇〇半分」など

比較対象食品との絶対差が別表第13第4欄に掲げる基準値以下であり、低減された割合が25%以下であること

4 栄養成分表示を省略する場合 【食品表示基準第3条、附則第6条】

下記①～⑤に該当する食品にあつては栄養成分表示を省略することができます。(*)

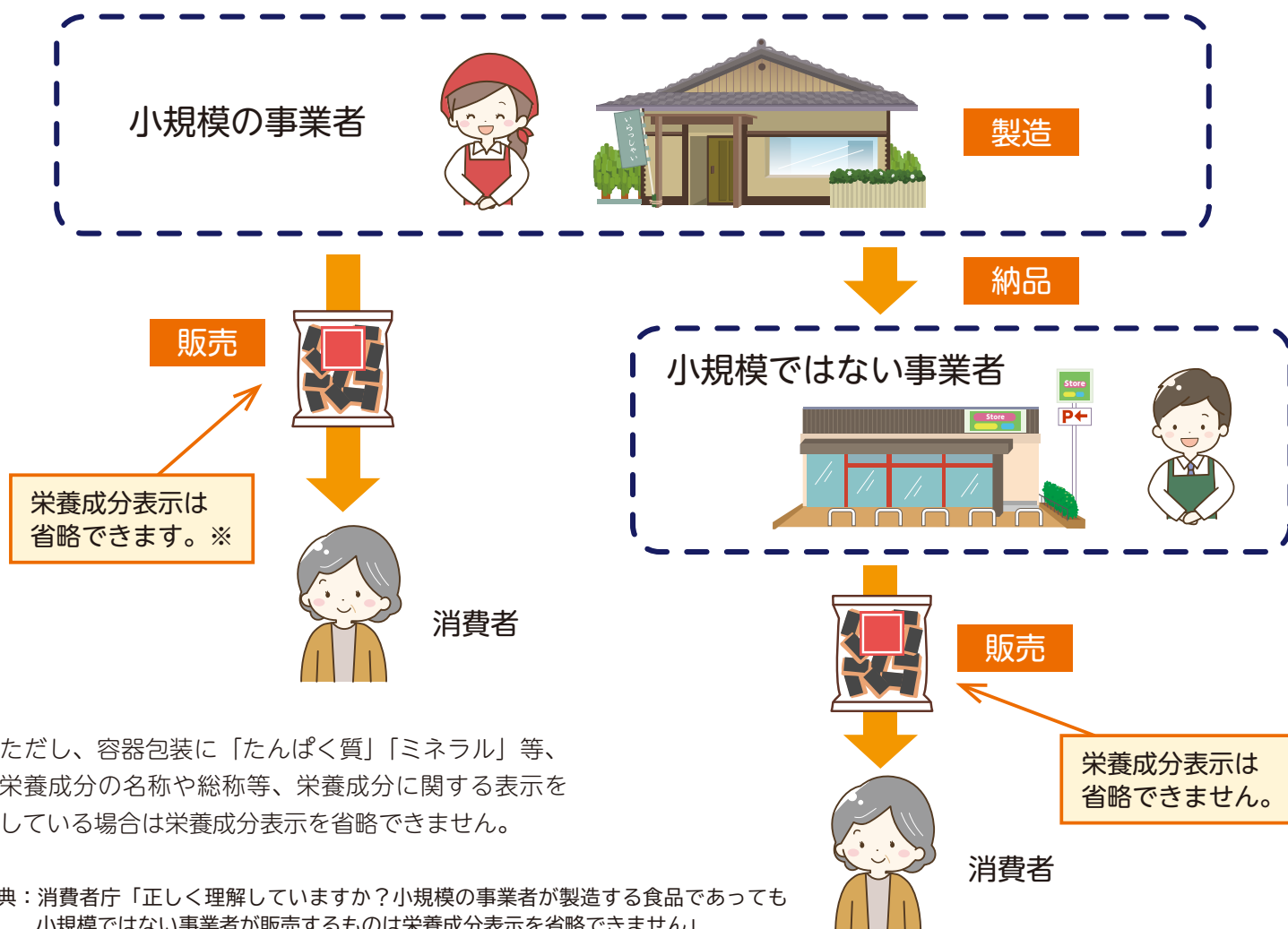
(*) 栄養成分の総称（ビタミン、ミネラル等）をなど栄養表示をしようとする場合を除く。

- ①容器包装の表示可能面積がおおむね30cm²以下であるもの
- ②酒類
- ③栄養供給源として寄与の程度が小さいもの
(1日に摂取する該当食品由来の栄養成分の量及び熱量が、社会通念上微量である場合)
- ④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（日替わり弁当等レシピが3日以内に変更される場合等（サイクルメニュー(*)を除く)）
(*) ある一定期間ごとに同じメニューを繰り返すこと
- ⑤消費税法第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が販売するもの
(当分の間は、中小企業基本法第2条第5条に規定する小規模事業者が販売するものも含む)

注意!

⑤の事業者の製造した食品でも、スーパー等販売する事業者が小規模ではない場合、その食品を販売するときは栄養成分表示が必要です。この場合、必ずしも製造者（小規模の事業者）が栄養成分表示をする必要はなく、販売する物（小規模ではない事業者）が表示をしても構いません。

**小規模の事業者が製造する場合であっても
小規模で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。**



※ただし、容器包装に「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。

出典：消費者庁「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」

ご不明な点は、保健所健康増進課または県庁生活衛生課へお問い合わせください。

岐阜保健所	☎058-380-3004	西濃保健所	☎0584-73-1111	関保健所	☎0575-33-4011
可茂保健所	☎0574-25-3111	東濃保健所	☎0572-23-1111	恵那保健所	☎0573-26-1111
飛騨保健所	☎0577-33-1111	県庁生活衛生課	☎058-272-1111	岐阜市保健所	☎058-252-7194

その表示、
大丈夫!?

食品の虚偽誇大表示の禁止

食品として販売する物に関して、**広告その他の表示**をするときは健康の保持増進の効果等（「健康保持増進効果等」といいます）について、「**著しく（※）事実と相違する**」又は「**著しく（※）人を誤認させる**」ような表示をしてはなりません（健康増進法）。

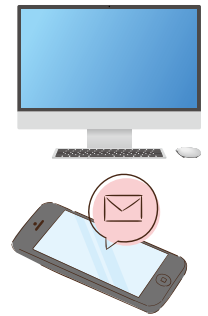
（※）著しくとは、消費者が広告等にかかれた内容とその食品を摂取した場合に実際に得られる効果との相違を知っていれば、その食品を選択することは通常ないと判断される場合

広告その他の表示とは…

顧客を誘引するための手段として行う広告その他のあらゆる表示を意味します。

具体的には

チラシ、パンフレット、カタログ、ポスター、看板
商品、パッケージ、ラベル
新聞、雑誌、出版物、テレビ・ラジオCM
ダイレクトメール・ファクシミリ広告
ディスプレイ（陳列）、実演販売、セールストーク（訪問・電話）
インターネット上の広告、メール



健康保持増進効果等に該当する表示の例

健康保持増進効果等には、健康状態の改善又は健康状態の維持の効果を目的とした「健康の保持増進の効果」と、「内閣府令で定める事項」に分類されます。

さらに「健康保持増進効果等」を暗示的又は間接的に表現するものも、「健康保持増進効果等」に含まれます。

健康の保持増進の効果

■医薬品の承認を受けないとできない表示

疾病の治療又は予防を目的とする効果	「糖尿病、高血圧、動脈硬化の人に」「末期ガンが治る」「虫歯にならない」「生活習慣病予防」「骨粗鬆症予防」「アレルギー症状を緩和する」「花粉症に効果あり」「インフルエンザ、コロナウイルスの予防に」「便秘改善」「認知症予防」等
身体の組織機能の一般的増強、増進を主たる目的とする効果	「疲労回復」「強精（強性）強壮」「体力増強」「食欲増進」「新陳代謝を盛んにする」「老化防止」「若返り」「アンチエイジング」「免疫機能の向上」「免疫力を高める」「集中力を高める」「脂肪燃焼を促進！」「細胞の活性化」「治癒力が増す」等

■消費者庁長官の許可が必要な表示

特定の保健の用途に適する旨の効果	「本品はおなかの調子を整えます」「血圧が高めの方に適する」「コレステロールの吸収を抑える」「食後の血中中性脂肪の上昇を抑える」「体脂肪を減らすのを助ける」等
------------------	--

■食品表示基準に従った表示が必要

栄養成分の効果	「カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です」等
---------	---------------------------

内閣府令で定める事項

■表示の裏付けとなる合理的な根拠が必要な表示

含有する食品又は成分の量	「大豆が〇〇g 含まれている」「カルシウム〇〇mg 配合」等
特定の食品又は成分を含有する旨	「プロポリス含有」「〇〇抽出エキスを使用しています」等
熱量	「カロリー〇%オフ」「エネルギー〇kcal」等
人の身体を美化し、魅力を増し、容ぼうを変え、又は皮膚若しくは毛髪を健やかに保つことに資する効果	「美肌、美白効果が得られます」「皮膚にうるおいを与えます」「美しい理想の体形に」等