1　はじめに

（1）栄養成分表示の義務化

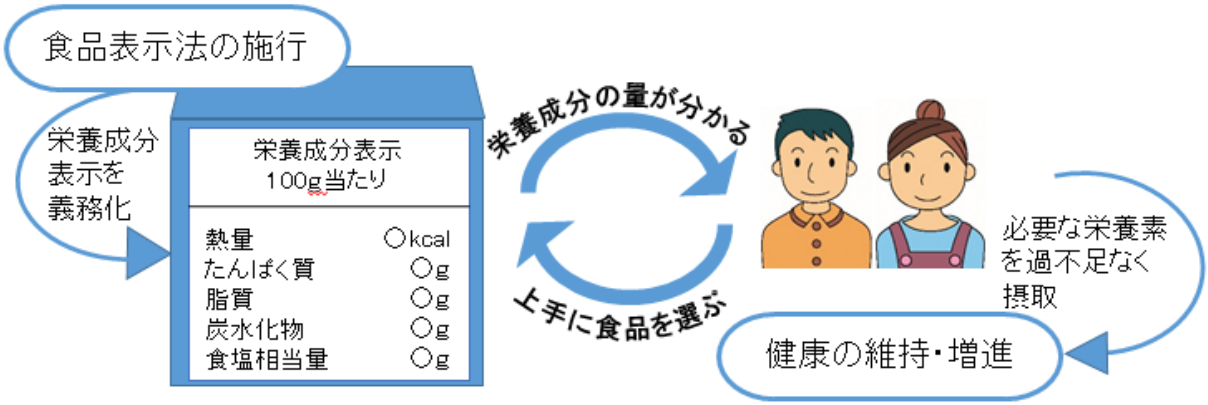
平成 27 年(2015 年) 4 月 1 日に食品表示法が施行され、原則、容器包装に入れられた消費者向けの加工食品及び添加物には栄養成分表示が義務付けられました※。

令和 2 年(2020 年) 3 月 31 日をもって経過措置期間が終了しましたので、食品表示基準に基づき、適切な表示をお願いします。

> 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を表示）**の５つを表示します。

（※消費者に販売される添加物にも栄養成分表示が義務付けられましたが、この手引きでは、加工食品の栄養成分表示についての説明となります。）

図１　食品表示法の施行



【資料：消費者庁「栄養成分表示を活用しよう①　栄養成分表示ってなに？」】

（2）栄養成分表示の必要性

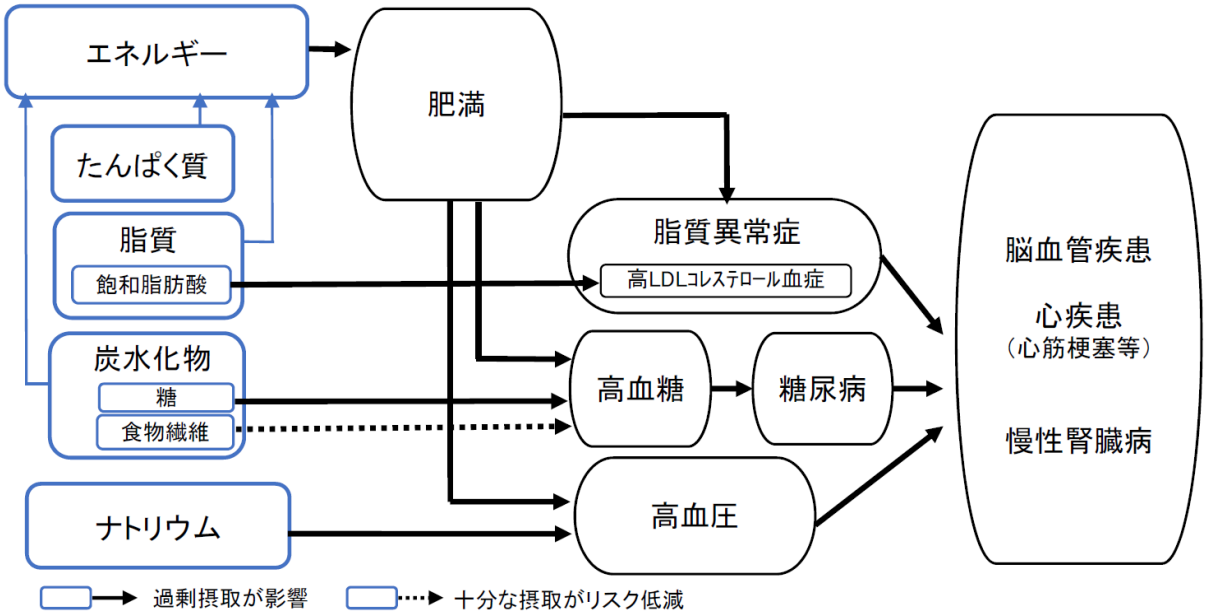
栄養成分表示は、**健康づくりに役立つ重要な情報源**です。

熱量やたんぱく質などの各栄養素は生命の維持に不可欠であるとともに、日本人の健康寿命を左右する生活習慣病と深く関わっています。栄養成分表示を見れば、気になる栄養成分がどの食品に多いのか少ないのか、どのくらいの量が含まれているのかを知ることができます。

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。

食品関連事業者が栄養成分表示をすることで、消費者自身がより適切な食品を選択できる環境を整えることにつながります。

図２　栄養素摂取と主な生活習慣病の関連



【資料：消費者庁「栄養成分表示を活用しよう①　栄養成分表示ってなに？」】

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。

ワンポイント

エネルギーや栄養素の働き

①エネルギー

エネルギーは、生命機能の維持や身体活動に利用されます。エネルギーの摂取量と消費量が等しいとき、体重の変化はありません。健康の保持・増進、生活習慣病予防のために、望ましいBMIを維持するよう摂取と消費のバランスをとることが大切です。

エネルギーを産生する栄養素には、たんぱく質、脂質、炭水化物の３つがあります。

②たんぱく質

たんぱく質は、人体の骨格や筋肉などの組織を構成する主要な要素であるとともに、酵素やホルモンの材料として代謝を調整するなど様々な機能を果たしており、生命機能の維持や身体活動に不可欠です。

肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品等に多く含まれています。

③脂質

脂質は、細胞膜の主要な構成成分です。また、脂溶性ビタミンの吸収を助けます。

人の生命機能の維持に不可欠なエネルギー源である一方、摂りすぎると肥満や心疾患のリスクを高めます。

脂身の多い肉、油、マーガリン、バター、油を多く使った揚げ物やスナック菓子、洋菓子に多く含まれています。

④炭水化物

炭水化物の最も重要な役割は、エネルギー源としての機能です。炭水化物は糖質と食物繊維に分けられ、糖質は体内で分解されるとブドウ糖などになります。脳や神経組織等の組織は、通常ブドウ糖しかエネルギー源として利用できないため、糖質は重要な栄養素です。

しかし、とり過ぎると体内で脂肪に変わり、肥満の原因となります。

ご飯、パン、麺、芋、砂糖を多く使ったジュースや菓子に多く含まれています。

⑤食塩相当量

食塩は、ナトリウムと塩素からできています。

栄養成分表示では「ナトリウム(mg)×2.54÷1000＝食塩相当量(g)」の計算式で表示します。

ナトリウムは、体の浸透圧を調節しており、生命機能を維持するために必須のミネラルですが、とり過ぎると高血圧や胃がんなどの病気を引き起こす可能性があります。

【資料：消費者庁「栄養成分表示を活用してみませんか？」】

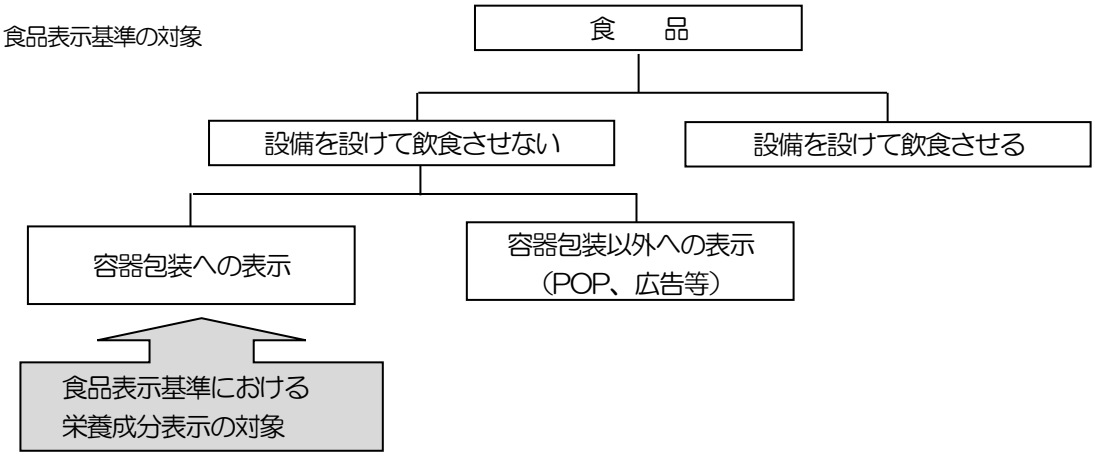
2　栄養成分表示の基本

（1）栄養成分表示の対象

食品表示基準は、加工食品、生鮮食品又は添加物を販売する場合（設備を設けて飲食させる場合を除く。）について適用されますが、栄養成分表示については一般用加工食品と一般用添加物に表示が義務付けられています。食品の容器包装に栄養成分表示をする場合、食品表示基準に従って表示をしなければなりません。

栄養成分表示が任意である生鮮食品や業務用加工食品においても、表示する場合は食品表示基準に従う必要があります※。　　（※（4）表示する栄養成分等参照　8ページ）

図3　食品表示基準の対象



（2）義務表示の特例

次の①～③のいずれかに該当する場合、栄養成分表示は必要ありません。

①洋菓子店、和菓子店等の「菓子小売業（製造小売）」やパン店等の「パン小売業（製造小売）」等が、その場で食品の製造販売を行う場合

②そう菜や刺身盛り合わせ等をインストア加工し、その店内で販売する場合（コンビニエンスストアにおける「揚げもの」など。）

③不特定または多数の者に対して譲渡（販売を除く。）する場合（スーパー、イベント等の試食など。）

ただし、容器包装に「たんぱく質」「ミネラル」等の栄養成分の名称や総称等、栄養表示をしようとする場合は栄養成分表示が必要です。

（3）栄養成分表示の省略

次の①～⑤のいずれかに該当する場合は表示を省略できます。

①容器包装の表示可能面積がおおむね 30 ㎠以下であるもの

②酒類（酒税法第 2 条第 1 項に規定する酒類）

③栄養の供給源としての寄与の程度が小さいもの（次のいずれかの要件を満たすもの）

〇基本 5 項目の栄養成分等の全てについて、0（ゼロ）と表示することができる基準を満たしている場合

〇その食品から 1 日に摂取する基本 5 項目の栄養成分等が社会通念上微量である場合

→　コーヒー豆・ハーブ・茶葉等とそれらの抽出物など

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

〇日替わり弁当（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

→　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など

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 項に規定する小規模企業者が販売するものも含む。）

ただし、容器包装に「たんぱく質」「ミネラル」等の栄養成分の名称や総称等、栄養表示をしようとする場合、栄養成分表示は省略できませんので注意してください。

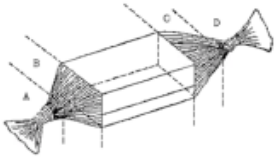
表示を省略することができる食品についても、表示が可能なものについては、できるだけ表示することが望ましいです。

図 4　表示可能面積

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。

また、印刷瓶詰（回収使用瓶に限ります。）の飲料等で当該瓶の形状又は表面に特殊な加工が施されていることにより、ラベルの貼付ができない（ラベルを貼付することにより、再使用ができない場合を含みます。）場合は、ラベルの貼付ができない面積を表示可能面積に含めなくても、差し支えありません。

なお、いたずらに表面積を少なくするような方法による包装は適当ではありません。



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。

【資料：消費者庁「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 5 版」】

図５　栄養成分表示省略の考え方

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

消費者庁

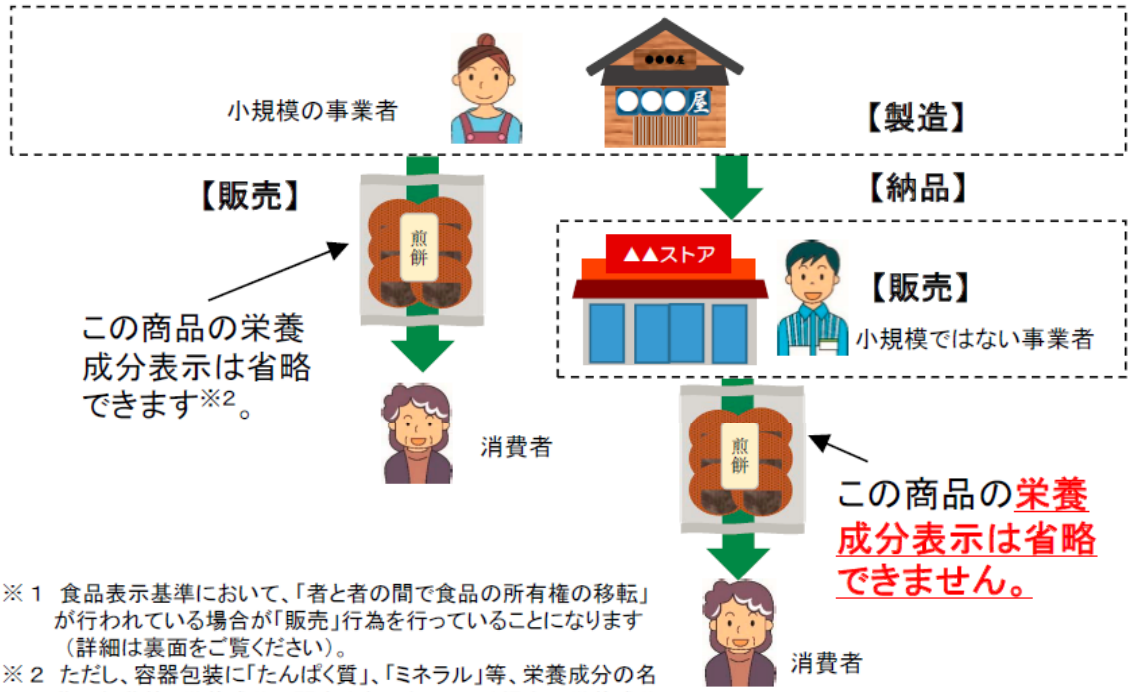
正しく理解していますか？

小規模の事業者における栄養成分表示の省略

○ 小規模の事業者が販売する※1食品は、栄養成分表示を省略することができます※2。
○ ただし、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ではない場合、その食品を販売するときに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、販売する者（スーパー等小規模ではない事業者）が表示をしても構いません。

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※3



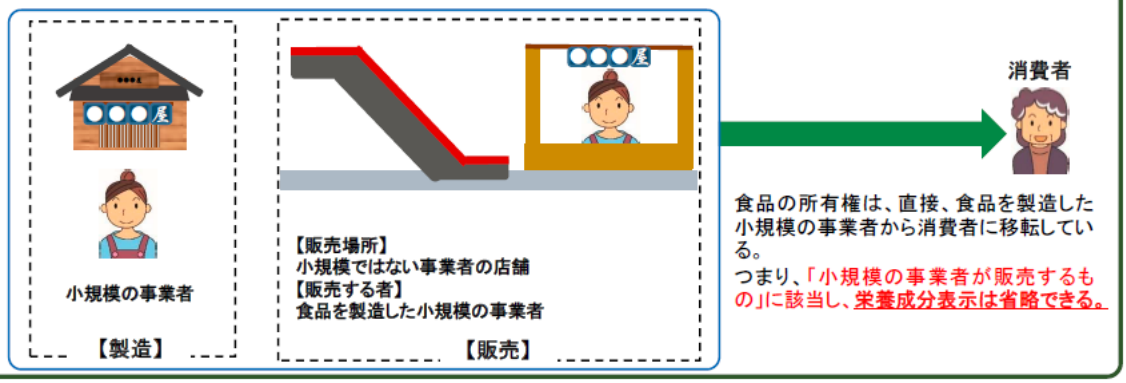
※１　食品表示基準において、「者と者の間で食品の所有権の移転」が行われている場合が「販売」行為を行っていることになります（詳細は裏面をご覧ください）。
※２　ただし、容器包装に「たんぱく質」、「ミネラル」等、栄養成分の名称や総称等、栄養成分に関する表示をしている場合は栄養成分表示を省略できません。
※３　おおむね常時使用する従業員の数が20人（商業又はサービス業に属する事業を主たる事業として営む者については5人）以下の事業者。

○ 食品関連事業者は、一般用加工食品を「販売」する際に栄養成分表示を容器包装に表示しなければなりません。
○ 食品表示基準において、「販売」行為を行っているか否かは、「食品の所有権の移転」が行われるか否かで判断します。

【例】 → 所有権の移転

【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

【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

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6階
03-3507-8800（代表）　http://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/

【平成31年1月】

（4）表示する栄養成分等

一般消費者向けの加工食品に表示する栄養成分等は、次のとおりです。

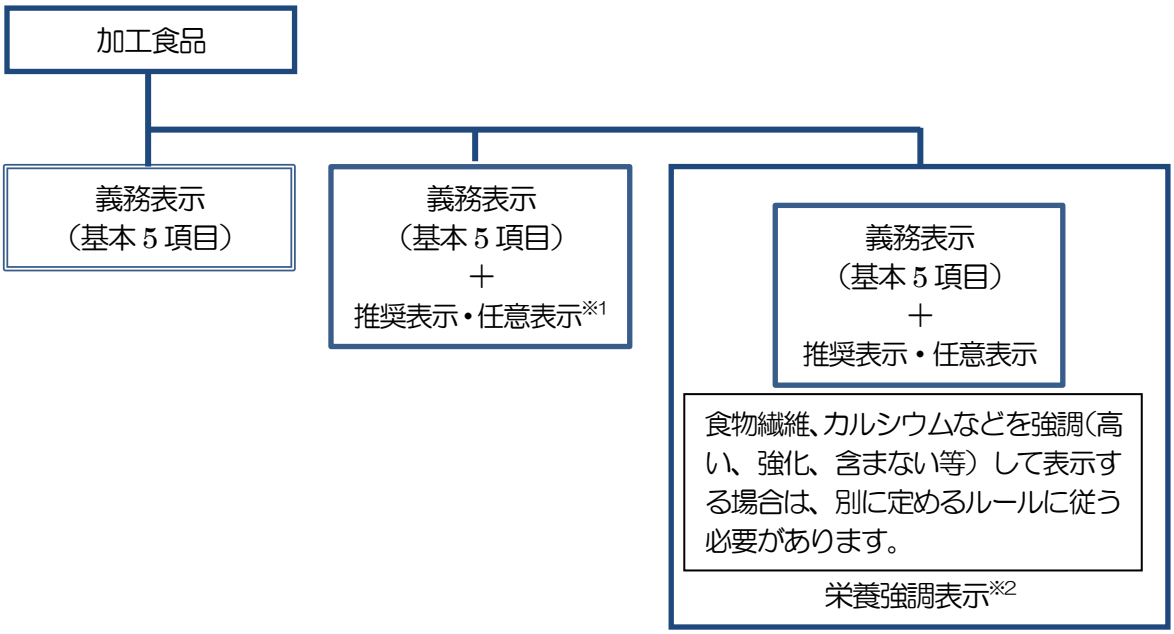
区　分	栄養成分等
義務表示 （基本5項目）	**熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、 ナトリウム（食塩相当量で表示）**

表示に用いる名称

①熱量は「エネルギー」と表示できます。
②たんぱく質は「蛋白質」「たん白質」「タンパク質」と表示できます。

区　分	栄養成分等
推奨表示	飽和脂肪酸、食物繊維
任意表示	n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール、糖質、 糖類、ミネラル類（ナトリウムを除く）、ビタミン類

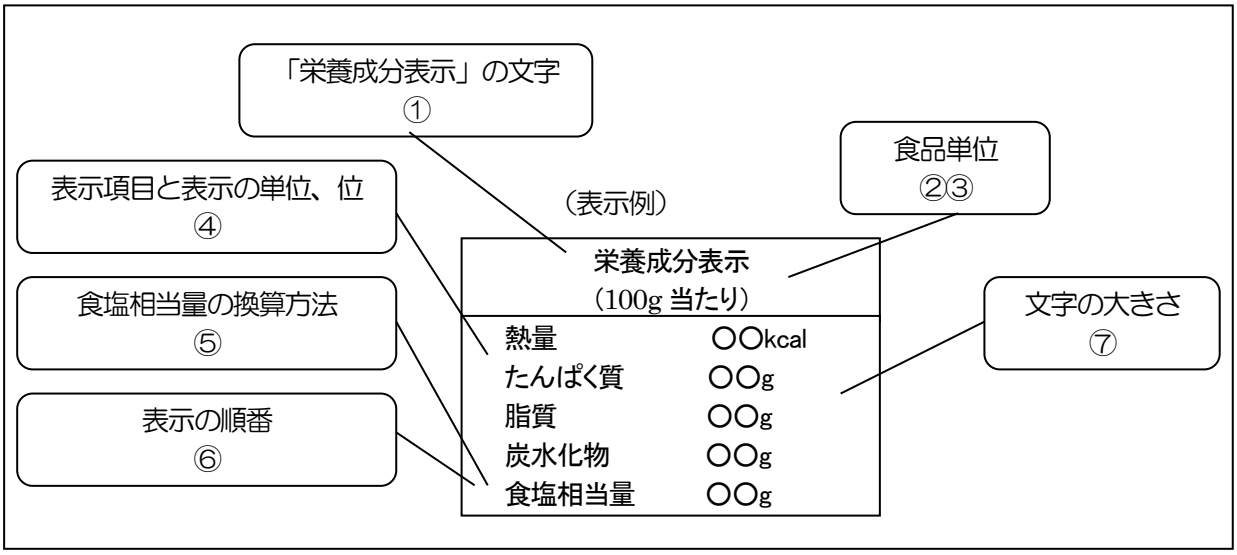
推奨表示及び任意表示のみの表示はできません。これらを表示する場合は、義務表示（基本５項目）を必ず表示することになります。



※1 食物繊維、カルシウムなどを任意で追加できます。
※2 栄養強調表示（カルシウムたっぷり、低カロリーなど）をする場合、強調したい栄養成分等は分析により得られた値を表示しなければなりません。

（5）表示の方法

栄養成分等は、次のように表示します。



①必ず「栄養成分表示」と表示します。　　（×：栄養成分表、栄養成分、栄養成分値）

②食品単位当たりの量を表示します。

食品単位：100g 当たり、100ml 当たり、1 食分当たり、1 包装当たりなど

★「当たり」と表示します。　　（×：あたり、当り）

★1 包装が 1 食分である食品等、1 食分の量を適切に設定できる食品については、食品単位を 1 食分とすることが望ましいです。

③1 食分で表示する場合は、「1 食分(50g)」など、1 食分の量を併せて表示します。

★1 食分の量は、通常、人がその食品を 1 回に食べる量として、事業者等が定めた量とします。

④表示項目と表示の単位、位

栄養成分等	表示の単位	最小表示の位
熱量（エネルギー）	kcal（キロカロリー）	1の位
たんぱく質	g（グラム）	1の位
脂質	g（グラム）	1の位
炭水化物	g（グラム）	1の位
ナトリウム ↓ 食塩相当量	mg（ミリグラム） ↓ g（グラム）	1の位 ↓ 小数第1位

最小単位の位より下げて表示することも可能です。
その場合は、その下の位を四捨五入して表示します。

★表示の単位は、すべて小文字です。　　（×：Kcal、G）

⑤食塩相当量の換算方法

ナトリウム（㎎）を　食塩相当量（ｇ）に換算して表示します。

【換算式】
食塩相当量(g)　＝　ナトリウム(mg)　×　2.54　÷　1000

★食塩相当量の最小表示の位は小数第１位ですが、小数第１位に満たない場合であっても、「0（ゼロ）と表示することができる量（100g 当たりナトリウム 5mg）」以上含まれている場合は 0（ゼロ）と表示することはできません。有効数字 1 桁以上表示することとなり、100g 当たりの表示は 0.01g や 0.013g などと表示することになります。　（具体例②参照　40 ページ）

⑥表示の順番

熱量及び栄養成分の表示は、9 ページの表示例の順番で表示することに決められており、変えることはできません。

⑦文字の大きさ

表示事項は、原則として日本産業規格 Z8305(1962)に規定する 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。

8 ポイント見本　　5.5 ポイント見本

【MEMO】通常一緒に食される食品がセットで同じ容器包装に入っている場合

○セットで販売され、通常一緒に食される食品（即席めん等におけるめん、かやく、スープの素、ハンバーグセットにおけるハンバーグとソース等）の表示については、セット合計の含有量を表示します。これに併せて、セットを構成する個々の食品についても、含有量を表示することは差し支えありません。

【MEMO】数種類の製品が詰め合わせされている場合

○表示はそれぞれの食品ごとに外装に表示します。ただし、詰め合わせ品の一つ一つに表示があり、外装からその表示が見える場合、改めて外装に表示する必要はありません。

【MEMO】容器包装の見やすい箇所に表示することが必要です

○容器包装を開かなくても容易に見ることができる箇所に表示します。箱の中に別紙を入れることやタグを付けることは認められません。

3　栄養成分表示の作成

（1）栄養成分表示の設定方法

表示値を求める場合には、①分析値、②計算値、③参照値があります。

いずれの方法でも、結果として表示された含有量に合理的な根拠があれば表示することが可能です。

①分析値	・公定法（食品表示基準別表第９の第３欄に掲げる方法）により分析した値。 ・自社で分析をする場合と分析機関に依頼する場合がある。 ※複数回分析し、その平均値と1回のみの分析値では、質的な違いが出る場合がある。
②計算値	・公的なデータベース等（日本食品標準成分表※や原料の製造者から提供されたデータ）から原材料の栄養成分値を入手し、その食品の栄養成分を計算した値。
③参照値	・公的なデータベース等をもとに表示しようとする食品と同一または類似する食品から栄養成分値を類推した値。 ・一般的な食品の場合に適用できる可能性がある。

※「日本食品標準成分表」

文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会が調査して公表している、日常的に摂取する食品の成分に関するデータです。

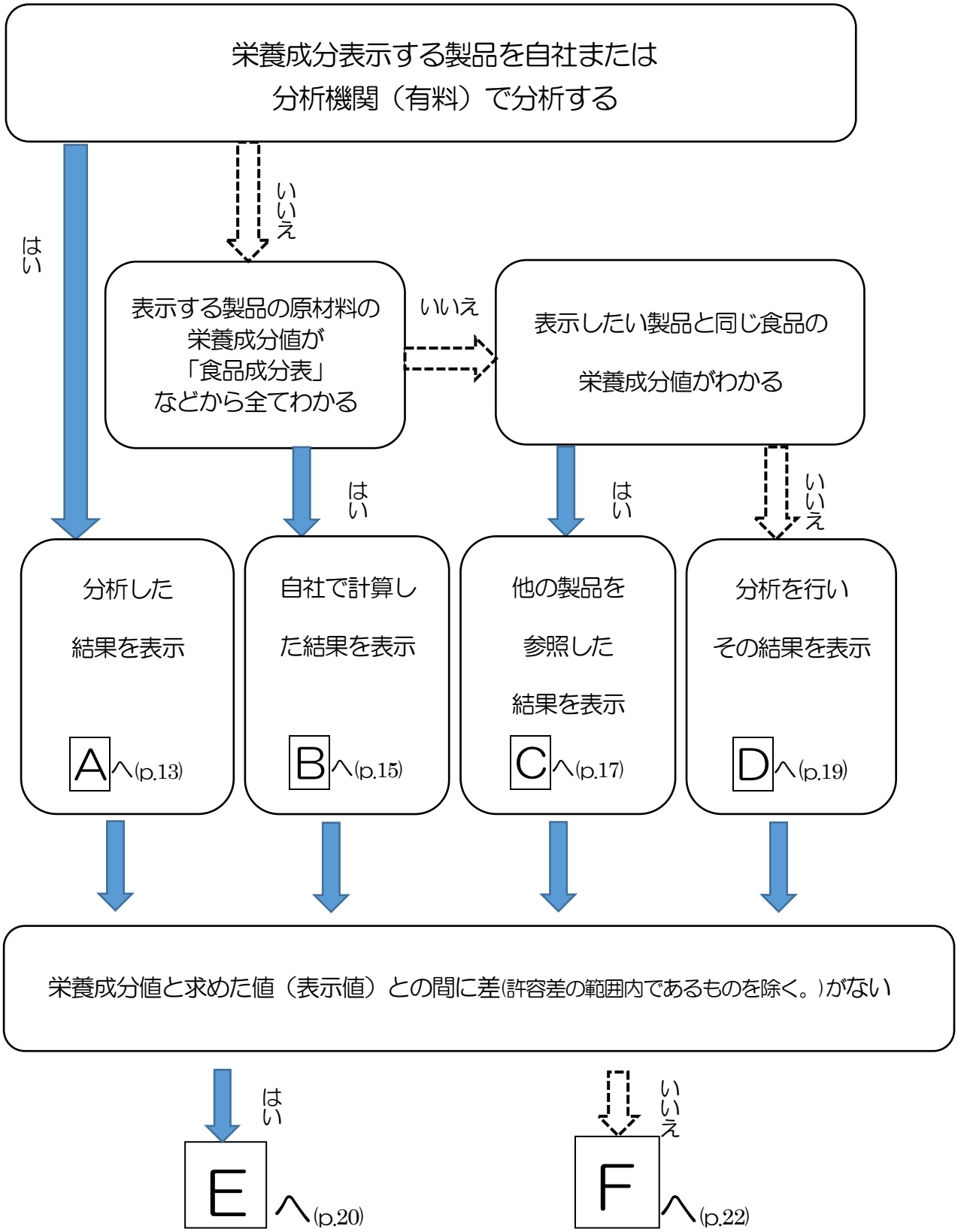
近年は 5 年おきに策定されていますが、次期改訂版公表までの各年に、その時点で日本食品標準成分表への収載を決定した食品について、増補が公表されています。

このようにデータベースの値に改訂があった場合に直ちに現在の表示を変更する必要はありませんが、容器包装の切替時等に最新のデータベースの値に更新する等、定期的に表示値を見直すことが望ましいとされています。

以下、本書では「食品成分表」といいます。（参照　27 ページ）

（2）栄養成分表示値の求め方

次のフローチャートで栄養成分表示の設定方法を確認しましょう。



（3）栄養成分の表示

A 分析した結果を表示

1　食品表示基準別表第９第３欄に掲げる方法が一般的に用いられます。

公定法の詳細は「食品表示基準について　別添　栄養成分等の分析方法等」に示されています。

なお、国や地方公共団体が行う検査等においては、この方法が用いられています。

2　自然要因や人為的な要因によって製品原料にばらつきが出ることなどを踏まえ、適切なロット数の製品を選択することが望ましいです。

分析結果は、あくまで分析した製品だけの結果なので、同じような食材だからといって、成分値がどの製品にもあてはまるわけではありません。

１回の分析や過去の分析値を用いる場合には、成分値の変動を適切に把握できない場合があるので、表示方法に注意が必要です。（参照22ページ）

[自然要因]

植物性食品	季節、生育環境、成熟度合、土や肥料、種の違い等 （例）露地栽培とハウス栽培の違い 春採りと秋採りの違いなど
動物性食品	季節、生育環境、成熟度合、土や飼料、種の違い等 （例）魚の天然と養殖の違いなど

★「食品成分表」では、これらの違いが区別するほど大きくなければ区別していません。
区別しているものの例としては、ほうれん草（夏採りと冬採り）のビタミンC、にわとり（親と若どり）、豚肉の品種、かつお（春獲りと秋獲り）等があります。

★自然要因を考慮する場合、適切な表示を行うにはデータの蓄積が望ましいです。

[人為的な要因]

製造、加工時の加熱調理等	加熱調理、光、酸化、酵素、微生物の有無、他の食品成分の影響等 （例）水を使う加熱と使わない加熱など
輸送と保管	経時変化、温度、保管環境、湿度等 （例）輸送の際の夏と冬の気温の差など

３　次のような要件を満たす分析機関を選びましょう。

〇妥当な分析方法を採用

〇適切に管理された標準品、試薬、機器、器具を使用。

〇適切なトレーニングを受け、スキルのある分析者が試験を実施。

〇内部、外部で精度管理がなされ、定期的な監査で評価されている。

以上について、国際的な規格として ISO/IEC　17025（JIS Q17025）試験所認定があるので、その認定を受けている試験機関や、健康増進法に基づく登録試験機関などは、その要件を満たすと考えられます。

【MEMO】分析により表示値を求める際の留意事項

〇栄養成分は水分活性、温度、湿度の影響により変化しやすいため、分析は一定期間（あらかじめ栄養成分の安定性試験を実施したデータを踏まえて設定することが望ましい。）に終了するよう注意が必要です。

〇外部に委託する場合、外部分析機関への輸送時の安定性の担保に留意してください。

B 自社で計算した結果を表示

1　「食品成分表」などのデータベースを利用

次のような参照するのに適したデータベースの数値を利用して個々の原材料の成分値を用い、各成分量を算出して合計する等、計算により表示値を求めます。また、原材料として使用する製品の栄養成分値を製造者から取り寄せ、値として用いることも可能です。

［ 参照するのに適したデータベース等 ］

《データベースの条件》
- 主に分析による実測値や分析に基づく計算値等により作成されている。
- 分析、サンプリング方法の情報や配合重量、レシピ等を有している。
- 定期的なメンテナンスが行われている。
- 行政の求めに応じてデータの詳細を開示できる。

日本食品標準成分表	食品成分表は、文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会より公表されたもので、食品可食部100gあたりのエネルギーや栄養成分の値を掲載。 最新版を利用すること。 ★数値はあくまでも標準的な成分値であり、表示対象となる食品の実際の栄養成分含有量とは異なることに留意が必要です。
加工用原料の栄養成分表示値	加工用原料製造者等によるもの。 表示値の妥当性が担保されているものが望ましい。
食品成分データベース	主に国外で食される原料の場合、他国の政府機関が公表している食品データベース。
文献上の栄養成分含有量	査読付き学術雑誌に掲載され、分析結果の妥当性が担保されているもの。

★参照するのに適切ではないデータベースは？

- 食品成分表などに載っていない食品に、類似の食品のデータを用いること。
  （例）食品成分表のあんパンは、パンとあんの比率が 10：7 であり、比率が異なる製品にデータを用いることはできない。
- 一般的な書籍や雑誌に掲載されている食品の栄養成分情報。

２　市販の計算ソフトを利用

表にある参照するのに適したデータベースを基とし、調理前後の重量変化率等を加味した計算が行える計算ソフトを利用することができます。

文部科学省「食品成分データベース」は、インターネットを通じて公開されています。また、検索等の結果を電子ファイル（ＣＳＶ形式）でダウンロードできます。

（参考）リンク先：　https://fooddb.mext.go.jp/

このデータベースは、文部科学省が開発したものであり、試験的に公開しているものです。

・本ホームページのデータは八訂成分表(2023 年更新分まで)の値となります。

・最新データを書籍等へ御利用されるときは、文部科学省のホームページから「日本食品標準成分表(八訂)増補 2023 年」を参照し、引用してください。 また、食品成分データの利用及び引用については、「日本食品標準成分表・資源に関する取組」のページをご参照願います。

・このデータベースシステムの使用により使用者が被ったいかなる損害に対しても、文部科学省は一切責任を負いません。

・このデータベースでは、インターネットドメイン名、IP アドレス等の情報を自動的に収集します。また、クッキーを利用し、当サイトの閲覧等の情報を自動的に収集しています。

収集した情報は、このデータベースを円滑に運営するための参考として利用します。

クッキーを使用して御利用者個人を識別できる情報は収集していません。

なお、統計的に処理されたこのデーターベースのアクセス情報、利用者属性等の情報については公表することがあります。

★食品成分データベースの使い方

①食品成分の検索

トップページの検索から複数の方法で検索することができます。

（食品名、食品成分値、順位）

②最新情報の入手

トップページの“食品成分 DB とは？” から各成分表へアクセスすると、追加情報や正誤情報などの最新情報を得ることができます。

C 他の製品を参照した結果を表示

1　公的なデータベース等を基に、表示しようとする食品と同一または類似する食品から、その食品の栄養成分含有量を類推した値を表示します。

ただし、配合重量表やレシピ等の類似したものを原則とします。

参照可能な食品がなかった場合、B の個々の原材料の値から計算をして表示値を求める方法または分析を行って表示する方法を検討することになります。

- 食品成分表
- 要件を満たした食品事業者団体が会員向けに作成したデータベース
- 海外などの公的なデータベース、文献値など

★収載値の根拠の記載がなく、適切な方法により作成されているか不明なデータベースは適切ではありません。

ワンポイント

消費者にわかりやすい栄養成分表示にするためのポイント①

次のような食品単位にすると消費者が活用しやすいと考えられますので、パッケージを作成・見直す場合があれば、わかりやすい食品単位になっているかも確認してみませんか。

販売されている状態の１包装全てを１回の食事で食べることを想定している食品は、
「１包装当たり」や「１袋当たり」など

１回に食べる量が、個包装当たりと想定される食品は、
「１本当たり」や「１パック当たり」など

個包装されていないが、１包装全てを１回に食べないと想定される食品は、
「１枚当たり」、「１個当たり」、
「１食分（●g）当たり」など

【資料：消費者庁「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５版」】

２　データベース等の値を参照するのに適切でない事例

データベースに収載値の根拠の記載がなく、データベースが適切な方法により作成されているか不明な場合は、そのデータベースの値を参照するのは適切ではありません。

また、調理加工食品について食品成分表等のデータを用いる場合、食品カテゴリーと表示しようとする食品との類似性を吟味することが不可欠です。仮に類似性が異なる場合には、合理性を補完する裏付けが必要となります。

（１）適切ではない事例１　《冷凍コロッケの値をデータベース等から用いる場合》

- ポテトタイプではないクリームタイプ等のコロッケに、食品成分表の「フライ用冷凍食品、コロッケ、ポテトコロッケ、冷凍」の数値を参照すること。
- 栄養成分表示をしようとするコロッケと主原料種別、具材の種類等が類似した他社のコロッケの表示値を参照すること。

（２）適切ではない事例２　《食品成分表の加工食品の数値を用いる場合①》

食品成分表の「あんパン」の組成は「部分割合がパン 10、こしあん 7」となっています。

- 部分割合が同じでつぶしあんを使う場合　→　あんの種類が違います。
- 材料が同じでパン 5 の場合　→　部分割合が違います。
- 材料、部分割合が同じで揚げあんパンにする場合　→　調理法が違います。
- 材料、部分割合が同じで蒸しあんパンにする場合　→　調理法が違います。
- 部分割合が同じでよもぎあんパンにする場合　→　材料が違います。

（３）適切ではない事例３　《食品成分表の加工食品の数値を用いる場合②》

食品成分表の「ポテトチップス」の数値を用いる場合。

- ノンフライポテトチップス　→　脂質が低いと予想されます。
- サツマイモチップス　→　材料が違います（ジャガイモではありません）。

★ポテトチップス等、商品によってナトリウム含有量が異なるものについては、ナトリウムは分析によって値を得る、原材料の配合量から算出する等、合理的な根拠による補足を行ったうえで参照することも可能です。

★自社で製造する食品と、参照するデータベース等の食品の類似性について合理的な説明が出来ることが必要です。

D 分析を行いその結果を表示

次のような場合は、分析を行いその結果を表示することになります。

（例）・利用可能なデータベースがない場合

・原料に栄養成分量が不明な加工原料等の中間食品が含まれる場合

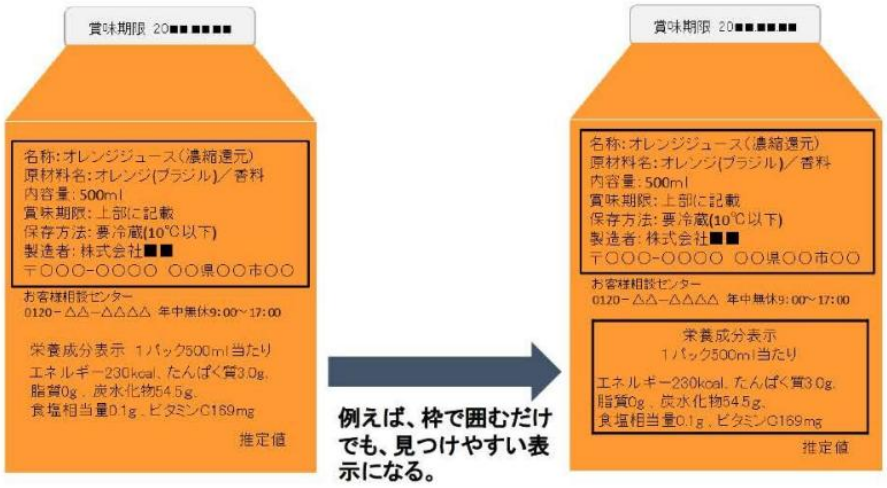
・栄養成分表示をしようとする食品と類似性が高い食品のデータベースがない場合　など

※表示値の求め方は A 分析した結果を表示 (13 ページ)を参照してください。

ワンポイント

消費者にわかりやすい栄養成分表示にするためのポイント②

次のような工夫をすると消費者が見つけやすいと考えられますので、パッケージを作成・見直す機会があれば、わかりやすい様式になっているかも確認してみませんか。



【資料：消費者庁「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５版」】

E 求めた値の表示方法①

ー　栄養成分に関する品質管理が十分になされている場合の表示方法　ー

1　表示値の種類

（1）許容差の範囲内にある一定の値

表示した一定の値を基準とし、分析等により得られた値が許容差の範囲内にある必要があります。

（2）下限値及び上限値

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。

※「範囲内にある値」の考え方 引用したデータベース等の値にかかわらず、結果として食品表示基準別表第９第３欄の方法により得られた栄養成分の量及び熱量が消費期限又は賞味期限内の、どの商品を取っても、一定の値で表示した場合は許容差の範囲内（下限値及び上限値の場合はその範囲内）にある必要があります。

下限値及び上限値の幅として表示する場合、消費者に適切な情報提供を行うという観点から、その幅が常識的な範囲となるよう考慮することが求められます。

2　許容差の範囲

（1）許容差の算出方法

許容差(%)　＝　分析値　÷　表示値　×　100　－　100

（2）許容差の範囲

熱量・たんぱく質・脂質・炭水化物・ナトリウム　：　±20%

なお、含有量が極めて少ない製品の場合、ほんのわずかな成分の変動であっても、この範囲から外れてしまうこととなるため、低含有食品の場合の許容差の範囲が設定されています。

栄養成分等	該当する含有量 （当該食品100g当たり）	許容差の範囲
熱量	25kcal未満	±5kcal
たんぱく質、脂質、炭水化物	2.5g未満	±0.5g
ナトリウム	25mg未満	±5mg

３　栄養成分に関する品質管理が十分になされている場合の例

（１）一定の値による表示の場合

栄養成分表示 １個当たり	
熱量	200kcal
たんぱく質	9.0g
脂質	10.2g
炭水化物	8.5g
食塩相当量	1.2g

含有量の表示に際しては、必ず分析を行わなければならないものではなく、結果として表示された含有量が許容差の範囲内であれば食品表示基準違反にはなりません。

（２）下限値及び上限値による表示の場合

栄養成分表示 １個当たり	
熱量	180～220kcal
たんぱく質	7.2～16.2g
脂質	8.2～12.2g
炭水化物	8.3～8.7g
食塩相当量	1.2g

下限値及び上限値による表示の幅は適切に設定してください。例えば、過度に広い幅で表示することは適当ではありません。

栄養成分によって、一定の値と下限値及び上限値による表示の併用も可能です。

【MEMO】横に並べて表示することも可能

○上記（１）（２）のように表示することが困難な場合は、横に並べて表示することも可能です。
ただし、分かりやすく一括して表示する必要があります。

【表示例】

栄養成分表示(○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

F 求めた値の表示方法②

― 栄養成分値と求めた値（表示値）との間に差（許容値の範囲内であるものを除く。）があると考えられる場合の表示方法 ―

1　合理的な推定により得られた値である表示

栄養成分に関する品質管理が十分になされていない等の理由により、栄養成分値と求めた値（表示値）との差があると考えられる場合は、合理的な推定により得られた一定の値を表示することができます。

この場合、表示された値が定められた分析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。

その表示には、次のいずれかの文言を含むことが必要です。

「推定値」
「この表示値は、目安です。」

★この文言の表示は、栄養成分表示に近接した場所に表示しなければなりません。

消費者への的確な情報提供を行う観点から、例えば、「日本食品標準成分表〇〇〇年版（〇訂）の計算による推定値」や「サンプル品分析による推定値」等、表示値の設定根拠等を追記することは差し支えありません。

★一定の値で表示する場合は、定められた分析方法によって得られた値が表示値を基準とした許容差の範囲に収まらないと、食品表示基準違反となります。ただし、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。

２　根拠資料の保管

栄養成分に関する品質管理が十分になされていない等の理由により、合理的な推定により得られた一定の値を表示する場合、表示された値の設定の根拠資料は、次のとおり保管が必要です。

（１）内容

最新版の食品成分表からの計算値やサンプル品の分析値等があります。

①分析値の場合

・分析試験成績書
・季節間、個体間、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

②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

（２）保管方法

文書、電子媒体のいずれの方法でも構いません。

（３）保管期間

その資料を基に表示が行われる全期間。

販売を終了する製品については、最後に製造した製品の賞味（消費）期限が終了するまでの間。

（４）その他

定期的に確認を行うことが望ましいです。

【MEMO】合理的な推定により得られた一定の値の表示ができないもの

○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
○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

３　実際の栄養成分値と求めた値（表示値）との間に差（許容差の範囲内であるものを除く。）があると考えられる場合（合理的な推定により得られた値である場合）の表示例

この表示値は、目安です。

栄養成分表示 1 個当たり	
熱量	200kcal
たんぱく質	10.0g
脂質	9.5g
炭水化物	8.5g
食塩相当量	1.0g

栄養成分表示 1 個当たり	
熱量	200kcal
たんぱく質	10.0g
脂質	9.5g
炭水化物	8.5g
食塩相当量	1.0g

サンプル品分析による推定値

栄養成分表示 1 個当たり	
熱量	200kcal
たんぱく質	10.0g
脂質	9.5g
炭水化物	8.5g
食塩相当量	1.0g

数値は「日本食品標準成分表〇〇〇年版（〇訂）」を用いて計算した推定値です。

栄養成分表示（1個当たり）
熱量 200kcal、たんぱく質 10.0g、脂質 9.5g、炭水化物 8.5g、食塩相当量 1.0g

この表示値は、目安です。

4　演習

（1）表示する値の設定（確認）

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。

※たとえば、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されています。

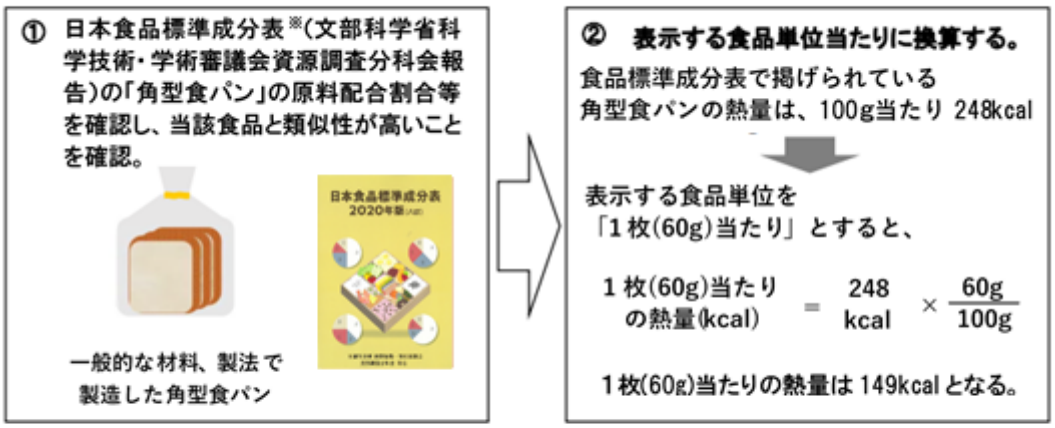
②計算等により値を求める場合

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。

（2）計算等により値を求める方法

①データベース等の値を用いる方法

《日本食品標準成分表の値を用いる場合》



※ データベース等の例としては、日本食品標準成分表（URL：https://fooddb.mext.go.jp/）のほか、事業者団体が作成したデータベース、加工用原料製造者等による原料の栄養成分表示値等があります。

【消費者庁「食品表示基準における栄養成分表示」より改変】

②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をして表示値を求める方法

STEP①

製造レシピ（原材料の配合量（重量）、調理加工工程等）を決定する。

- すべての原材料（食材や調味料など）を書きだします。
- 原材料すべてについての配合重量（使用する分量※）を決めます。

STEP②

原材料ごとに計算に引用するデータ（食品成分表の値や原材料メーカーから入手した値等）を用意する。

- 食品成分表等から食品名（食品番号）を決めます。

STEP③

原材料の栄養成分含有量から、原材料それぞれの栄養成分等含有量を求め、食品の全重量に対する含有量を計算する。

- 出来上がり重量を測定します。または計算で求めます。
- 栄養成分値の計算を行います。

STEP④

表示する食品単位当たりの栄養成分含有量を計算する。
ナトリウムを食塩相当量に換算する。

- 栄養成分表示をする食品単位（１食分、１個分など）を決めます。

あらかじめ、使用する分量を決めておいてから計算に進みましょう。

※使用する分量

①調味料なども「少々」「適量」ではなく重量で明記します。

②計量カップ・計量スプーンで計量した場合は容量(ml)を量っていますから、重量(g)に換算して明記します。

③栄養成分値の計算は、実際に食べる分量で計算することが必要です。野菜類・果実類は皮がついた重量なのか、皮をむいた重量なのか、はっきりさせておきます。

（3）「食品成分表」の使い方

①食品成分表とは

それぞれの食品に、どのような栄養素をどの程度含んでいるのかを示したものが「食品成分表」です。

食品のほとんどは、動物や植物からつくられています。そのため、動植物の種類や生活環境、季節などによって成分値が変わることが一般的です。また、調理法によっても変わってしまいます。

食品成分表では、こうした変動を考えながら、実際に分析した値や参考文献をもとに、**1食品1標準成分値を原則とし、可食部100ｇで掲載**されています。

標準成分値とは、年間を通じて普通に食べたときの全国平均値のことをいいます。

食品の別名、性状、廃棄部位、あるいは加工食品の材料名、主原材料の配合割合、添加物等、食品の内容と各成分値等に関連の深い重要な事項について、「備考」欄に記載があります。

② 食品成分表の見方

◆成分値･･･成分値の表示は、すべて可食部100ｇ当たりの値です。

食べる食品の分量（食品の可食部重量：ｇ）当たりの各栄養成分値の算出方法は以下のとおり。

食品成分表の栄養成分値　×　食品の可食部重量(g)　÷　100

（例）もち1個50g（食品番号01117）の算出方法

エネルギー　223kcal　×　50g　÷　100　＝　112kcal

◆廃棄率･･･廃棄率の表示は、廃棄部分（通常の食習慣として捨てる部分）を重量に対する割合(%)で示し、10%未満は1きざみ、10%以上は5きざみで記載しています。

可食部の重量　＝　使用する重量(g)　×（100−廃棄率）÷　100

（例）ごぼう（生　食品番号06084）を200g使用する時の可食部の算出方法

ごぼうの廃棄率　10%(食品成分表で確認)

200g（使用重量）　×（100 - 10）÷　100　＝　180g（可食部重量）

ごぼうは「皮、葉柄基部及び先端」を廃棄するとして廃棄率10%が示されています。

食品成分表の備考欄に記載がある場合もあります。

◆記号の意味

0	食品成分表の最小記載量の1／10未満、または検出されなかったことを示します。
Tr （トレース）	微量を意味し、最小記載量の1/10以上含まれているが、5/10未満であることを示します。（Traceの略）
（０）	推定値。未測定であるが、文献等により含まれていないと推定されたものです。
（数字）	類似食品の収載値から推計や計算により求めた値です。穀類、果実類、きのこ類の一部にあります。
（Tr）	推定値Tr（微量）。未測定ではあるが、文献等により微量に含まれていると推定されたものです。
－ （ハイフン）	未測定のもの。

◆食品成分表における数値の表示方法

項　目	単位	最小表示の位	数値の丸め方等
廃棄率	%	1の位	10未満は小数第1位を四捨五入。10以上は元の数値を2倍し、10の単位に四捨五入で丸め、その結果を2で除する。
エネルギー	kcal	1の位	小数第1位を四捨五入。
たんぱく質	g	小数第1位	小数第2位を四捨五入。
脂質	g	小数第1位	小数第2位を四捨五入。
炭水化物	g	小数第1位	小数第2位を四捨五入。
ナトリウム	mg	1の位	整数表示では大きい位から3桁目を四捨五入して有効数字2桁。ただし10未満は小数第1位を四捨五入。小数表示では最小表示の位の一つ下の位を四捨五入。
食塩相当量	g	小数第1位	小数第2位を四捨五入。

栄養成分表示の最小表示の位と異なるものもあります。（参照９ページ）

③食品の探し方

◆18 の食品群から探す方法があります。

食品群

1　穀類	2　いも及びでん粉類	3　砂糖及び甘味類
4　豆類	5　種実類	6　野菜類
7　果実類	8　きのこ類	9　藻類
1 0　魚介類	1 1　肉類	1 2　卵類
1 3　乳類	1 4　油脂類	1 5　菓子類
1 6　し好飲料類	1 7　調味料及び香辛料類	1 8　調理済み流通食品類

食品にはすべて食品番号がついています。食品番号は 5 桁で示され、
最初の 2 桁は食品群に、次の 3 桁は小分類または細分に該当します。

食品番号(5桁)　：　食品群(2桁)　　小分類または細分(3桁)		
	01 ～ 18	001 ～ 999
(例)	01080	玄米

◆食品名別さくいん（五十音順）から探す方法があります。

ゼラチンや寒天は　食品名別さくいんを用いた方が探しやすい食品です。

(例)「こめ」の食品群から実際に使っている食品名を選びましょう。
原材料として「米」を使うのか「ごはん（めし)」を使うのかをはっきりさせます。
米やめしの中にも　玄米から発芽玄米まで種類があり、さらに精白米は種類が分かれます。

「こめ」を使う場合

食品番号	食品名
	こめ【水稲穀粒】
01080	玄米
01081	半つき米
01082	七分つき米
01083	**精白米　　うるち米**
01151	もち米
01152	インディカ米
01084	はいが精米
01153	発芽玄米

「ごはん」を使う場合
食品名は「めし」になります。

食品番号	食品名
	【水稲めし】
01085	玄米
01086	半つき米
01087	七分つき米
01088	精白米　　うるち米
01154	もち米
01168	インディカ米
01089	はいが精米
01155	発芽玄米

通常使用している「こめ」は　水稲穀粒　精白米　うるち米(食品番号 01083)　が多いです。

（例）「鶏肉」を食品名から調べてみましょう。

「鶏肉」という食品名では記載がありません。

食品成分表の食品名は「にわとり」となっています。

食品名別さくいんには「鶏肉」で記載されているものもあります。

食品名として「親・主品目」「若どり・主品目」のほか、「ひき肉」「副品目（心臓や肝臓、皮など）」「その他（焼き鳥缶詰、つくねなど）」があります。

食品番号	食品名	
	にわとり【親・主品目】	
11212	手羽	皮つき、生
11213	むね	皮つき、生
11214		皮なし、生
11215	もも	皮つき、生
11216		皮なし、生
11217	ささみ	生

食品番号	食品名	
	【若どり・主品目】	
11218	手羽	皮つき、生
11285	手羽さき	皮つき、生
11286	手羽もと	皮つき、生
11219	むね	皮つき、生
11287		皮つき、焼き
11220		皮なし、生
11288		皮なし、焼き
11221	もも	皮つき、生
11222		皮つき、焼き
11223		皮つき、ゆで
11289		皮つき、から揚げ
11224		皮なし、生
11225		皮なし、焼き
11226		皮なし、ゆで
11290		皮なし、から揚げ

食品番号	食品名	
	【若どり・副品目】	
11227	ささみ	生
11229		ゆで
11228		焼き
11298		ソテー
11300		フライ
11299		天ぷら

（4）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をして表示値を求める方法

《具体例①：鮭おにぎり　～1 個ずつ作り、加熱調理をしないもの～》

鮭おにぎり 1 個を作る。

使用する材料　ごはん（めし）・焼き鮭・焼きのり・食塩

STEP①
製造レシピ（原材料の配合量（重量）、調理加工工程等）を決定する。
1 個のおにぎりを作るための材料を、ごはん（めし）100g・焼き鮭 10g・焼きのり 1g・食塩 0.5g とし、おにぎりをにぎる工程のみで加熱はしない。

STEP②
原材料ごとに計算に引用するデータ（食品成分表の値や原材料メーカーから入手した値等）を用意する。
食品成分表を使用することとし、めし・焼き鮭・焼きのり・食塩のデータが記載されていることを確認する。

STEP③
原材料の栄養成分含有量から、原材料それぞれの栄養成分等含有量を求め食品の全重量に対する含有量を計算する。
各食品の使用する分量(g)のエネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・ナトリウムを計算する。

STEP④
表示する食品単位当たりの栄養成分含有量を計算する。
ナトリウムを食塩相当量に換算する。
1 個当たりで表示することとし、1 個分の合計を出す。

STEP①・STEP②

STEP①			STEP②	
材料名	使用量	可食部の重量	食品番号	食品成分表の食品名
ごはん	100g	100g	01088	穀類／こめ［水稲めし］精白米／うるち米
焼き鮭	10g	10g	10136	魚介類／さけ・ます類、しろさけ／焼き
焼きのり	1g	1g	09004	藻類／あまのり／焼きのり
食塩	0.5g	0.5g	17012	調味料及び香辛料類／食塩

【MEMO】食品の選び方

○使用する原材料を「食品成分表の食品名」から選びます。
「こめ」にも多くの種類があるので注意が必要です。
今回の例ではすでに焼いてある鮭を使うこととし、「しろさけ、焼き」を選びます。

【MEMO】使用量の書き方

○原材料はすべて重量で記載します。
食品の目安量は食品成分表の記載を参考にすることができます。

STEP③

STEP①		STEP③				
食品名	可食部	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)
水稲めし	100g当たり	156	2.5	0.3	37.1	1
(精白米)	g当たり		.	.	.	
しろさけ	100g当たり		.	.	.	
(焼き)	g当たり		.	.	.	
焼きのり	100g当たり		.	.	.	
	g当たり		.	.	.	
食塩	100g当たり	0	0	0	0	3900 0
	g当たり					

①しろさけ（焼き）、焼きのりを食品成分表から探し、100g 当たりの栄養成分量を書き写しましょう。
（※食品成分表はすべて可食重量 100g 当たりで記載してあります。）

②原材料ごとに、可食部の重量を書き入れましょう。何グラム使いましたか？

③原材料ごとに「可食部の重量当たり」の栄養成分を算出しましょう。

100g 当たりの栄養成分値 × 可食部(g) ÷ 100 ＝ 可食部当たりの栄養成分量

【MEMO】栄養価計算をする時の数字の位

○栄養価計算をするときの位は、食品成分表の位に合わせます。求める位の下の数値を四捨五入して算出します。

熱量・ナトリウム → 1 の位
たんぱく質・脂質・炭水化物 → 小数第 1 位

【MEMO】具材を業者から取り寄せている場合
○業者が責任を持って作成しているデータを使用することができます。
《　他のデータを使う場合　→　参照 15 ページ》

【MEMO】他の具材を使用する場合
○ごはん・焼きのり・食塩が同じで焼き鮭だけを変える場合は、焼き鮭のデータを梅干しや昆布の佃煮に変えて計算することで、それぞれ具材の違うおにぎりの栄養成分を算出することができます。

計算の結果はどのようになりましたか？

これで、原材料ごとの可食部当たりの栄養成分が計算できました。

STEP①		STEP③				
食品名	可食部	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)
水稲めし	100g当たり	156	2.5	0.3	37.1	1
(精白米)	100g当たり	156	2.5	0.3	37.1	1
しろさけ	100g当たり	160	29.1	5.1	0.1	82
(焼き)	10g当たり	16	2.9	0.5	0	8
焼きのり	100g当たり	297	41.4	3.7	44.3	530
	1g当たり	3	0.4	0	0.4	5
食塩	100g当たり	0	0	0	0	39000
	0.5g当たり	0	0	0	0	195

次に、おにぎり 1 個分の栄養成分量を計算しましょう。

食品名	可食部	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩相当量 (g)
水稲めし (精白米)	100g当たり	156	2.5	0.3	37.1	1	
しろさけ (焼き)	10g当たり	16	2.9	0.5	0	8	
焼きのり	1g当たり	3	0.4	0	0.4	5	
食塩	0.5g当たり	0	0	0	0	195	
1個当たり　合計							

STEP④

表示する食品の単位を「1 個当たり」とするので、１個当たりの合計をします。

ナトリウムから換算した食塩相当量の表示が必要なため、ナトリウムの合計量から食塩相当量に換算します。

【換算式】
食塩相当量(g)　＝　ナトリウム(mg)　×　2.54　÷　1000

食品名	可食部	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩相当量 (g)
水稲めし (精白米)	100g当たり	156	2.5	0.3	37.1	1	
しろさけ (焼き)	10g当たり	16	2.9	0.5	0	8	
焼きのり	1g当たり	3	0.4	0	0.4	5	
食塩	0.5g当たり	0	0	0	0	195	
1個当たり　合計		175	5.8	0.8	37.5	209	0.5

【MEMO】食塩相当量への換算　《食塩相当量の換算方法　参照 10 ページ》
○栄養成分表示に記載するのはナトリウムから換算した「食塩相当量」です。
○ナトリウムは「mg」、食塩相当量は「g」で記載することにも注意しましょう。
食塩相当量(g)　＝　ナトリウム(mg)　×2.54÷1000
209×2.54÷1000　＝　0.53086

《表示例 1：最小単位の位で表示》

栄養成分表示 1個当たり	
熱量	175kcal
たんぱく質	6g
脂質	1g
炭水化物	38g
食塩相当量	0.5g

《表示例 2：最小単位の位を下げて表示》

栄養成分表示 1個当たり	
熱量	175kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	0.8g
炭水化物	37.5g
食塩相当量	0.5g

最小表示の位は 1 の位とされていますが、最小単位の位より下げて表示することも可能です。
但し、ナトリウムは 100g 当たり 5mg 以上含まれている場合 0(ゼロ)と表示することはできません。
この具体例では、おにぎり 1 個当たり(111.5g)でナトリウム量は 209mg と算出され、おにぎり 100g 当たりには 187mg のナトリウムが含まれています。

【MEMO】参照値「おにぎり」

○食品成分表に　〔うるち米製品〕おにぎりの食品名(食品番号 01111)があります。この食品の原材料や配合割合は備考欄に記載があります。

塩むすび（のり、具材なし、食塩 0.5g を含む）

おにぎり 100g 当たり　熱量　170kcal　　たんぱく質　2.7g　　脂質　0.3g

炭水化物　39.4g　食塩相当量　0.5g

ワンポイント

日本版包装前面栄養表示ガイドラインが公表されました！

栄養成分表示の見にくさや分かりづらさを補足する取組として、包装前面栄養表示の在り方等について、検討がされ、「日本版包装前面栄養表示ガイドライン」が作成されました。

食品表示基準に位置付けない任意のガイドラインです。

【ガイドラインの範囲】

容器包装に入れられた一般用加工食品であって、当該食品の食品単位として１食分が適切に設定できるもの

【様式】

以下消費者庁が示す様式を参考に、食品の容器包装の包装の前面等の消費者が見つけやすい箇所に表示する。

1食分(1袋)当たり

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
301kcal	11.3g	16.3g	27.9g	1.9g
14%	13%	23%	9%	27%

%は1日の摂取目安に対する割合

【栄養素等表示基準値に占める当該量の割合】

栄養素等表示基準値は、１日当たりの栄養素等摂取量の目安である。（食品表示基準別表第 10 に規定）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
基準値	2200kcal	85g	70g	320ｇ	7.0g

栄養素等表示基準値に占める当該量の割合（%）

＝【「栄養成分等の量」に基づいて表示した当該栄養成分の量】÷【当該栄養成分の栄養素等表示基準値】×100

（例）　エネルギー　301kcal　÷　2200kcal　×　100　＝　14%

包装前面栄養表示は栄養成分表示に加えて表示するものであるとされています。

栄養成分表示は省略出来ません。

【資料：消費者庁「日本版包装前面栄養表示ガイドライン」及びＱ&A】

《具体例②：草餅　～まとめて作って、1 個当たりを算出するもの～》

草餅をまとめて作り、40 個に分けて 1 個 50g の栄養成分表示をする。

使用する材料　上新粉・ゆでたよもぎ・砂糖・ゆで小豆（缶詰）

STEP①

製造レシピ（原材料の配合量（重量）、調理加工工程等）を決定する。

上新粉 550g、水 700g、ゆでたよもぎ 100g、砂糖 50g、ゆで小豆の缶詰 600g を使うこととし、成形後蒸します。

STEP②

原材料ごとに計算に引用するデータ（食品成分表の値や原材料メーカーから入手した値等）を用意する。

食品成分表を使用することとし、各材料のデータが記載されていることを確認する。
砂糖は上白糖とする。

STEP③

原材料の栄養成分含有量から、原材料それぞれの栄養成分等含有量を求め、食品の全重量に対する含有量を計算する。

各食品の使用する分量(g)のエネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・ナトリウムを計算する。

STEP④

表示する食品単位当たりの栄養成分含有量を計算する。
ナトリウムを食塩相当量に換算する。

全体量を 40 個に分けて、1 個当たりの表示をします。

STEP①・STEP②

STEP①			STEP②	
材料名	使用量	可食部の重量	食品番号	食品成分表の食品名
上新粉	550g	550g	01114	穀類／［うるち米製品］上新粉
水	700g	700g	-	–
よもぎ（ゆで）	100g	100g	06302	野菜類／よもぎ／葉、ゆで
砂糖（上白糖）	50g	50g	03003	砂糖及び甘味類／車糖／上白糖
ゆで小豆缶詰	600g	600g	04003	豆類／あずき／ゆで小豆缶詰
合計	-	2000g	-	–

【MEMO】食材の選び方

○生のよもぎを使用し、生の分量から算出する場合は、食品成分表で「よもぎ（生）」を選びます。
捨てる部分がある場合は、廃棄率をみる必要があります。

《具体例③で演習します　→　参照 44 ページ》

○あんこを小豆から調理する場合は、小豆・砂糖・食塩などの材料を分解して各重量を決定します。

【MEMO】調理後の成分値の活用

○食品成分表には「生」の状態の成分値のほかに、調理後の状態「ゆで」「焼き」「油いため」などの成分値も収載されています。

○食品成分表に収載の「ゆで 100g」は「生 100g」をゆでた値ではありません。すべて可食部 100g 当たりです。

「生 100g」は生の状態で 100g、「ゆで 100g」はゆでた状態で 100g です。

STEP③

STEP①		STEP③				
食品名	可食部	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)
上新粉	100g当たり	３４３	６.２	０.９	７８.５	２
	＿＿＿g当たり					
よもぎ （ゆで）	100g当たり	３７	４.８	０.１	８.２	３
	＿＿＿g当たり					
砂糖 （上白糖）	100g当たり	３９１	（０）	（０）	９９.３	１
	＿＿＿g当たり					
ゆで小豆 缶詰	100g当たり	２０２	４.４	０.４	４９.２	９０
	＿＿＿g当たり					

①食品ごとに、可食部の重量を書き入れましょう。何グラム使いますか？

②食品ごとに「可食部の重量当たり」の栄養成分を算出しましょう。

100g 当たりの栄養成分値 × 可食部(g) ÷ 100 ＝ 可食部当たりの栄養成分量

③栄養価計算をするときの位は、食品成分表の位に合わせます。求める位の下の数値を四捨五入して算出します。

★この表では食品成分表の 100g 当たりの数値を上段に書いてあります。

食品名	可食部	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)
上新粉	550g 当たり	１８８７	３４.１	５.０	４３１.８	１１
よもぎ（ゆで）	100g 当たり	３７	４.８	０.１	８.２	３
砂糖（上白糖）	50g 当たり	１９６	０	０	４９.７	１
ゆで小豆缶詰	600g 当たり	１２１２	２６.４	２.４	２９５.２	５４０

これで、食品ごとの可食部当たりの栄養成分が計算できました。

STEP④

全体量の栄養成分量を算出します。

食品名	可食部	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)
上新粉	550g 当たり	１８８７	３４.１	５.０	４３１.８	１１
よもぎ（ゆで）	100g 当たり	３７	４.８	０.１	８.２	３
砂糖（上白糖）	50g 当たり	１９６	０	０	４９.７	１
ゆで小豆缶詰	600g 当たり	１２１２	２６.４	２.４	２９５.２	５４０
全体の合計						

40 個に分けた 1 個当たりの栄養成分量を算出します。

全体量の栄養成分量 ÷ 出来上がり個数 ＝ 1 個当たりの栄養成分量

	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩相当量 (g)
全体の合計	３３３２	６５.３	７.５	７８４.９	５５５	
１個当たり						

ナトリウムから換算した食塩相当量の表示が必要なため、ナトリウムの合計量から食塩相当量に換算します。

【換算式】
食塩相当量(g) ＝ ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000

	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩相当量 (g)
全体の合計	３３３２	６５.３	７.５	７８４.９	５５５	
１個当たり	８３	１.６	０.２	１９.６	１４	０.０４

【食塩相当量の算出】
食塩相当量(g) ＝ ナトリウム(mg) ×2.54÷1000
14×2.54÷1000 ＝ 0.03556

【MEMO】「食塩相当量」
○食品表示基準において、「0（ゼロ）と表示することができる量」としてナトリウムは、100g 当たり 5 ㎎未満とされています。
具体例②では 1 個 50g 当たり 14 ㎎であり、100g 当たり 28 ㎎のナトリウムを含有していることとなり、基準値を超えているため 0（ゼロ）と表示することはできません。
このため、食塩相当量の最小表示の位は小数第 1 位ですが、位を下げて表示することになります。

【MEMO】「0（ゼロ）」と表示することができる量の基準
○「0（ゼロ）と表示することができる量」が定められている栄養成分等については、食品 100g 当たり（一般に飲用する液状の食品では 100ml 当たり）、該当する栄養成分等の量が基準値未満の場合には、「0」とすることができます。

	食品100g当たり
熱量	5kcal未満
たんぱく質、脂質、炭水化物	0.5g未満
ナトリウム	5mg未満

【MEMO】参照するのに適切でない例

○食品成分表の食品名に　〔草もち（食品番号 15017）〕がありますが、食品の部分割合が異なる場合には、参照するのに適切ではありません。

草もち（食品番号 15017）（小豆こしあん入り　部分割合皮 6、あん 4）

《表示例 1：最小単位の位で表示》

栄養成分表示 1個当たり	
熱量	83kcal
たんぱく質	2g
脂質	0g
炭水化物	20g
食塩相当量	0.04g

《表示例 2：最小単位の位を下げて表示》

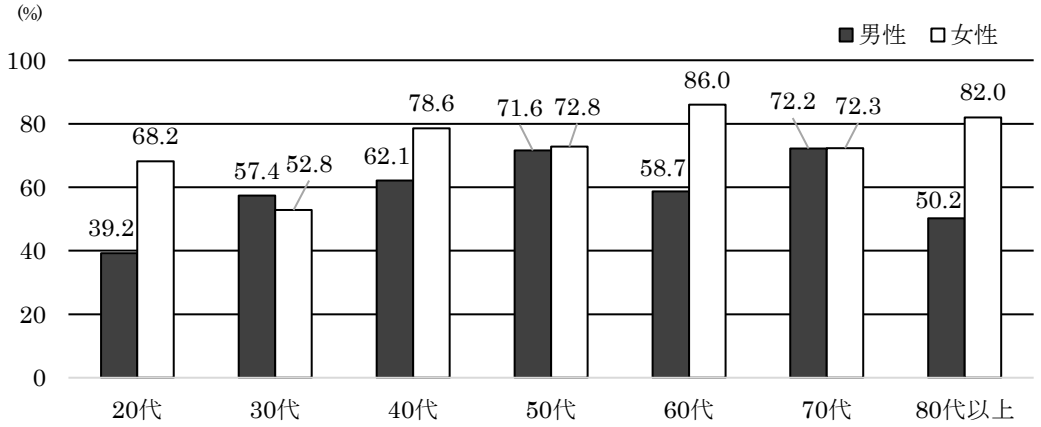
栄養成分表示 1個当たり	
熱量	83kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	0.2g
炭水化物	19.6g
食塩相当量	0.04g

ワンポイント

30 代以上では男女とも 5 割以上の人が

栄養成分表示を参考にしています

栄養成分表示を参考にする人の割合（20 代以上）



20 代男性を除いてすべての年代で、5 割以上の人が外食や食品購入時に、栄養成分表示を参考にしています。

【資料：岐阜県　令和 4 年度 県民栄養調査報告書】

《具体例③：五目炊き込みごはん　～廃棄率や重量変化率を考慮するもの～》

米 2 合から、1 食分当たり 200g の炊き込みごはんパックを製造する。

使用する材料　米・鶏もも肉・干ししいたけ・人参・ごぼう・こんにゃく・油揚げ

STEP①
製造レシピ（原材料の配合量（重量）、調理加工工程等）を決定する。

使用する材料を選び、それぞれの重量(g)を決める。
皮をむく下処理をして材料を刻み、調味料を加えて炊き込む工程とする。

STEP②
原材料ごとに計算に引用するデータ（食品成分表の値や原材料メーカーから入手した値等）を用意する。

食品成分表を使用することとし、各材料のデータが記載されていることを確認する。
しょうゆの種類や本みりんを食品成分表から探す。

STEP③
原材料の栄養成分含有量から、原材料それぞれの栄養成分等含有量を求め、食品の全重量に対する含有量を計算する。

各食品の使用する分量(g)のエネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・ナトリウムを計算する。
皮をむくなど廃棄する部分がある原材料については、廃棄率を用いて実際に可食する重量を計算してから栄養価を算出する。

※追加 STEP
ゆでる、焼く、蒸すなどの調理により重量が変わることを考慮し、重量変化率を用いて出来上がりの重量を算出する。

炊き込むことによって、米や干ししいたけなど重量が増えるものと、鶏肉など重量が減るものを確認し調理加工後の重量を算出する。

STEP④
表示する食品単位当たりの栄養成分含有量を計算する。
ナトリウムを食塩相当量に換算する。

1 食（200ｇ）当たりの表示をします。

STEP①・STEP②

実際に使用する分量を書き出し、使用する重量に置き換えます。

STEP①			STEP②	
材料名	使用量	使用する重量	食品番号	食品成分表の食品名
米	2合	300g	01083	穀類／こめ［水稲穀粒］精白米／うるち米
鶏もも肉	100g	100g	11215	肉類／にわとり［親・主品目］もも／皮付き、生
干ししいたけ	12g	10g	08013	きのこ類／乾しいたけ（どんこ、こうしんを含む）
にんじん	50g	50g	06214	野菜類／にんじん／根、皮なし、生
ごぼう	55g	50g	06084	野菜類／ごぼう／根、生
こんにゃく	70g	70g	02003	いも及びでん粉類／板こんにゃく／精粉こんにゃく
油揚げ	2枚	40g	04040	豆類／［豆腐・油揚げ類］油揚げ／生
水		300g	-	
薄口しょうゆ	大さじ2と1/2	45g	17008	調味料及び香辛料類／うすくちしょうゆ
みりん	大さじ2と1/2	45g	16025	し好飲料類／みりん／本みりん

※水は調味料を含め全体の水分量として算出します。

【MEMO】「容量(ml)と重量(g)の違いに注意」

○食品成分表で栄養成分値を計算する場合、すべて重量(g)で計算する必要があります。

「しょうゆ・みりん・みそ」は　大さじ1(15ml)　＝　18g

1カップ(200ml)　＝　230g　となります。

※食品成分表に記載の「標準計量カップ・スプーンによる重量表」を参照してください。

【MEMO】調味料の選び方

○みりんには「本みりん」と「みりん風調味料」があります。

みりん：し好飲料類／混成酒類

みりん風調味料：調味料及び香辛料類／その他

STEP③

廃棄する部分がある食品は、廃棄する部分を差し引いたものが可食部の重量(g)になります。

可食部の重量(g)　＝ 使用する重量(g)　×（100 － 食品成分表の廃棄率の数値）　÷　100

【MEMO】「廃棄率」

○食品成分表で「にんじん類」を探すと、「にんじん、根、皮つき、生」と「にんじん、根、皮なし、生」に分かれています。
皮のついたものを原材料として計量した場合、廃棄率から捨てる重量を算出し可食部の重量を算出する必要があります。

廃棄率：原則として通常の食習慣において廃棄される部分を食品全体あるいは購入形態に対する重量の割合(%)で示してあります。食品成分表の備考欄に廃棄部位が記載されています。
可食部：食品全体あるいは購入形態から廃棄部位を除いたもの。

食品名	使用する重量	廃棄率	可食部の重量
米	300g	-	300g
鶏もも肉	100g	-	100g
干ししいたけ	12g	20%	g
にんじん	50g	-	50g
ごぼう	55g	10%	g
こんにゃく	70g	-	70g
油揚げ	40g	-	40g
水	300g	-	300g
薄口しょうゆ	45g	-	45g
みりん	45g	-	45g

干ししいたけとごぼうに廃棄する部分があります。
可食部を計算しましょう

実際に廃棄する皮を計量した場合と、計量しないで廃棄率を計算した値では、可食部の重量に差が出る場合があります。できるだけ計量して確認してください。

可食部の重量が算出できたら、可食部当たり栄養成分量を算出しましょう。

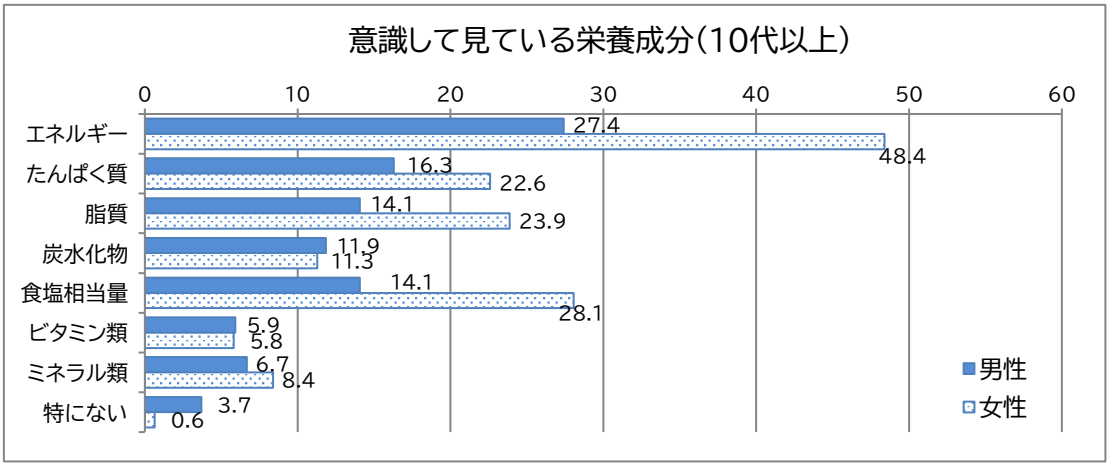
100g 当たりの栄養成分値 × 可食部(g) ÷ 100 ＝ 可食部当たりの栄養成分量

STEP①		STEP③				
食品名	可食部当たり	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)
米	300g	1026	18.3	2.7	232.8	3
鶏もも肉	100g	234	17.3	19.1	0	42
干ししいたけ	10g	26	2.1	0.3	6.3	1
にんじん	50g	15	0.4	0.1	4.4	17
ごぼう	50g	29	0.9	0.1	7.7	9
こんにゃく	70g	4	0.1	Tr	1.6	7
油揚げ	40g	151	9.4	13.8	0.2	2
水	300g	-	-	-	-	-
薄口しょうゆ	45g	27	2.6	0	2.6	2835
みりん	45g	108	0.1	Tr	19.4	1

これで食品ごとの可食部当たりの栄養成分が算出できました。

ワンポイント

男女ともに「エネルギー」表示を意識しています



男女ともに一番意識しているのは「エネルギー」の表示です。
次に意識している表示は、男性では「たんぱく質」、女性では「食塩相当量」です。

【資料：岐阜県　令和７年度消費者（県民）の栄養成分表示の活用状況調査】

追加STEP

ゆでる、焼く、蒸すなどの調理により重量が変わることを考慮する必要があります。

食品成分表の「調理による重量変化率」を参照します。

炊き込みごはんの出来上がり重量を算出します。

STEP①		追加STEP	
食品名	可食部当たり	重量変化率	調理後の重量
米	300g	210%	630g
鶏もも肉	100g	70%	70g
干ししいたけ	10g	570%	57g
にんじん	50g	87%	44g
ごぼう	50g	91%	46g
こんにゃく	70g	-	70g
油揚げ	40g	210%	84g
水	300g	-	-
薄口しょうゆ	45g	-	-
みりん	45g	-	-
合計	1010g	-	1001g

こんにゃくのように重量が変化しないものもあります。

水や調味料は調理加工の段階で全体へ吸収されることになります。

【MEMO】「重量変化率」

○調理による水さらしや加熱による食品中の成分の溶出や変化および調理に用いる水や油の吸着による各食品の重量の増減割合を示したものです。

米の重量変化率は210%なので　100gの「米」が210gの「ごはん」になります。

鶏もも肉は、加熱（ゆで）により100gから70gになります。

食材によって重量が増えるもの、減るものがあります。

○食材や調理方法によって重量変化率は違います。

※食品成分表に記載の「調理による重量変化率」を参照してください。

原材料の合計1010gだったものが、調理加工により出来上がり重量は計算上1001gになります。

ただし、あくまでも計算値ですから実際に出来上がり重量をはかりましょう。

STEP④

出来上がり重量全体の栄養成分量を計算します。

STEP①		STEP④					
食品名	可食部当たり	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩相当量 (g)
米	300g	1026	18.3	2.7	232.8	3	
鶏もも肉	100g	234	17.3	19.1	0	42	
干ししいたけ	10g	26	2.1	0.3	6.3	1	
にんじん	50g	15	0.4	0.1	4.4	17	
ごぼう	50g	29	0.9	0.1	7.7	9	
こんにゃく	70g	4	0.1	0	1.6	7	
油揚げ	40g	151	9.4	13.8	0.2	2	
水	300g	-	-	-	-	-	
薄口しょうゆ	45g	27	2.6	0	2.6	2835	
みりん	45g	108	0.1	0	19.4	1	
出来上がり重量合計(1001g分)		1620	51.2	36.1	275.0	2917	

1 食分を 200g として表示するために、出来上がり重量の合計から 1 食分当たりの栄養成分等の含有量を計算します。

出来上がり重量の栄養成分量 ÷ **出来上がり重量** × **1 食分重量** ＝ **1 食分当たりの栄養成分量**

STEP①	STEP④					
	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩相当量 (g)
出来上がり重量合計(1001g分)	1620	51.2	36.1	275.0	2917	
1食分（200ｇ）当たり						

計算方法は
10 ページへ

STEP①	STEP④					
	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)
出来上がり重量 合計(1001g分)	1620	51.2	36.1	275.0	2917	
1食分（200ｇ）当たり	324	10.2	7.2	55.0	583	1.5

《表示例１：最小単位の位で表示》

栄養成分表示
1食分(200g)当たり

熱量	324kcal
たんぱく質	10g
脂質	7g
炭水化物	55g
食塩相当量	1.5g

《表示例２：最小単位の位を下げて表示》

栄養成分表示
1食分(200g)当たり

熱量	324kcal
たんぱく質	10.2g
脂質	7.2g
炭水化物	55.0g
食塩相当量	1.5g

【MEMO】１包装が１食分である食品の食品単位について

○1 包装が 1 食分である食品等、1 食分の量を適切に設定できる食品については、食品単位を 1 食分とすることが望ましいです。1 食分で表示する場合は、「1 食分(50g)」など、1 食分の量を併せて表示します。

1 食分の量は、通常、人がその食品を 1 回に食べる量として、事業者等が定めた量とします。

【MEMO】「揚げ物をした場合の吸油率の考え方」

○調理加工時に油で揚げる工程がある場合、吸油率※を考慮して油の栄養成分量を加味します。揚げ物食品を製造する場合、原材料に加えて油の吸収の程度によって、脂質の含有量が大きく変わります。この場合「ころも」として用いる重量比率にも影響を受けることから、吸油率※を用いて吸収した油の量を算出する必要があります。

※吸油率

調理によって材料（衣を含む）が吸収した油の分量を割合(%)で表したもので、揚げ物の種類や材料などによって異なります。

吸油率の目安量（食材 100g に対する衣材料の重量割合(%)と吸油率）

種　類	小麦粉	卵	パン粉	「素材+衣」100ｇに対する吸油率
素揚げ	-	-	-	10%
から揚げ・衣揚げ	5	5	-	10%
から揚げ（しょうゆ味）	5	-	-	10%
天ぷら・普通衣	5	5	-	10%
天ぷら・厚い衣（かき揚げなど）	8	8	-	15%
フライ・普通衣	5	5	5	10%
フライ・厚い衣（串カツなど）	8	8	8	15%

【資料：日本栄養改善学会監修：“食事調査マニュアル　はじめの一歩からの実践・応用まで”、改訂 3 版、(2016)南山堂】

【MEMO】「販売される状態の可食部分について表示しましょう」

○栄養成分の量、熱量及び食品単位は、販売される状態における可食部分について行うこととされています。また、水等を加えることによって、販売時と摂食時で重量に変化があるもの（粉末ジュース、粉末スープ等）においても販売時の栄養成分の量及び熱量で表示することとされています。

（例）<u>から揚げ・衣揚げ</u>の算出方法

鶏もも肉　1 kgから、から揚げを 50 個作る場合の考え方

種　類	小麦粉	卵	パン粉	「素材+衣」100ｇに対する吸油率
から揚げ・衣揚げ	5	5	-	10%

①小麦粉の重量を算出します

鶏もも肉　1000g　×　小麦粉　5(%)　÷　100　＝　<u>小麦粉　50g</u>

②卵の重量を算出します。

鶏もも肉　1000g　×　卵　　5(%)　÷　100　＝　<u>卵　50g</u>

③全体の重量を算出します。

鶏もも肉　1000g　＋　小麦粉 50g　＋　卵 50g　＝　<u>全体（鶏肉＋衣）　1100g</u>

④揚げ油の重量を算出します。

全体の重量（鶏肉＋衣）　1100g　×　吸油率 10(%)　÷　100　＝　<u>油 110g</u>

使用する原材料の可食部重量が算出されました。個々の原材料から栄養成分量を算出します。

STEP①		STEP②	
材料名	可食部	食品番号	食品成分表の食品名
鶏もも肉	1000g	11221	肉類／にわとり［若どり・主品目］もも／皮つき、生
小麦粉	50g	01015	穀類／［小麦粉］薄力粉／１等
卵	50g	12004	卵類／鶏卵、全卵／生
油	110g	14006	油脂類／調合油

STEP①		STEP③					
食品名	可食部	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩相当量 (g)
鶏もも肉	1000g	1900	166.0	142.0	0	620	
小麦粉	50g	175	4.2	0.8	37.9	0	
卵	50g	71	6.1	5.1	0.2	70	
油	110g	975	0	110.0	0	0	
STEP④	50個合計	3121	176.3	257.9	38.1	690	
	1個当たり	62	3.5	5.2	0.8	14	0.036

【MEMO】「調理加工による影響の考え方」

○食品を調理加工した場合、食品に含まれている水分の蒸発、調理に用いた水や油の吸着等により食品の重量が増減し、又は水さらしや加熱等により食品中の成分が溶出、変化するため、結果として栄養成分量が変動します。

そのため、計算値を求める際には合理的な根拠に基づき、重量変化率などの調理加工の影響を計算値に反映させることが望ましいです。

5　問い合わせ先一覧

栄養成分表示に関する相談窓口（所管区域保健所の健康増進課）

名　称	所在地	電話番号	所管区域
岐阜保健所	各務原市那加不動丘1-1	058-380-3004	羽島市・各務原市・山県市・瑞穂市・本巣市・羽島郡・本巣郡
西濃保健所	大垣市江崎町422-3	0584-73-1111	大垣市・海津市・養老郡・不破郡・安八郡・揖斐郡
関保健所	美濃市生櫛1612-2	0575-33-4011	関市・美濃市・郡上市
可茂保健所	美濃加茂市古井町下古井大脇2610-1	0574-25-3111	美濃加茂市・可児市・加茂郡・可児郡
東濃保健所	多治見市上野町5-68-1	0572-23-1111	多治見市・瑞浪市・土岐市
恵那保健所	恵那市長島町正家後田1067-71	0573-26-1111	中津川市・恵那市
飛騨保健所	高山市上岡本町7-468	0577-33-1111	高山市・飛騨市・下呂市・大野郡
県庁生活衛生課	岐阜市薮田南2-1-1	058-272-1111	岐阜県
岐阜市保健所（食品衛生課）	岐阜市都通2-19	058-252-7194	岐阜市

※食品表示基準の品質・衛生事項については、所管区域保健所・センターの生活衛生課へお問い合わせください。

計量法に関する相談窓口

名　称	所在地	電話番号	所管区域
岐阜県計量検定所	岐阜市西河渡2-16-1	058-254-8188	岐阜県

6 参考

消費者庁ホームページ

食品表示法等(法令及び一元化情報)

http://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_labeling_act/

二次元コードはこちら　→

栄養や保健機能に関する表示制度とは

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_and_nutrition_labelling

二次元コードはこちら　→

食品表示基準（平成 27 年内閣府令第 10 号、第 15 次改正：令和 8 年 4 月 1 日消食表第 34 号）

食品表示基準について

(平成 27 年 3 月 30 日消食表第 139 号、第 40 次改正：令和 8 年 4 月 1 日消食表第 237 号)

食品表示基準Q＆A

(平成 27 年 3 月 30 日消食表第 140 号、第 22 次改正：令和 8 年 4 月 1 日消食表第 238 号)

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 5 版(令和 7 年 4 月)

以上の情報については内容が変更される場合がありますので、最新の情報をダウンロードしてください