

# 食品の栄養成分表示について

---

福島県相双保健所  
健康福祉部健康増進課

# 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。

**食品衛生法**

【目的】  
○ 飲食に起因する衛生上の危害発生を防止

**JAS法**

【目的】  
○ 農林物資の品質の改善  
○ 品質に関する適正な表示により消費者の選択に資する

**健康増進法**

【目的】  
○ 栄養の改善その他の国民の健康の増進を図る

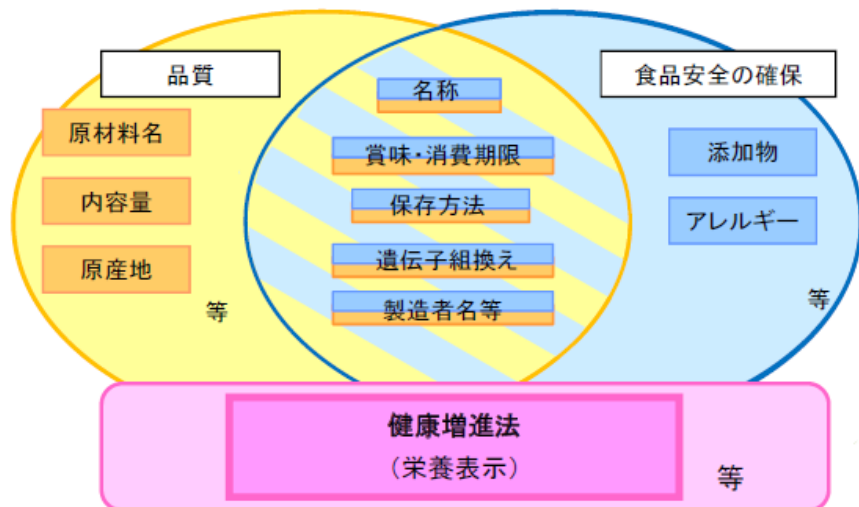
**食品表示法（平成25年法律第70号）**

【目的】  
○ 食品を摂取する際の安全性及び一般消費者の自主的かつ合理的な食品選択の機会の確保

<新たな食品表示基準のポイント>

- ① 加工食品と生鮮食品の区分の統一
- ② 製造所固有記号の使用に係るルールの改善
- ③ アレルギー表示に係るルールの改善
- ④ 栄養成分表示の義務化
- ⑤ 新たな機能性表示制度の創設

※「食品表示法」及び食品表示法に基づく「食品表示基準」は平成27年4月より施行。



## 表示事項

表示の区分	対象となる栄養成分等
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)
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

(注)その他、トランス脂肪酸の表示についてもルールが示されています。

★栄養成分表示に用いる名称については、以下のように表示することも可能です。

熱量 → エネルギー

たんぱく質 → 蛋白質、たん白質、タンパク質、たんぱく、タンパク

ナトリウム → Na

カルシウム → Ca

鉄 → Fe

ビタミンA → V. A

## 【義務表示】

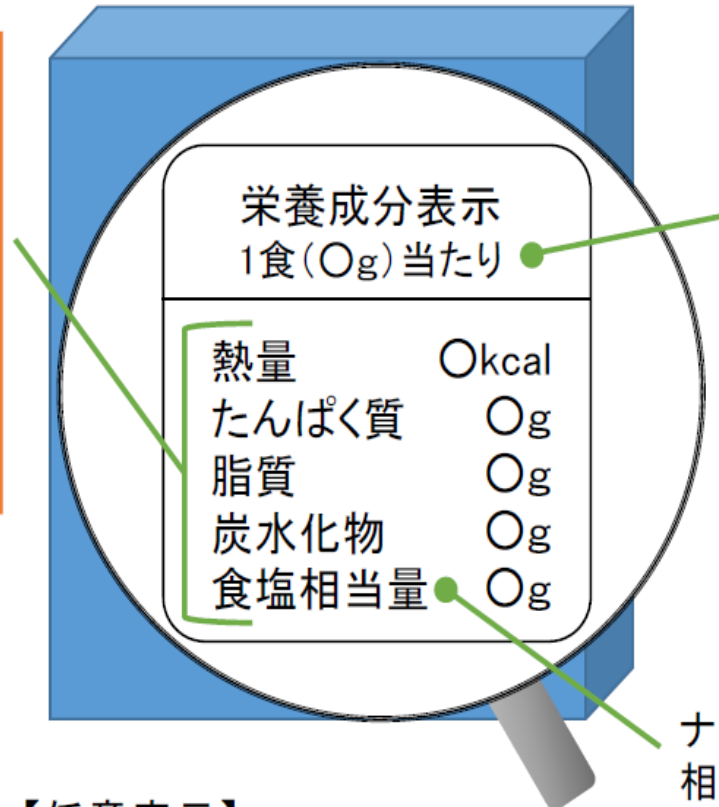
食品表示法により、表示が義務付けられた5つの項目である。

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。



栄養成分表示	
1食(○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

## 【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。

## 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30cm<sup>2</sup>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

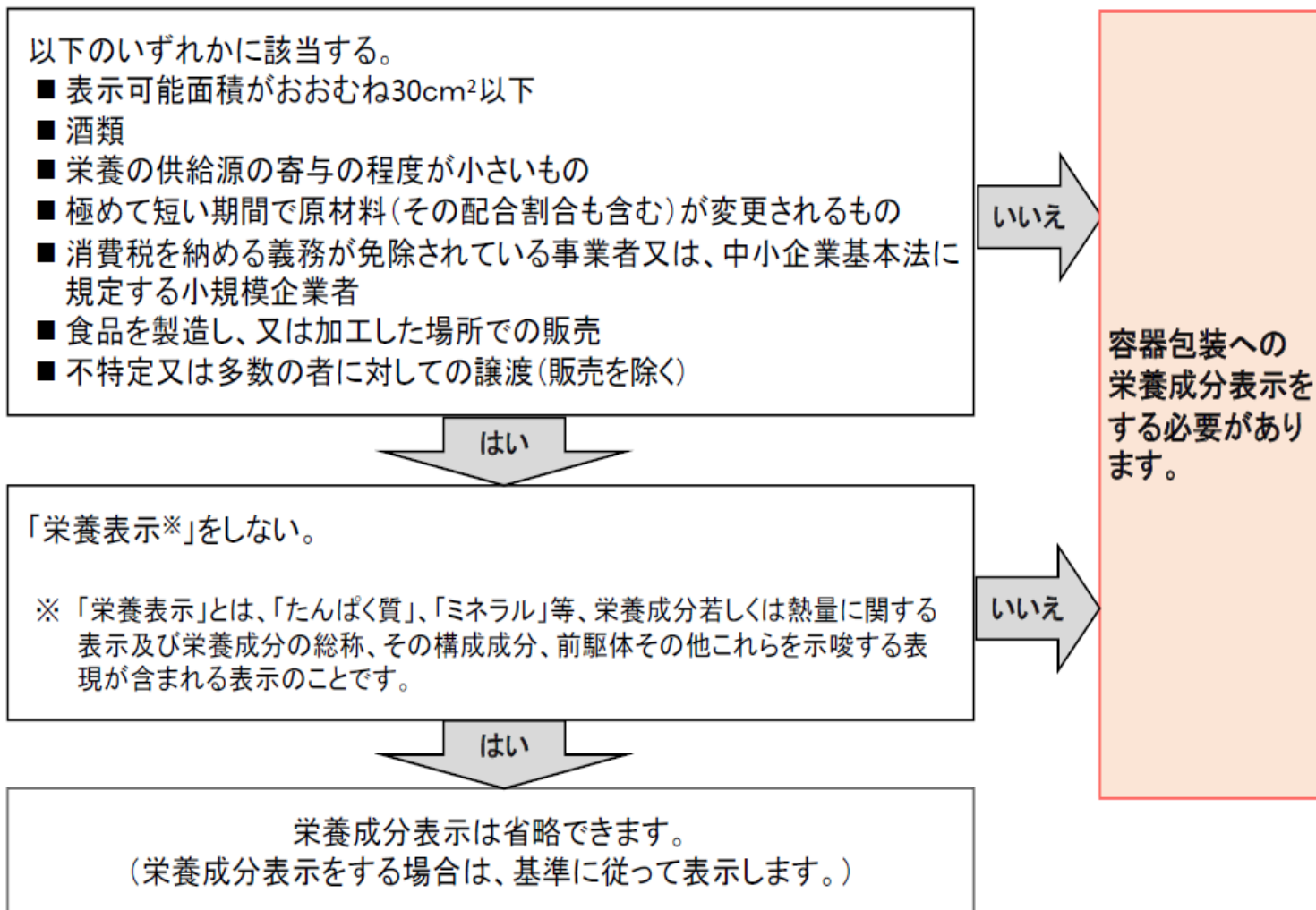
※(消費税法第9条第1項)消費税を納める義務が免除される事業者  
事業者のうち、その課税期間に係る基準期間における課税売上高が1,000万円以下である者

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。

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。

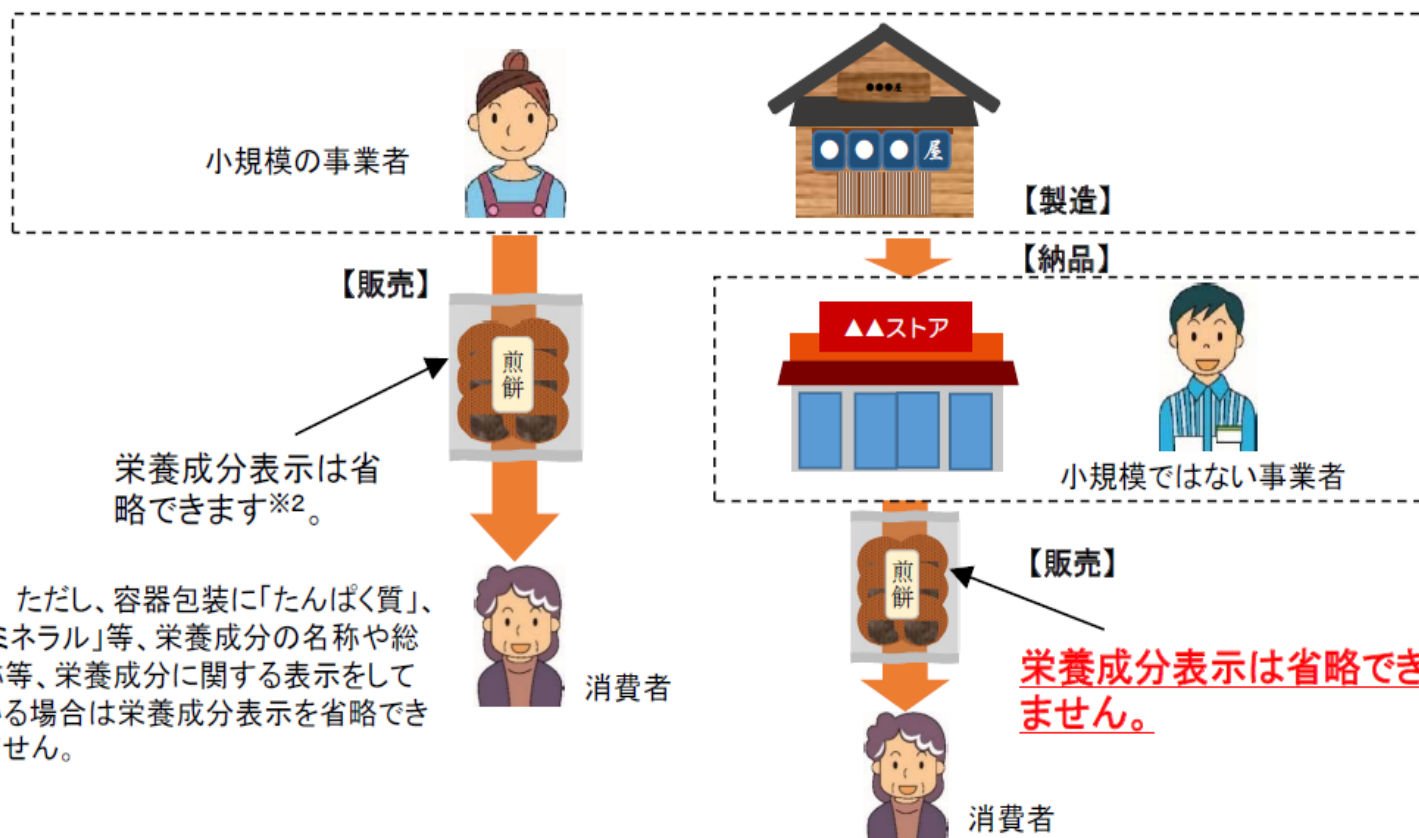


# 小規模の事業者が製造した食品でも、スーパー等販売する事業者が小規模の事業者でない場合は栄養成分表示は省略できません。

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。

- 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。

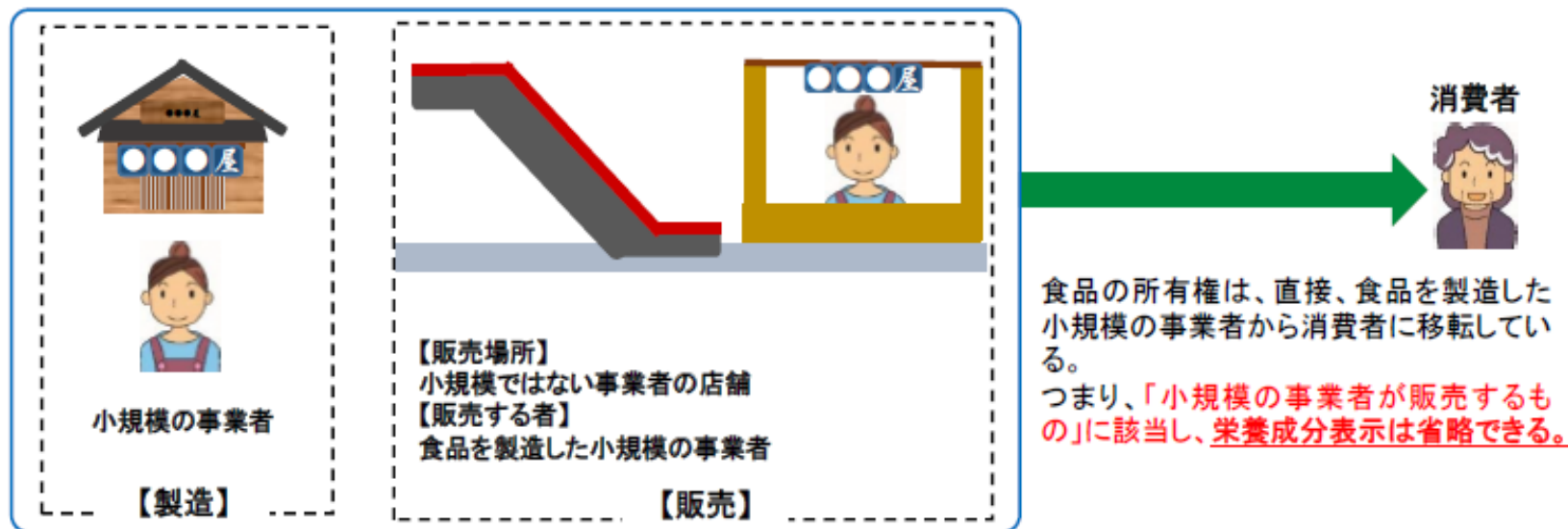
【例】  所有権の移転

【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

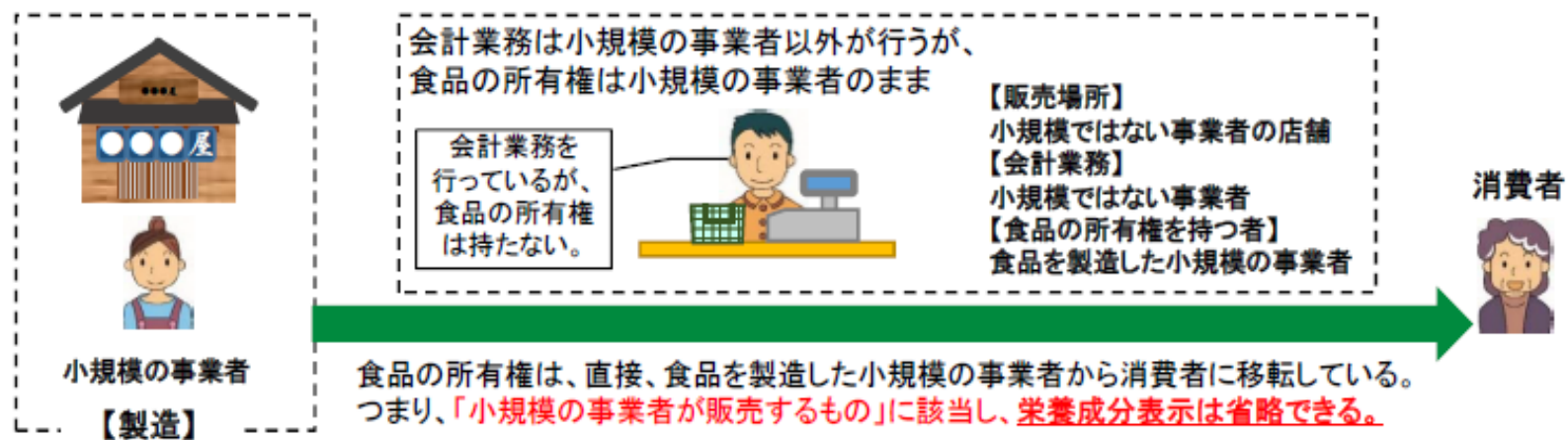




【例②】小規模の事業者が製造し、小規模ではない事業者の場所を借りて、製造した小規模の事業者が「販売」する場合



【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



## 【基準別記様式2 表示例】

栄養成分表示 1食分(0g)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

必ず「栄養成分表示」と表示する。

100g、100ml、1食分、1包装その他1単位当たりの量を表示する。食品単位が1食分である場合にあっては、1食分の量を併記する。

ナトリウム塩を添加している食品にあっては、ナトリウムの量を容器包装に表示してはならない。(基準第9条)。ただし、ナトリウム塩を添加していない食品又は添加物は、「食塩相当量」を「ナトリウム ○mg (食塩相当量 Δg)」等に変えて表示してもよい。

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、含有量を表示するときは、基準に定められている表示とは区別して行う。

## 【基準別記様式3 表示例】

栄養成分表示 100g当たり					
熱量	○	kcal	炭水化物	○	g
たんぱく質	○	g	ー糖質	○	g
脂質	○	g	ー糖類	○	g
ー飽和脂肪酸	○	g	ー食物繊維	○	g
ーn-3系脂肪酸	○	g	食塩相当量	○	g
ーn-6系脂肪酸	○	g	カルシウム	○	mg
コレステロール	○	mg	ビタミンA	○	μg
コラーゲン	400	mg			
βカロテン	300	μg			
ポリフェノール	50	mg			

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。

※枠を表示することが困難な場合には、枠を省略することができる。別記様式3の表示例にあるように、別記様式2又は様式3が入らない場合、分割した様式や横に並べて表示することができる。

また、脂質や炭水化物の内訳を表示する場合、内訳と分かりやすい表示であれば、「ー」を省略して差し支えない。

## 複数の食品が同じ容器包装に入っている場合の表示方法

- ① 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、合計の含有量を表示する。

《例》くずきり（黒蜜付き）

栄養成分表示	
食品単位当たり	
熱量	▲ kcal
たんぱく質	▲ g
脂質	▲ g
炭水化物	▲ g
食塩相当量	▲ g

必ず合計の含有量を表示する

くずきりのみ	熱量 ▲ kcal
--------	-----------

合わせて一部の食品についても含有量を表示することも可能

- ② それぞれ独立した食品を詰め合わせた場合は、個別の構成要素である食品について独立して表示します。

《例》

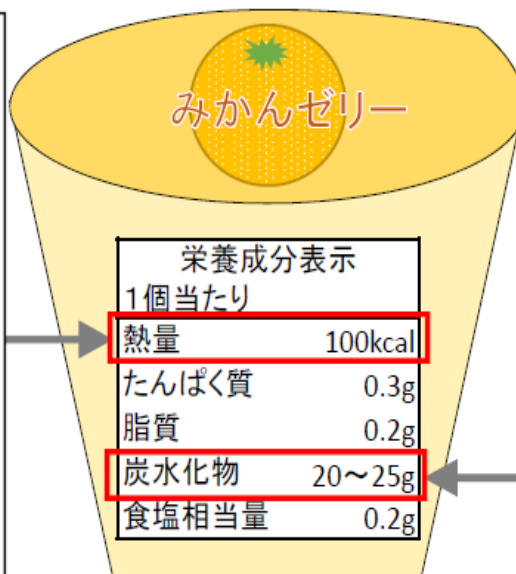
栄養成分表示		
	チョコレートケーキ (1個当たり)	いちごケーキ (1個当たり)
熱量	▲ kcal	▲ kcal
たんぱく質	▲ g	▲ g
脂質	▲ g	▲ g
炭水化物	▲ g	▲ g
食塩相当量	▲ g	▲ g

# 表示する値は「一定の値」又は「下限値及び上限値」で表示します

## 一定の値

食品表示基準で定められた方法※<sup>1</sup>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※<sup>2</sup>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※<sup>1</sup>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

## 下限値及び上限値

- 食品表示基準で定められた方法※<sup>1</sup>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、この例の場合、食品表示基準で定められた方法※<sup>1</sup>で得られた値が、20～25gの範囲内にある必要があります。

※<sup>1</sup> 食品表示基準別表第9第3欄に掲げられた方法

※<sup>2</sup> 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

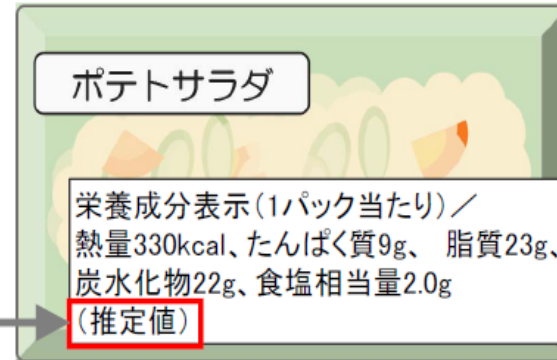
表示された一定の値が許容差の範囲を超える可能性がある場合、合理的な推定により得られた値として表示することも可能です。

★ 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。

## 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。

- ★ 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。

## 表示する値を得る方法について

### 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にされる場合※1を除き、特段の定めはありません。

※1 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計算値により値を得る場合

データベース等の値を用いる、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、強調する熱量及び栄養成分は、食品表示基準別表第9第3欄に掲げる方法によって得られた値を表示しなければなりません。**

## 参照するのに適したデータベース等の例

- 日本食品標準成分表(文部科学省)

原則として最新版を利用します。

- ★ 日本食品標準成分表ウェブサイト

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/syokuhinseibun/index.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/index.htm)

- ★ 食品成分データベース

<https://fooddb.mext.go.jp/>

⇒ 食品検索して成分値を調べ、計算することもできます。

- 食品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

- 文献上の栄養成分含有量

文献上の栄養成分含有量を用いる場合、査読付き学術雑誌に掲載されており、分析結果の妥当性が担保されているものとする。



## 栄養強調表示について

栄養成分を強調する表示を行う場合、

- ① 栄養強調表示の基準を満たさなければなりません。
- ② 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。

《栄養強調表示の表現例》



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



# 【栄養強調表示の規定】

強調表示の種類	補給ができる旨の表示			適切な摂取ができる旨の表示		
	高い旨	含む旨	強化された旨	含まない旨	低い旨	低減された旨
基準	基準値(※1)以上であること		<ul style="list-style-type: none"> <li>・基準値以上の絶対差</li> <li>・相対差(25%以上)(※2)</li> <li>・強化された量又は割合と比較対象商品を表示</li> </ul>	基準値(※3)未満であること		<ul style="list-style-type: none"> <li>・基準値以上の絶対差</li> <li>・相対差(25%以上)</li> <li>・低減された量又は割合と比較対象商品を表示</li> </ul>
表現例	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高〇〇</li> <li>・〇〇豊富</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・〇〇源</li> <li>・〇〇供給</li> <li>・〇〇含有</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・〇〇30%アップ</li> <li>・〇〇2倍</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・無〇〇</li> <li>・〇〇ゼロ</li> <li>・ノン〇〇</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・低〇〇</li> <li>・〇〇控えめ</li> <li>・〇〇ライト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・〇〇30%カット</li> <li>・〇〇gオフ</li> <li>・〇〇ハーフ</li> </ul>
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、ピオチン、ビタミンA、B1、B2、B6、B12、C、D、E、K及び葉酸			熱量、脂質、飽和脂肪酸、コレステロール、糖類、ナトリウム		

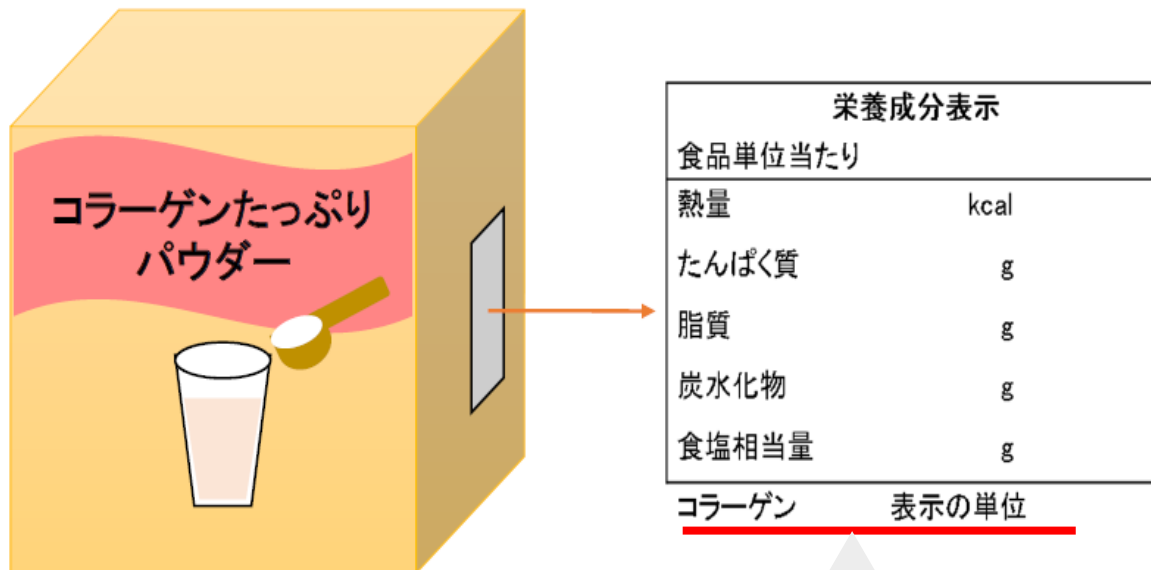
(※1)食品表示基準別表第12 (※2)相対差はたんぱく質及び食物繊維のみ適用 (※3)食品表示基準別表第13

	糖類を添加していない旨の表示	ナトリウム塩を添加していない旨の表示
基準	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いかなる糖類も添加していない</li> <li>・糖類に代わる原材料又は添加物を添加していない</li> <li>・糖類含有量が原材料及び添加物の量を超えない</li> <li>・糖類の含有量を表示する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いかなるナトリウム塩も添加していない</li> <li>・ナトリウム塩に代わる原材料又は添加物を添加していない</li> </ul>
表現例	<ul style="list-style-type: none"> <li>・糖類無添加</li> <li>・砂糖不使用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食塩無添加</li> </ul>

## 基準別表第9に掲げられていない成分を強調する場合

食品表示基準別表第9に掲げられていない成分を強調する場合は、栄養成分表示と区分して、栄養成分表示に近接した箇所に記載することが望ましいです。

《例》



栄養成分表示枠内に、食品表示基準別表第9に掲げられていない成分を表示してはいけません。

## 食品の虚偽誇大広告等の禁止について

健康増進法では、食品として販売するもの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**）について、「著しく事実に相違する」又は「著しく人を誤認させる」ような表示（**虚偽誇大広告等**）を禁止しています。（健康増進法第65条第1項）

古来から〇〇に効くと伝えられています！

食べるだけで〇〇予防！

絶対痩せる！  
ダイエット食品！

〇〇に効くと  
言われています！



## 健康保持増進効果等とは①

以下の効果等について、「著しく事実に相違する」又は「著しく人を誤認させる」表示をした場合に違反となります。

健康保持増進効果等	表示例
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」、 「花粉症に効果あり」、「新型コロナウイルスの予防に」等
身体の組織機能の増強、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」、「老化防止」、「免疫機能の向上」、「脂肪燃焼を促進」等
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」、 「この製品は血圧が高めの方に適する」等
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
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

## 健康保持増進効果等とは②

健康保持増進効果等	表示例
含有成分の表示及び説明により表示するもの	「○○○(成分名)は、不飽和脂肪酸の一種で、血液をサラサラにします」等
起源、由来等の説明により表示するもの	「○○○という古い自然科学書を見ると×××は肥満を予防し、消化を助けるとある。こうした経験が昔から伝えられていたが故に、×××は食膳に必ず備えられたものである。」等
新聞、雑誌等の記事、医師、学者等の談話、学説、経験談などを引用又は掲載することにより表示するもの	○○ ○○(××県、△△歳) 「×××を3か月間毎朝食べ続けたら、9kg痩せました。」等
行政機関(外国政府機関を含む。)や研究機関等により、効果等に関して認められている旨を表示するもの	「××国政府認可○○食品」、 「○○研究所推薦○○食品」等

# 「著しく事実に相違する」又は「著しく人を誤認させる」 であるか否かの判断について

表示内容全体から一般消費者が受け取る印象・認識を基準とし、個別に判断します。

客観的で正確な情報を消費者に伝えなければなりません



## (1)「著しく」とは

消費者が広告等に書かれた内容と、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、その食品に誘引されることは通常ないと判断される場合。

## (2)「事実に相違する」とは

広告等において強調される表示内容と実際に得られる効果等が異なる場合。

## (3)「人に誤認させる」とは

広告等から認識することとなる健康保持増進効果等の「印象」や「期待感」と実際に得られる効果等に相違がある場合

# 参考資料

- ◆知っておきたい食品の表示(消費者庁 令和4年1月)
  - ◆早わかり食品表示ガイド(消費者庁 令和4年1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4版  
(消費者庁 令和4年5月)
  - ◆健康食品に関する景品表示法及び健康増進法上の留意事項について  
(消費者庁 令和2年4月一部改訂)
- ※消費者庁作成の各種資料については、消費者庁ホームページからダウンロードできます。

**栄養成分表示や虚偽誇大広告に関する  
お問い合わせ・ご相談は  
相双保健所 健康増進課 へ!**

福島県相双保健所 健康福祉部 健康増進課  
TEL:0244-26-1138 FAX:0244-26-1139