

令和6年度食品表示法研修会

食品表示法（保健事項） について

令和6年11月14日

福島県県中保健所 健康増進課

内容

- 1 栄養成分表示について**
- 2 栄養成分表示の方法等について**
- 3 栄養強調表示等について**
- 4 保健機能食品・特別用途食品制度について**
- 5 よくある質問**

内容

1 栄養成分表示について

食品の表示に関する法律

- 食品の表示は、食品表示法（平成27年施行）によって規定されており、具体的な表示のルールは「食品表示基準」に規定されています。
- 食品表示法ができる前は、3つの法律（JAS法、食品衛生法、健康増進法）で、別々に表示内容が規定されていました。
- 食品表示法の施行により、3つの法律の規定内容が一元化されました。

■ JAS法

食品の品質に関する表示

原材料名、原料原産地、内容量、
原産地、原産国 等

■ 食品衛生法

食品の安全に関する表示

消費・賞味期限、アレルギー、添加物、
保存方法、製造所 等

■ 健康増進法

食品の健康の増進に関する表示

栄養成分表示（任意）、保健機能食品、
特別用途食品 等



栄養成分表示が必要となる食品及び 食品表示基準の規定が適用される対象

	一般用	義務	容器包装
加工食品	業務用	任意	容器包装、送り状、納品書等、規格書等
	一般用	任意	容器包装
生鮮食品	業務用	任意	容器包装、送り状、納品書等、規格書等
	一般用	義務	容器包装
添加物	業務用	任意	容器包装
	一般用	義務	容器包装

ポイント！

平成27年に食品表示法が施行され、原則として、加工食品・添加物の一般用（流通している商品）には栄養成分表示が義務化されました。

栄養成分表示が必要な栄養成分等

必ず表示が必要な成分

熱量（エネルギー）、タンパク質、脂質、炭水化物、食塩相当量

表示が推奨される成分

飽和脂肪酸、食物繊維

任意の成分

不飽和脂肪酸（n-3系・n-6系）、コレステロール、糖質、糖類、ミネラル類、ビタミン類

【参考】 次の条件に該当する食品は、栄養成分表示が不要または省略することができます。

栄養成分表示が不要な食品

- 食品を製造・加工した場所で販売する食品
- 不特定多数の人に譲渡（販売を除く）する食品



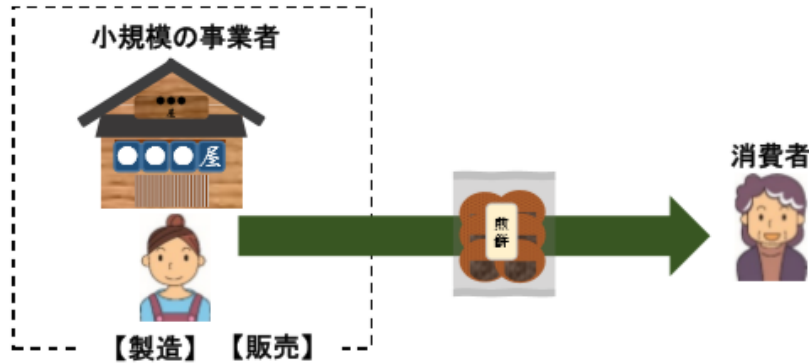
栄養成分表示を省略することができる食品

- 容器包装の表示可能面積が小さい食品（30cm²以下の食品）
- お酒
- 栄養の供給源として、寄与の程度が小さい食品
- 短期間（3日以内）で原材料や配合の割合が変わる食品
- 小規模の事業者が販売する食品

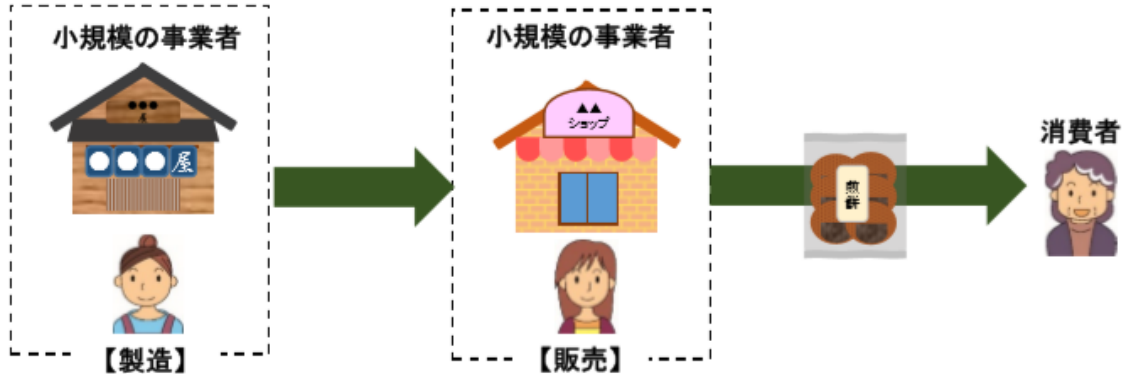


【参考】「小規模の事業者が販売する場合」に該当し、栄養成分表示が省略できる例

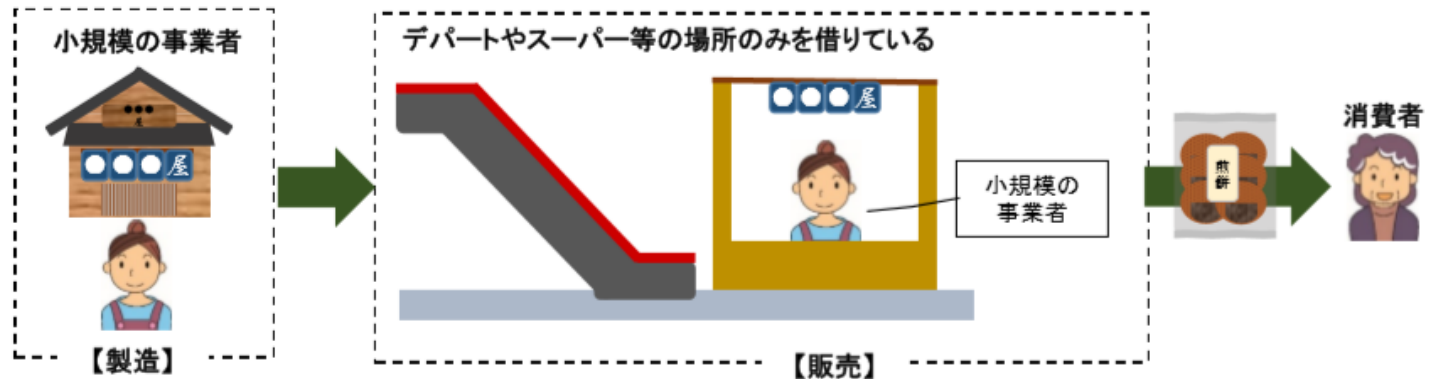
小規模の事業者
が製造・販売する
場合



小規模の事業者
が製造し、別の
小規模の事業者
が販売する場合



小規模の事業者
が製造し、デ
パートやスー
パー等の場所
のみを借りて小規
模事業者が販売
する場合



内容

2 栄養成分表示の方法等について

栄養成分表示の表示方法 ①

栄養成分表示 (〇〇g 当たり)	
熱量	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇.〇g

タイトルは必ず「栄養成分表示」とします。

食品単位（100g、100ml、1パック（〇g）当たり等）を表示します。

栄養成分・熱量は、必ずこの順番で表示します。

ナトリウムは食塩相当量に換算して表示します。
ナトリウム塩を添加している食品は、ナトリウムの量は表示禁止となります。

ポイント！

必ず上記のとおり表示することと定められており、これ以外の表示は違反となります。

（健康増進法では、表示内容が定められていませんでした。）

栄養成分表示の表示方法 ②

栄養成分表示 (〇〇g 当たり)	
熱量	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
飽和脂肪酸	〇〇g
n-3系脂肪酸	〇.〇g
n-6系脂肪酸	〇.〇g
炭水化物	〇〇g
糖質	〇〇g
糖類	〇〇g
食物繊維	〇〇g
食塩相当量	〇.〇g

ポイント！

詳細に成分値を表示する場合は、この順番で表示します。

脂質、炭水化物の内訳は、1字下げるなどして、わかるように表示します。

糖質または食物繊維のいずれかを表示しようとする場合は、糖質と食物繊維の両方を表示する必要があります。

栄養成分表示の表示値の種類

① 分析値	<p>食品表示基準に定められた方法により分析を行った値。</p> <p>(栄養強調表示を行わない場合は、妥当性を担保した上で、食品表示基準で定める方法以外の方法で分析することも可能。)</p>
② 計算値	<p>日本食品標準成分表などの公的なデータベースから得られた原材料の成分値を用いて、その商品の栄養成分を算出した値。</p>
③ 参照値	<p>日本食品標準成分表などの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又は類似する食品から栄養成分含有量を類推した値。</p>
④ 併用値	<p>分析値、計算値、参照値を併用した値。</p>

許容差の範囲の規定

- 消費期限又は賞味期限内でどの商品をとっても、食品表示基準で定める方法により得られた値が表示値の許容差の範囲内にある必要があります。
- 表示値に対し、食品表示基準で定める方法で得られた値の比率が許容差の範囲外であった場合、食品表示基準違反となります。

栄養成分及び熱量

許容差の範囲

熱量、たんぱく質、
脂質、炭水化物、
ナトリウム（食塩相当量）

プラスマイナス20%

合理的な推定により得られた値の表示

- 食品によっては栄養成分値にバラつきがあったり、分析値以外の計算方法で算出して表示している食品もあるので、“許容差の範囲”を超えてしまう食品も多くあります。
- この場合、**許容差の範囲を超える可能性があることを表示するため、「推定値」又は「この表示値は、目安です。」**のいずれかの表示を行います。
- この表示があれば、**許容差の範囲は適用されません。**
- ただし、事業者は表示値の算定根拠資料を保管しておかなければなりません。

ポイント！

「**推定値**」又は「**この表示値は、目安です。**」の表示は、**栄養成分表示に近接するように表示**しなければなりません。

栄養成分表示 (〇〇g 当たり)	
熱量	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇.〇g

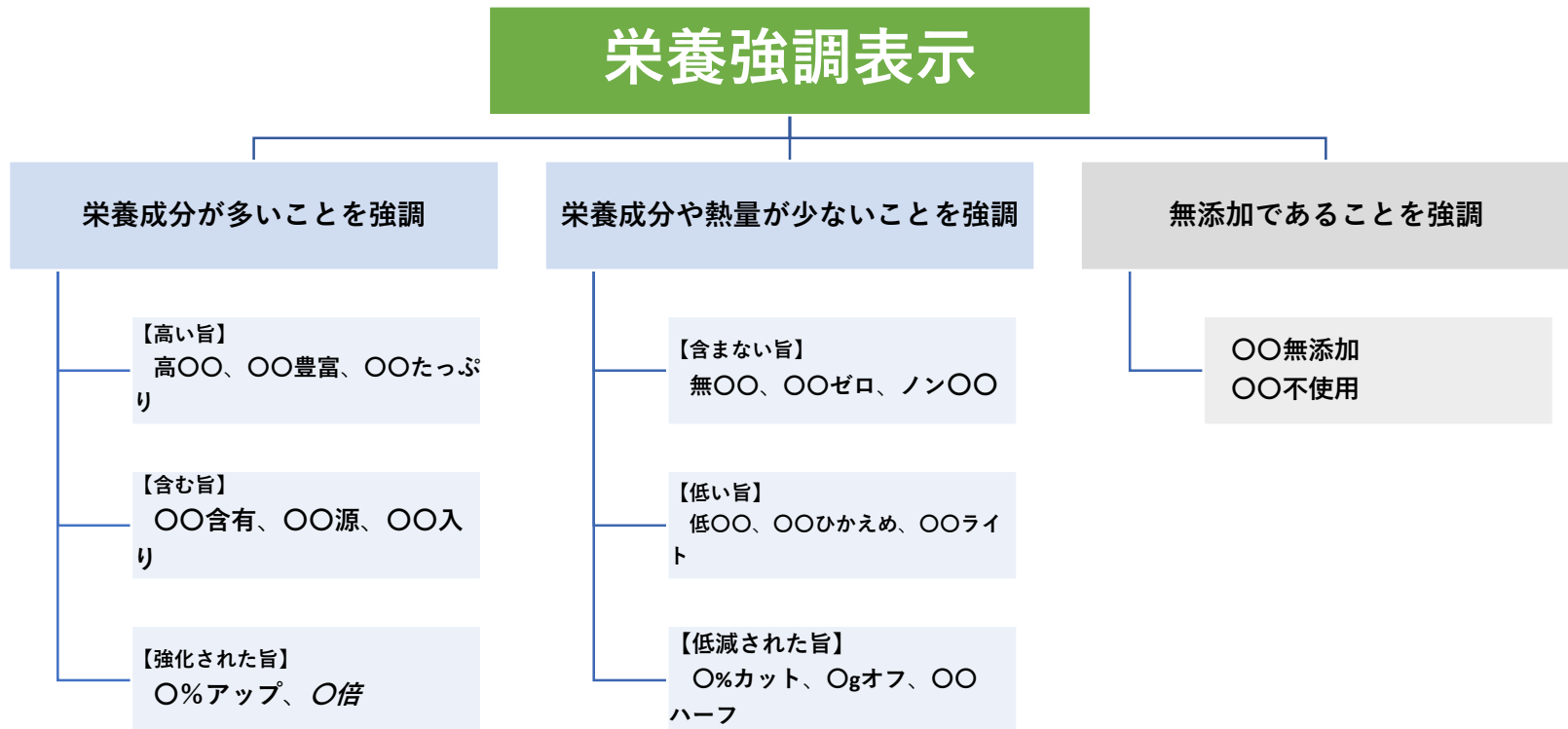
推定値

内容

3 栄養強調表示等について

栄養強調表示について

- 食品表示基準では、栄養素の欠乏や過剰摂取による健康の保持増進に影響を与えている成分等について、補給や適切な摂取ができる旨の表示をする際の基準を定めています。



《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

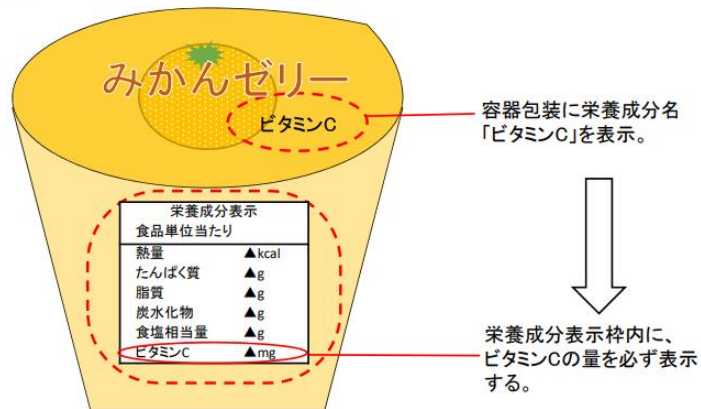
栄養強調表示を行う際の注意点

- 栄養強調表示をする場合は、それぞれの成分値に定められた条件を満たす必要があります。
- **推定値等の表示はできません。**
- 包装容器に一般的に知られている事項を表示した場合であっても、強調表示に該当する表現であれば、食品表示基準に基づいて表示する必要があります。（例：みかんにはビタミンCがたくさん含まれます。など）
- 「ビタミンたっぷり」、「ミネラルたっぷり」などの総称で表示する場合は、食品表示基準に規定されるすべてのビタミンやミネラルの条件を満たす必要があります。
- 食品表示基準に定められていない栄養成分を強調する場合は、事業者の責任において表示することになります。（例：ポリフェノールたっぷり等）

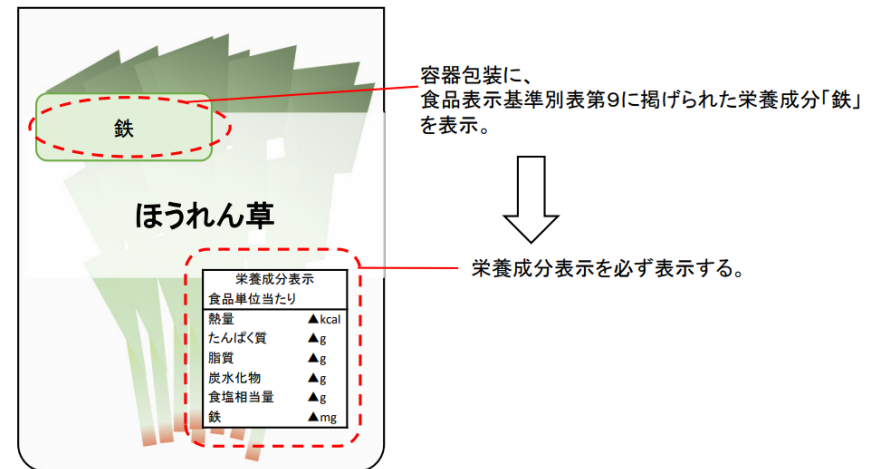
【注意】“栄養表示”をしようとする場合

- 容器包装に義務表示5項目（熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量）以外で食品表示基準別表第9に掲げられた栄養成分を表示する場合、**栄養成分表示枠内にも当該栄養成分の量を必ず表示しなければなりません。**

《例》



《例》

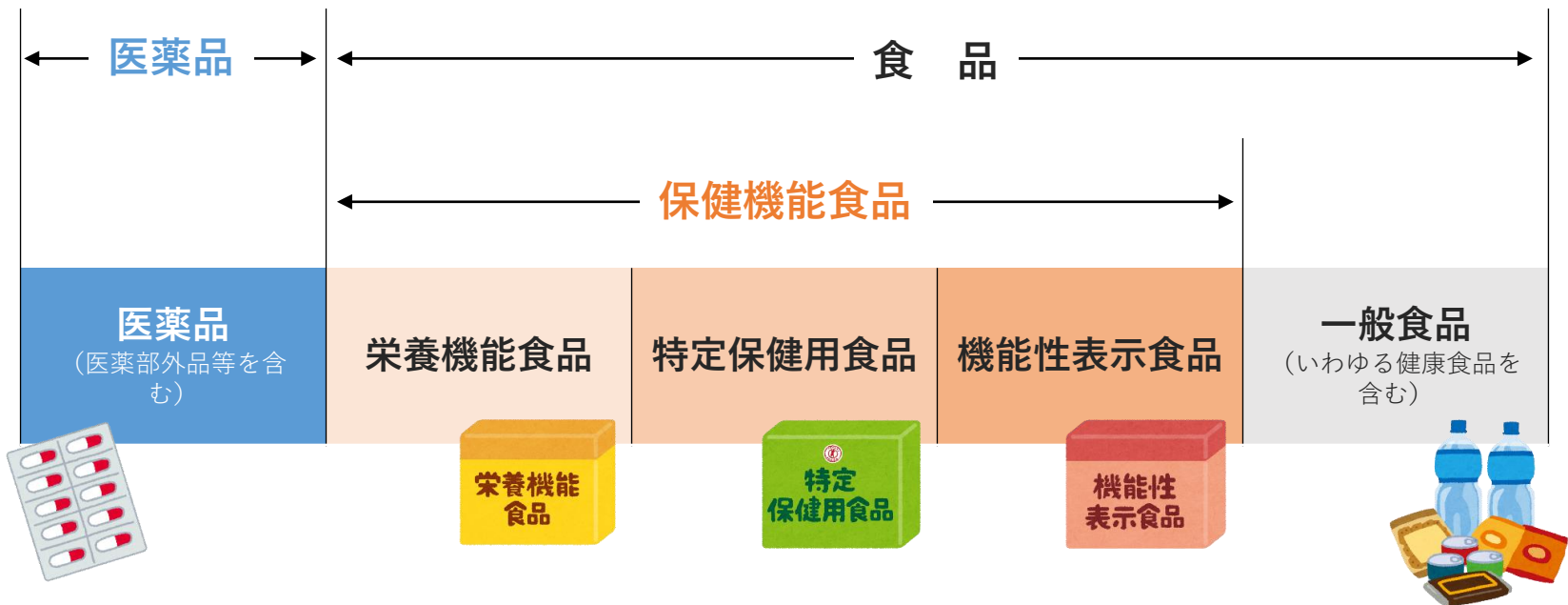


内容

4 保健機能食品・特別用途食品制度について

食品の分類と保健機能食品について

- 保健機能食品には栄養機能食品、特定保健用食品、機能性表示食品の3種類があります。
- 国が定めた安全性や有効性に関する基準などに従って食品の機能が表示されている食品です。



栄養機能食品について

- 栄養機能食品とは、特定の栄養成分の補給のために利用される食品のことで、栄養成分の機能を表示するものをいいます。
- 1日当たりの摂取目安量に含まれる栄養成分の量が、国で定めた基準に適合していることが必要です。
- 定められた事項を表示する必要がありますが、**国への許可申請や届出の必要はありません。**

栄養機能食品（葉酸）																	
葉酸は、赤血球の形成を助ける栄養素です。葉酸は、胎児の正常な発育に寄与する栄養素です。																	
摂取の方法	そのまま噛んでお召し上がりください。																
摂取をする上での注意事項	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。一日の摂取目安量を守ってください。葉酸は、胎児の正常な発育に寄与する栄養素ですが、多量摂取により胎児の発育がよくなるものではありません。																
保存の方法に関する注意事項	直射日光、高温多湿を避け、常温で保存																
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">栄養成分表示</th> </tr> <tr> <th colspan="2">3粒当たり</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>熱量</td> <td>▲kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>▲g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>▲g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>▲g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>▲g</td> </tr> <tr> <td>葉酸</td> <td>▲μg</td> </tr> </tbody> </table>	栄養成分表示		3粒当たり		熱量	▲kcal	たんぱく質	▲g	脂質	▲g	炭水化物	▲g	食塩相当量	▲g	葉酸	▲μg	一日当たりの摂取目安量：3粒 栄養素等表示基準値 （18歳以上、基準熱量2,200kcal）に占める割合：葉酸 ▲% 本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。
栄養成分表示																	
3粒当たり																	
熱量	▲kcal																
たんぱく質	▲g																
脂質	▲g																
炭水化物	▲g																
食塩相当量	▲g																
葉酸	▲μg																
食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。																	

栄養成分の機能
 栄養成分の役割が表示されています。栄養成分ごとに表示できる内容は決められています。

摂取する上での注意事項
 正しく利用するために必ず確認しましょう！

1日当たりの摂取目安量
 摂取目安量を必ず守りましょう。

栄養素等表示基準値に占める割合
 1日当たりの摂取目安量に含まれる栄養成分の量が、当該栄養成分の1日に必要な目安量に対して、どのくらいの割合を占めるか示しています。

出典：知っていますか？栄養機能食品 | 消費者庁

特定保健用食品について

- 特定保健用食品は、食品の持つ特定の保健の用途を表示して販売される食品です。
- 特定保健用食品として販売するためには、**製品ごとに食品の有効性や安全性について審査を受け、消費者庁の許可を受ける必要があります。**
- 特定保健用食品は、健康増進法に規定されています。



《パッケージ表示例》

特定保健用食品 商品名：●▲●▲

名称：粉末清涼飲料 原材料名：…、…、…
 賞味期限：〇〇、△△、×× 内容量：〇〇g

許可表示：●▲●▲には△△が含まれているため、便通を改善します。
 おなかの調子を整えたい方やお通じの気になる方に適しています。
「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」

栄養成分及び熱量：1袋当たり
 エネルギー〇kcal、たんぱく質〇g、脂質〇g、炭水化物〇g、食塩相当量〇g、関与成分△△〇g

1日当たりの摂取目安量：1日当たり2袋を目安にお召し上がりください。
摂取方法：水に溶かしてお召し上がりください。
摂取をする上での注意事項：一度に多量に摂りすぎると、おなかがゆるくなる場合があります。1日の摂取量を守ってください。

調理又は保存の方法：直射日光を避け、涼しいところに保存してください。
製造者：〇〇〇株式会社 東京都△△区…
(1日当たりの摂取目安量に含まれる該当栄養成分の量が栄養素等表示基準値に占める割合：関与成分が栄養素等表示基準値の定められた成分である場合)



【条件付き特定保健用食品の表示例】

許可表示：
「〇〇を含んでおり、根拠は必ずしも確立されていませんが、△△に適している可能性のある食品です。」



※赤字は特定保健用食品としての義務表示事項

機能的表示食品について

- 事業者の責任において、機能的関与成分によって健康の維持及び増進に資する特定の保健の目的（疾病リスクの低減に係るものを除く。）が期待できる旨を科学的根拠に基づき表示した食品です。

2 機能的表示食品の表示に書かれているのは・・・

パッケージ表

パッケージの主要な面に「機能的表示食品」と表示されています。

届出番号が表示されています。
消費者庁のウェブサイトで、届出番号ごとに安全性や機能的根拠に関する情報を確認できます。

パッケージ裏

名称：○○○
原材料名：○○○○○△△△△△、×××××○○○○○△△△△△、×××××○○○○○△△△△△、×××××○○○○○△△△△△
内容量：90g（1粒500mg×180粒）
賞味期限：標外下部に記載
保存方法：直射日光、高温多湿の場所を避けて保存してください。
製造者：○○○株式会社
△△県△△市△△△

栄養成分表示
（一日当たりの摂取目安量（2粒）当たり）

エネルギー	kcal
たんぱく質	g
脂肪	g
炭水化物	g
食塩相当量	g

機能的関与成分 ○○○ mg

賞味期限

バーコード

表示されている一日に摂取する量の目安、摂取方法を守り、注意事項を確認して利用してください。

「機能的表示食品」は、医薬品ではありません。
疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。
疾病のある方、薬を服用されている方は、必ず医師、薬剤師にご相談ください。

疾病のある方、未成年者、妊産婦（妊娠を計画している方を含む）、授乳中の方を対象に開発された食品ではありません。
※生鮮食品には、この表示はありませんが、考え方は同じです。

主食、主菜、副菜がそろっていると、色々な栄養素をバランスよく摂取することにつながります。

事業者へ問合せ、又は連絡することができるよう電話番号が表示されています。

一日当たりの摂取目安量を摂取した場合、どのくらいの機能的関与成分が摂取できるかわかります。

科学的根拠を基にした機能的性について、消費者庁長官に届け出た内容が表示されています。
特定の保健の目的が期待できる（健康の維持及び増進に役立つ）内容が表示されています。

より詳しいことを知りたい場合には、消費者庁のウェブサイトで、安全性や機能的根拠など事業者が届け出た情報が公開されています。
<http://www.caa.go.jp/foods/index23.html>

出典：消費者の皆様へ「機能的表示食品」って何？ | 消費者庁

保健機能食品に関する各制度の比較

	栄養機能食品	特定保健用食品	機能性表示食品
概要	<ul style="list-style-type: none"> ビタミン、ミネラルといった20の栄養成分について、食品表示基準で定められた機能に関する表示を行う食品 	<ul style="list-style-type: none"> 消費者庁長官の許可を得て、特定の保健の用途に適する旨が表示された食品 国が効果と安全性を審査する 	<ul style="list-style-type: none"> 販売60日前までに、科学的根拠に裏打ちされた安全性・機能性に関する資料を消費者庁長官に届け出ることにより特定の保健目的が期待できる旨の表示ができる食品 安全性や機能性の科学的根拠について、国の審査は行われず、その合理性の責任は届出者となる
認定マーク	なし	あり	なし
届出件数 (R6.5末)	—	1,057件	6,753件
根拠法令	食品表示法	健康増進法・食品表示法	食品表示法
制度開始時期	平成13年	平成3年	平成27年

特別用途食品について

- 乳児の発育や、妊産婦、授乳婦、えん下困難者、病者などの健康の保持・回復などに適するという特別の用途について表示を行う食品です。
- 特別用途食品は、健康増進法に規定されています。

病者用食品

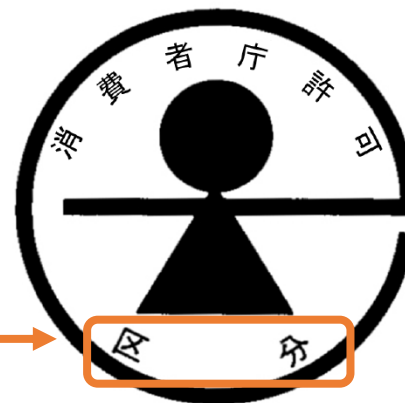
妊産婦、授乳婦用粉乳

乳児用調整乳

えん下困難者用食品

特定保健用食品

特別用途食品の許可マーク



ここに用途を記載します。

※トクホも特別用途食品に該当します。

内容

5 よくある質問

食品関連業者の皆様からよくある質問

表示する値を求める際、必ず分析する必要があるか？

- 必ずしも分析する必要はありません。
- ただし、栄養強調表示をする場合や栄養機能食品の場合は、食品表示基準で定められた方法により得られた値を表示しなければなりません。

計算値を表示する場合に「推定値」又は「この表示値は、目安です。」の表示は必ず必要なのか？

- 必ずしも表示をする必要はありません。
- ただし、表示値が許容差の範囲を超える可能性があるのであれば「推定値」等の表示をしなければなりません。
- なお、下限値及び上限値で表示する場合は「推定値」等で表示することはできません。

栄養成分表示のよくある間違い例

栄養成分 (〇〇g 当たり) 推定値	
熱量	〇〇 cal
たんぱく質	〇〇 g
脂質	〇〇 g
炭水化物	〇〇 g
食塩含有量	〇.〇 g

タイトルは必ず「栄養成分表示」としてください。

「推定値」、「この表示値は、目安です。」の表示は栄養成分表示内ではなく近接するように表示してください。

栄養成分の単位に誤りが見られることがあります。
(熱量のkcalのスペル間違いなど。)

栄養成分の名称に誤りがないよう確認してください。
特に「食塩相当量」の名称の誤りがよく見られます。

栄養成分表示に関するご不明点やご相談がありましたら、
当課までご連絡ください。

福島県県中保健所 健康増進課 電話0248-75-7814

参 考

消費者庁ホームページ（食品表示）



消費者庁ホームページ
（機能性表示食品の届出情報検索）



消費者庁ホームページ（栄養成分表示）

