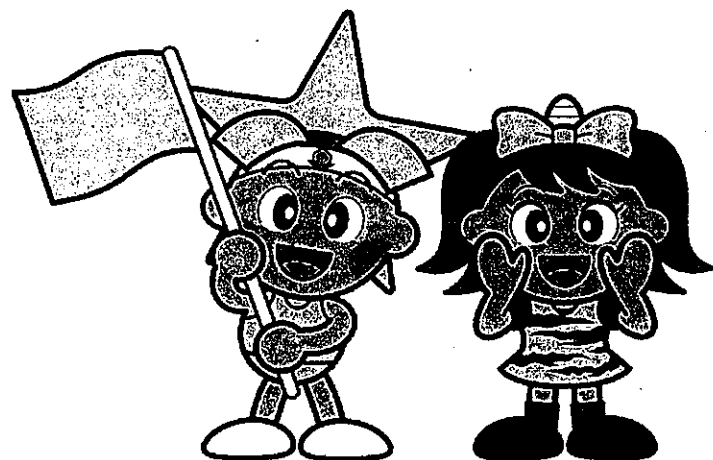


# 栄養成分表示について



©岡山県「ももっち・うらっち」

岡山県保健福祉部健康推進課

小林 早悠里

# 栄養成分表示を見れば、食品の熱量や栄養素の量が分かります



- 平成27年4月1日に食品表示法が施行され、容器包装に入れられた加工食品には栄養成分表示として、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)が必ず表示されることになりました。
- これらの5つの項目は、生命の維持に不可欠であるとともに、日本人の主要な生活習慣病と深く関わっています。栄養成分表示は、健康づくりに役立つ重要な情報源になります。
- 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。

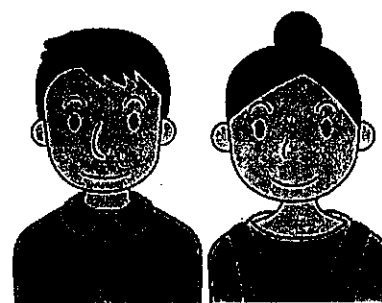
## 食品表示法の施行

栄養成分表示を義務化

栄養成分表示 1食(〇g)当たり	
熱量	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

栄養成分の量が分かる

上手に食品を選ぶ



必要な栄養素を過不足なく摂取

健康の維持・増進

# 食品表示制度における栄養成分表示

## 【義務表示】

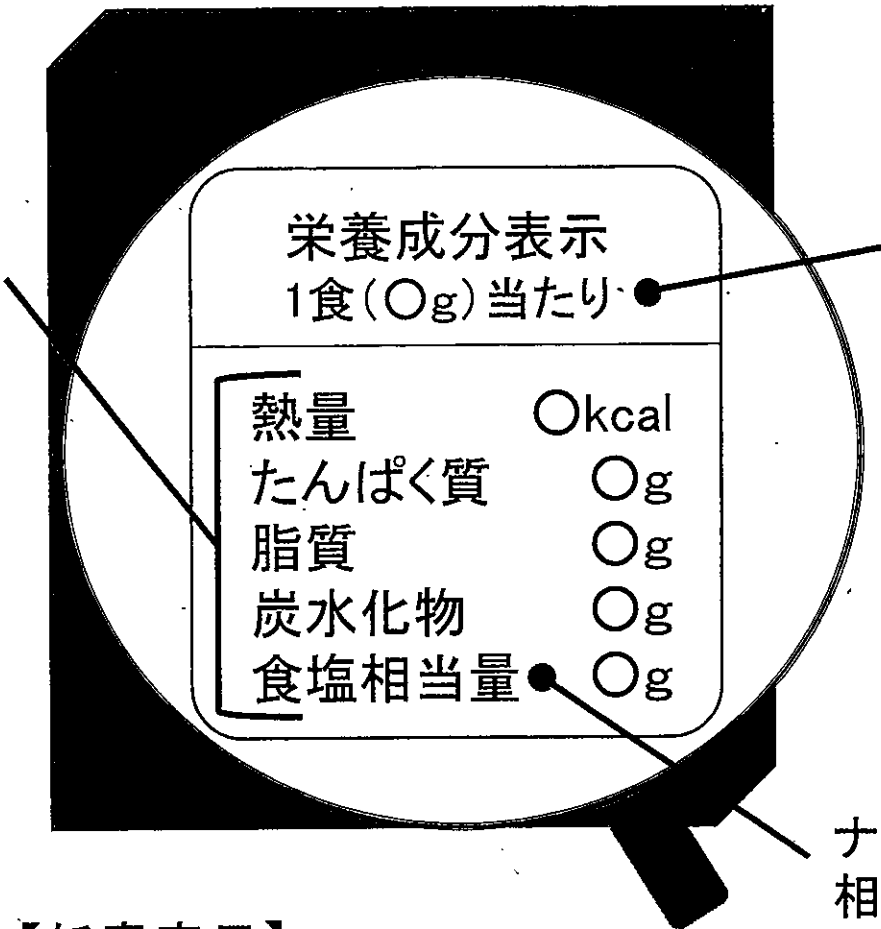
食品表示法により、表示が義務付けられた5つの項目である。

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。



## 【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

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。

# 表示の方式について

【義務表示事項のみ表示する場合】  
（食品表示基準別記様式2）

【義務表示事項に加え、任意の表示事項を表示する場合】  
（食品表示基準別記様式3）

必ず「栄養成分表示」と表示する

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

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
-飽和脂肪酸	g
-n-3系脂肪酸	g
-n-6系脂肪酸	g
コレステロール	mg
炭水化物	g
-糖質	g
-糖類	g
-食物繊維	g
食塩相当量	g
上記以外の別表第9に掲げられた栄養成分	mg又は、 $\mu$ g

食品単位は、100g、100ml、1食分、1包装、その他の1単位のいずれかを表示する。（1食分である場合は、1食分の量を併記して表示する）

糖質又は食物繊維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

単位は食品表示基準別表第9の第2欄に掲げられた単位を表示する

# 栄養強調表示

食品表示基準では、その欠乏や過剰な摂取が国民の健康に影響を与えている栄養成分等について、補給ができる旨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。（一般用加工食品及び一般用生鮮食品のみ該当）。

		補給ができる旨の表示			適切な摂取ができる旨の表示		
強調表示の種類	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</li> </ul> 対象商品を表示	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）（※2）</li> <li>・強化された量又は割合と比較</li> </ul> 対象商品を表示	
表現例	高◎◎ ◎◎豊富	◎◎源 ◎◎供 給 ◎◎含 有	◎◎30%アップ ◎◎2倍	無◎◎ ◎◎ゼロ ノン◎◎	低◎◎ ◎◎控え め ◎◎ライ ト	◎◎30%カット ◎◎gオフ ◎◎ハーフ	
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、糖質、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

〈事業者向け〉

## 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

本ガイドラインは、下記を基に作成しています。

- ・食品表示法(平成25年6月28日法律第70号)
- ・食品表示基準(平成27年3月20日内閣府令第10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)
- ・食品表示基準Q&A(平成27年3月30日消食表第140号)

第2版

平成30年5月

消費者庁 食品表示企画課

普及啓発用資材は、消費者庁ウェブサイトから御  
確認いただけます。

健康や栄養に関する  
表示の制度について

Q検索



## 一般用加工食品の経過措置期間は 令和2年3月31日まで！

経過措置期間終了まで1年を切りました。

令和2年3月31日までに製造(又は加工・輸入)されるものについては、食品表示法施行前の旧基準による表示が認められますが、1日も早く消費者に新たな表示が届くよう、計画的に準備をし、表示の切替えをお願いいたします。