

知っておきたい 食品栄養成分表示のポイントについて

栄養成分表示について困りごとがあればご相談ください。



宗谷総合振興局保健環境部保健行政室
（北海道稚内保健所）
企画総務課主査（健康増進）

●直通 0162-33-2990

内容

2

1. 栄養成分表示の省略について

スライド番号

3

~

6

2. 栄養成分の表示方法について

スライド番号

7

~

19

省略

栄養成分表示の省略が認められる事業者等

- ① 消費税法第9条に規定されている課税売上高が1000万円以下の事業者

(当分の間は、中小企業基本法第2条第5項に規定されているおおむね常時使用する従業員数が20人(商業・サービス業では5人)以下の小規模企業者も含まれる。)

- ② 業務用食品を販売する事業者
- ③ 食品関連事業者以外の販売者



省略

栄養成分表示の省略が認められる食品

4

- 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 栄養の供給源としての寄与の程度が小さいもの

いずれかの要件を満たすもの

- ・ 熱量・たんぱく質・脂質・炭水化物及びナトリウムのすべてが0と表示できる基準を満たしている場合
- ・ 1日に摂取する当該食品由来の栄養成分(たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム)の量と熱量が社会通念上微量である場合 (例:水、香辛料 等)

4 極めて短い期間で原材料が変更されるもの

いずれかの要件を満たすもの

- ・日替わり弁当(サイクルメニューを除く)など、**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**
【例】・合挽肉
 - ・切り落とし肉等の切り身を使用した食肉加工品
 - ・白もつ等のうち複数の種類・部位を混同しているため都度原材料が変わるもの

栄養成分表示の省略が認められる食品

5 加工食品の原材料として使用される食品

(業務用加工食品)

6 製造または加工場所で直接販売される食品

※ スーパーマーケットのバックヤード等で単に小分け等を行った加工食品をその場で販売する場合は表示が必要となります。

省略は認められているものの、栄養成分表示は消費者が栄養バランスのとれた食生活を意識し、商品選択に役立てることを目的としていることから可能な限り表示することが望ましい。

義務		エネルギー、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	飽和脂肪酸、食物繊維
任意	その他	糖類、糖質、コレステロール、 ビタミン・ミネラル類

表示方法

義務となっている栄養成分を表示

8

重要！

この順番で5項目

①	熱量	● kcal
②	たんぱく質	□ g
③	脂質	◎ g
④	炭水化物	▲ g
⑤	食塩相当量	☆ g

重要！

必ず「**栄養成分表示**」と表示する。

重要！

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食分である場合は、1食分の量を併記する。

表示方法

義務以外の栄養成分を併せて表示

9

栄養成分表示 1食分(〇〇g)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
○ 一飽和脂肪酸	〇g
○ 一n-3系脂肪酸	〇g
○ 一n-6系脂肪酸	〇g
コレステロール	〇mg
炭水化物	〇g
○ 一糖質	〇g
○ 一糖類	〇g
○ 一食物繊維	〇g
食塩相当量	〇g
上記以外の栄養成分	

コラーゲン
β-カロテン

〇mg
〇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両方を表示する。

基準に定められている栄養成分以外の成分について、含有量を表示しようとするときは、基準に定められている表示とは区分して行う

表示方法 食塩相当量(ナトリウム)表示について

① 基本ルール

(対象食品の限定なし)

熱量	● kcal
たんぱく質	▲ g
脂質	△ g
炭水化物	■ g
食塩相当量	□ g

ナトリウムの表示は、消費者になじみのある「食塩相当量」として表示します。

② 任意ルール

(ナトリウム塩を添加していない食品)

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

ナトリウム塩を添加していない食品に限って、任意でナトリウムを表示することができる。この場合において、ナトリウムの量の次に、括弧等を付して食塩相当量を表示することが必要です。

【参考】

②の場合の枠の取扱い

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

1. 表示に用いる名称

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
カルシウム	Ca
鉄	Fe
ナトリウム	Na
ビタミンA	V.A(その他ビタミンも 同様)

2. 表示に用いる単位

Kcal	キロカロリー
g	グラム
mg	ミリグラム
μg	マイクログラム

※ IU又は国際単位は表示不可



1. 文字の大きさ：原則**8**ポイント以上
(表示可能面積が 150cm^2 以下の場合は5.5ポイント以上)
2. 最小表示の位(位を下げる場合はその下の位を四捨五入して表示する)

1の位(整数)	熱量、たんぱく質、脂質 、飽和脂肪酸、コレステロール、 炭水化物 、糖質、糖類、食物繊維、ナトリウム、カリウム、カルシウム、クロム、セレン、マグネシウム、モリブデン、ヨウ素、リン、ナイアシン、ビオチン、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンK、葉酸
少数第1位	食塩相当量 、n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、亜鉛、鉄、銅、マンガン、パンテトン酸、ビタミンB ₁ 、ビタミンB ₂ 、ビタミンD、ビタミンE

栄養成分及び熱量	0と表示できる量
たんぱく質	0.5g
脂質	0.5g
飽和脂肪酸	0.1g
コレステロール	5mg
炭水化物	0.5g
糖質	0.5g
糖類(単糖類又は二糖類)	0.5g
ナトリウム	5mg
熱量	5kcal

一括表示 例)
たんぱく質、脂質:0g



分析値	食品表示基準の定める方法で栄養成分を分析した値。
計算値	公的データベース等から得られた食品の栄養成分量等を合計した値。
参照値	公的なデータベース等を基に類似する食品から得た値。過去の分析結果等を参照した値。
※併用値	上記の方法を組み合わせた値。

※方法に関わらず表示された含有量に合理的な根拠があれば表示が可能

- 一定値を表示する場合

表示値に対する分析値の比率が許容差の範囲外であった場合、
食品表示違反となる。

$$\text{許容差(\%)} = \text{分析値} \div \text{表示値} \times 100 - 100$$

重要！

熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム・・・ **-20% ~ +20%**

※ ただし、低含量食品の場合はこれに該当しない

- 下限値及び上限値の幅として表示する場合

品質管理が十分行われた成分値が幅の範囲外であった場合、
食品表示違反となる。

※一定値による表示と幅による表示の併用も可能。

栄養成分値と表示値との差が認められると推定される場合、この製品の栄養成分ではないことを明示する。

(分析値以外で表示する場合も同様)

重要！

例)

- ・この表示値は目安です。
- ・数値は日本食品標準成分表を用いて計算した**推定値**であり、この商品そのものを分析した値ではありません。

※**設定根拠となる資料は必ず保管しておくこと**

【表示例】

栄養成分表示 (1本(350g)当たり)	
熱量	150kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	0.4g
炭水化物	35g
食塩相当量	0.01g

この表示値は、目安です。

重要！

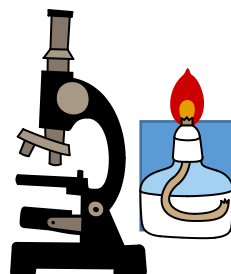
栄養成分表示(100ml当たり)	
熱量	150kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	0.4g
炭水化物	35g
食塩相当量	0.01g

数値は日本食品成分表を用いて計算した、**推定値**です。

重要！

栄養成分表示を行う

表示する方法を選ぶ



分析する



計算する

分析し検討した結果が...

データベース等を適切に参照し、
ガイドライン等にそって算出

②許容差の範囲を
外れる可能性がある場合

①許容差の範囲を
外れる可能性がない場合
(定期的に品質管理に努める)

必ずしもこの商品の
栄養価とは限らない
旨の文言を追記する

必ずしもこの商品の
栄養価ではない旨の
文言を追記する

適正に表示し、算出根拠資料を必ず保管する



まとめ

1 栄養成分表示は単位あたりの量を表示。
表示義務は5項目。

重要！

2 表示する方法は分析とそれ以外の方法がある。

重要！

表示値の許容差の範囲を外れる場合は必要な文言を。

3 一部省略規定はあるが、法の趣旨を鑑みて積極的に
表示することが望ましい。

4 最終的な表示の責任は製造者や加工者(表示する会社や
人)となることから、必ずガイドライン等を確認すること。