〈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、以下を基に作成しています。

- 食品表示法（平成25年法律第70号）
- 食品表示基準（平成27年内閣府令第10号）
- 食品表示基準について（平成27年３月30日付け消食表第139号）
- 食品表示基準Q&A（平成27年３月30日付け消食表第140号）

第6版

令和8年10月

消費者庁　食品表示課

消費者庁
Consumer Affairs Agency, Government of Japan

はじめに

食品表示法（平成25年法律第70号）は、食品に関する表示が食品を摂取する際の安全性の確保及び自主的かつ合理的な食品の選択の機会の確保に関し重要な役割を果たしていることに鑑み、販売の用に供する食品に関する表示について、基準の策定その他の必要な事項を定めることにより、その適正を確保し、もって一般消費者の利益の増進を図るとともに、食品衛生法（昭和22年法律第233号）、健康増進法（平成14年法律第103号）及び日本農林規格等に関する法律（昭和25年法律第175号）による措置とあいまって、国民の健康の保護及び増進並びに食品の生産及び流通の円滑化並びに消費者の需要に即した食品の生産の振興に寄与することを目的としています。

平成27年に食品表示法が施行され、原則として、一般用加工食品及び一般用の添加物には栄養成分表示が義務付けられました。栄養成分表示は、健康で栄養バランスがとれた食生活を営むことの重要性を消費者自らが意識し、商品選択に役立てることで適切な食生活を実践する契機となる効果が期待されています。

事業者の皆様におかれましては、栄養成分表示が消費者の日々の栄養及び食生活管理による健康の増進に寄与することを踏まえ、本ガイドラインを活用し、適切な栄養成分表示の実施に努めてください。

食品を販売する前に、以下の項目を確認してみましょう。
詳細は、各項目の該当する頁を御参照ください。

- 表示しようとする食品はどのような食品か？

  ☞ １～９頁を参照

- 栄養強調表示をするか？栄養機能食品として販売するか？

  ☞ 10～21頁を参照

- 適切な方法で表示されているか？

  ☞ 22～31頁を参照

- 表示される値は適切か？

  ☞ 32～44頁を参照

目次

第1
表示しようとする食品はどのような食品か？

食品表示基準における栄養成分表示は、販売される飲食物の容器包装（業務用加工食品は納品書等含む。）に表示される場合が対象です。

一般用か業務用か、加工食品か生鮮食品か添加物かにより、規定が異なります。

1．食品表示基準における栄養成分表示の対象 …… 1頁

食品表示基準の栄養成分表示の対象となるものについて

2．表示が必要な栄養成分及び熱量 …… 2頁

（1）食品表示基準に規定される栄養成分及び熱量

（2）加工食品、生鮮食品、添加物における栄養成分表示の規定 3頁

ア．一般用加工食品

（ア）義務表示の栄養成分及び熱量と任意表示の栄養成分

（イ）一般用加工食品における栄養成分表示を省略できる場合又は表示を要さない場合 …… 4頁

（ウ）「栄養表示をしようとする場合」について …… 6頁

イ．一般用生鮮食品 …… 7頁

ウ．一般用の添加物 …… 8頁

（ア）義務表示の栄養成分及び熱量と任意表示の栄養成分

（イ）一般用の添加物における栄養成分表示を省略できる場合又は表示を要さない場合

エ．業務用加工食品、業務用生鮮食品及び業務用添加物 … 9頁

第2
栄養強調表示をするか？栄養機能食品として販売するか？

栄養強調表示をする場合や栄養機能食品として販売する場合、それぞれの規定に従って表示する必要があります。

1. 栄養強調表示 …… 10頁

（1）栄養強調表示の規定

ア. 栄養成分の補給ができる旨及び栄養成分又は熱量の適切な摂取ができる旨

（ア）栄養成分の補給ができる旨

（イ）栄養成分又は熱量の適切な摂取ができる旨

（ウ）強化された旨又は低減された旨（相対表示）において表示しなければならない事項 …… 11頁

イ. 糖類を添加していない旨又はナトリウム塩を添加していない旨 …… 12頁

ウ. 栄養強調表示の規定における留意事項

（2）栄養強調表示をする場合の表示値 …… 13頁

ア. 栄養成分の補給ができる旨及び栄養成分又は熱量の適切な摂取ができる旨の表示値

イ. 糖類を添加していない旨又はナトリウム塩を添加していない旨の表示値

（3）栄養強調表示の表現例 …… 14頁

ア. 栄養成分の補給ができる旨及び栄養成分又は熱量の適切な摂取ができる旨の表現例

イ. 糖類を添加していない旨又はナトリウム塩を添加していない旨の表現例

ウ. 栄養強調表示の表現における留意事項 …… 15頁

（4）原材料やセットを構成する食品について栄養強調表示をする場合

ア. 原材料について栄養強調表示をする場合

イ. セットを構成する食品について個々のものに栄養強調表示をする場合

（5）栄養強調表示の規定がない場合 …… 16頁

ア. 栄養強調表示の規定がない成分

（ア）別表第9に掲げられた栄養成分で、栄養強調表示の規定がない栄養成分を強調表示する場合

（イ）別表第9に掲げられていない成分を強調表示する場合

イ. 業務用食品に栄養強調表示をする場合

2. 栄養機能食品 …… 17頁

（1）栄養機能食品の規定

（2）栄養機能食品における義務表示事項 …… 18頁

（3）栄養機能食品における表示値 …… 21頁

（4）栄養機能食品における留意事項

（5）栄養機能食品の表示が望ましくない食品

第3
適切な方法で表示されているか？

栄養成分表示は食品表示基準で規定された表示方法に基づき、食品表示基準別記様式2又は3により表示する必要があります。

栄養成分表示の方法等 …… 22頁

（1）栄養成分表示の様式（食品表示基準別記様式2又は3）

（2）表示に用いる名称及び表示の単位 …… 25頁

（3）表示値の桁数 …… 26頁

ア. 最小表示の位

イ. 最小表示の位に満たない場合であって、「0と表示することができる量」以上ある場合

（4）表示の方式等における留意事項 …… 27頁

ア. 栄養成分の量及び熱量の表示

イ. ナトリウムの量の表示

ウ. 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 28頁

（ア）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

（イ）それぞれ独立した食品が詰め合わされている場合 …… 29頁

食品表示基準で規定されている表示の方式 …… 30頁

食品表示基準に規定がないものを表示する場合 …… 31頁

第４
表示される値は適切か？

表示値には、許容差の範囲内にある一定の値、下限値及び上限値による表示があります。また、合理的な推定により得られた一定の値を表示できる場合があります。

表示値を分析により求める場合、分析以外で求める場合、それぞれ留意事項があります。

1. 表示値の種類 …… 32頁

（1）表示値の種類

ア. 一定の値による表示

（ア）許容差の範囲内にある一定の値

（イ）合理的な推定により得られた一定の値

（ウ）0と表示することができる量

イ. 下限値及び上限値による表示 …… 33頁

ウ. 上記ア及びイを併用する場合

（2）「範囲内にある値」の考え方

（3）許容差の範囲 …… 34頁

ア. 許容差の範囲の規定

イ. 栄養強調表示の基準値と許容差の範囲 …… 35頁

（4）合理的な推定により得られた一定の値

2. 分析により表示値を求める場合 …… 37頁

（1）基本的な考え方

（2）分析により表示値を求める際の留意事項

（3）値の変動要因の例 …… 38頁

ア. 自然要因

（ア）植物性食品：季節、生育環境（地域）、成熟度合い、土や肥料、種の違い等

（イ）動物性食品: 季節、生育環境（地域）、年齢、飼料、種の違い等

イ. 人為的な要因

（ア）製造、加工時の加熱調理等

（イ）輸送と保管：経時変化、温度、保管環境、湿度等

3. 分析以外の方法により表示値を求める場合 …… 39頁

（1）基本的な考え方

ア. データベース等の値を用いる方法

イ. 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して表示値を求める方法

（2）参照するのに適したデータベース等の例 …… 40頁

（3）データベース等の値を参照するのに適切ではない事例 41頁

参考　計算手順例 …… 42頁

1. 計算手順の例

2. 調理加工による栄養成分の変動（成分変化率）について …… 44頁

資料　食品表示基準に規定されている基準値等 …… 45頁

1. 食品表示基準における栄養成分表示の対象

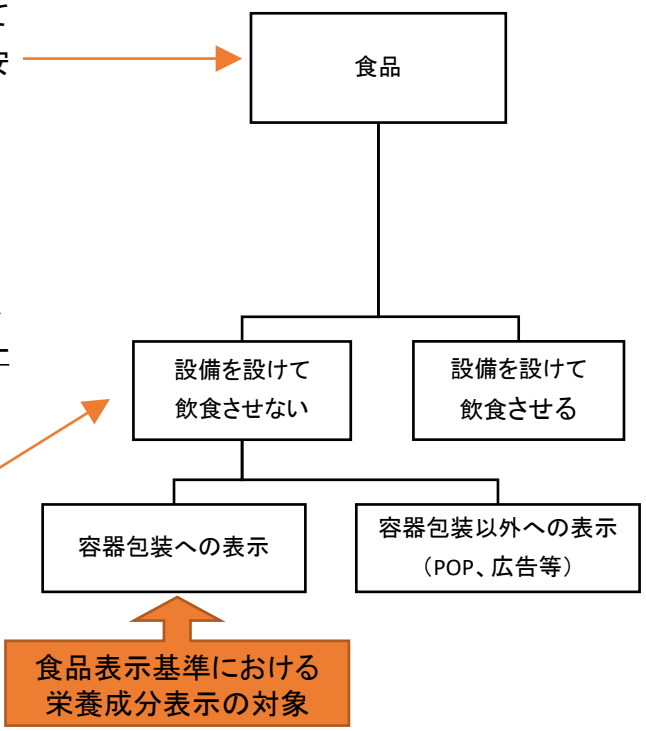
【ポイント】
- 食品表示基準は、食品関連事業者等が、加工食品、生鮮食品又は添加物を販売する場合に適用されます。
- 設備を設けて飲食させる場合は対象ではありません。
- 食品の容器包装に栄養成分表示をする場合、食品表示基準に従って表示をしなければなりません。
- 業務用食品は、送り状や納品書等へ栄養成分表示をする場合にも適用されます。

【参照】
- 食品表示法（平成25年法律第70号） 第２条
- 食品表示基準（平成27年内閣府令第10号） 第１条、第２条
- 食品表示基準について（平成27年３月30日付け消食表第139号）（総則関係）１ 適用範囲
- 食品表示基準Ｑ＆Ａ（平成27年３月30日付け消食表第140号）
  第１章総則 第１条関係、第２条関係

食品表示基準の栄養成分表示の対象となるものについて

食品表示法第２条第１項において、「食品」とは、全ての飲食物（医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律（昭和35年法律第145号）第２条第１項に規定する医薬品、同条第２項に規定する医薬部外品及び同条第９項に規定する再生医療等製品を除き、食品衛生法第４条第２項に規定する添加物を含む。）とされています。よって、食品表示基準は、「食品」に含まれない、医薬品、医薬部外品、ペットフードには適用されません。

食品表示基準は、食品関連事業者等が、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。



- 加工食品及び添加物の栄養成分の量及び熱量については、容器包装に入れられた食品に表示する場合に、食品表示基準に基づいて表示をする必要があります。
- 生鮮食品の栄養成分の量及び熱量については、容器包装（業務用生鮮食品は送り状、納品書等も含む。）に表示する場合に、食品表示基準に基づいて表示をする必要があります。

	加工食品		生鮮食品		添加物	
	一般用	業務用	一般用	業務用	一般用	業務用
食品表示基準において、栄養成分表示の規定が適用される対象	容器包装	容器包装、送り状、納品書等、規格書等	容器包装	容器包装、送り状、納品書等、規格書等	容器包装	容器包装

２．表示が必要な栄養成分及び熱量

【ポイント】
- 一般用加工食品と一般用の添加物は、栄養成分表示（たんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウム（食塩相当量に換算したもの）の量並びに熱量）が義務付けられています。
- 生鮮食品や業務用加工食品における栄養成分表示は任意ですが、表示する場合は食品表示基準に従う必要があります。

【参照】
- 食品表示基準　第2条、第3条、第5条、第7条、第12条、第21条、第26条、第32条、第33条、第34条、第41条
- 食品表示基準について　（加工食品）
- 食品表示基準Q＆A　第１章総則　第２条関係、第２章加工食品

（1）食品表示基準に規定される栄養成分及び熱量

食品表示基準に規定される栄養成分及び熱量は、食品表示基準別表第９（45～47頁参照）に掲げられています。

一般用加工食品と一般用の添加物は栄養成分表示（たんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウム（食塩相当量に換算したもの）の量並びに熱量の表示）が義務付けられています。生鮮食品や業務用の加工食品及び添加物に栄養成分表示をする場合は、食品表示基準に従う必要があり、必ずたんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウム（食塩相当量に換算したもの）の量並びに熱量を表示しなければなりません。

表中の条項は食品表示基準の条項

区分		加工食品		生鮮食品		添加物	
		一般用	業務用	一般用	業務用	一般用	業務用
第3条に規定される栄養成分及び熱量	たんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウム（食塩相当量に換算したもの）の量並びに熱量	義務【第3条】	任意【第12条】	任意※【第21条】	任意【第26条】	義務【第32条】	任意【第34条】
第3条に規定がなく、食品表示基準別表第9に掲げられた栄養成分	飽和脂肪酸、n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール、糖質、糖類（単糖類又は二糖類であって、糖アルコールでないものに限る。）、食物繊維、亜鉛、カリウム、カルシウム、クロム、セレン、鉄、銅、マグネシウム、マンガン、モリブデン、ヨウ素、リン、ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA、B_1、B_2、B_6、B_{12}、C、D、E、K、葉酸	任意【第7条】	任意【第12条】	任意【第21条】	任意【第26条】	任意【第34条】	任意【第34条】

※　栄養表示をしようとする場合（6頁参照）は、食品表示基準第3条で規定のある栄養成分の量及び熱量を表示する必要があります。

(2)加工食品、生鮮食品、添加物における栄養成分表示の規定

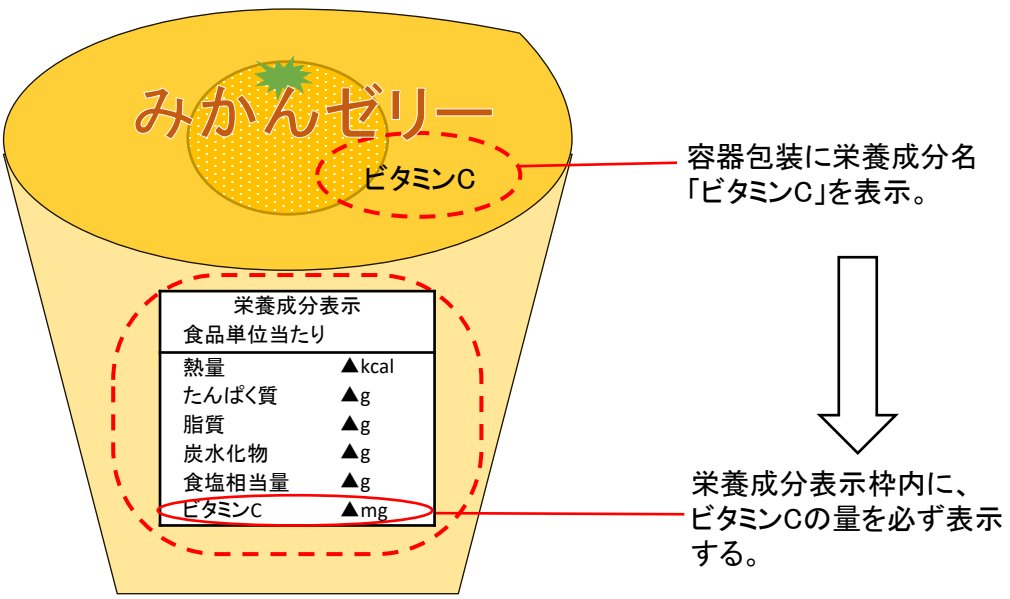
ア. 一般用加工食品

(ア)義務表示の栄養成分及び熱量と任意表示の栄養成分

一般用加工食品は、食品表示基準第3条に規定された、たんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウム(食塩相当量に換算したもの)の量並びに熱量の表示が義務付けられています。

区分	一般用加工食品における表示基準
たんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウム(食塩相当量に換算したもの)の量並びに熱量	原則、**必ず表示すること**。
たんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウム(食塩相当量に換算したもの)の量並びに熱量以外で食品表示基準別表第9に掲げられた栄養成分	任意で表示することができる。 なお、容器包装に、これらの栄養成分を**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**必ず表示すること**(以下、例を参照。)。

《例》



（イ）一般用加工食品における栄養成分表示を省略できる場合又は表示を要さない場合

３頁のとおり、一般用加工食品は、たんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウム（食塩相当量に換算したもの）の量並びに熱量の表示が義務付けられていますが、省略できる場合又は表示を要さない場合があります。

★ 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。

■ 以下①～⑤のいずれかに該当する場合は表示を省略できます。ただし、栄養表示をしようとする場合（6頁 「（ウ）「栄養表示をしようとする場合」について」参照）は省略できません。

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（ 30頁「表示可能面積とは」参照）

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）

ア）たんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウムの量並びに熱量の全てについて、0と表示することができる基準を満たしている場合（32頁「（ウ）0と表示することができる量」参照）

イ）１日に摂取する当該食品由来のたんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウム（食塩相当量に換算したもの）の量並びに熱量が、社会通念上微量である場合

⇒例えば、コーヒー豆やその抽出物、ハーブやその抽出物、茶葉やその抽出物、スパイス等が考えられます。ただし、スパイス等のうち一度に多く使用する場合が想定され、かつ、その場合に栄養の供給源となり得るものについては、栄養成分表示を省略できません。

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（次の要件のいずれかを満たすもの）

ア）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

イ）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・部位を混合しているため都度原材料が変わるもの）

⑤ 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が販売するもの（当分の間は、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も含む。）

- 「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」については、当該事業年度においてこの者に該当するか否かは、消費税法の判断基準によることとしており、消費税法において、原則として、当該事業年度の前々事業年度の課税売上高を基準に判断することとされています。ただし、当該事業年度の前事業年度の開始日から6か月の間の課税売上高が1,000万円以上である場合は、当該事業年度に消費税を納める義務が免除はされないこととされています。
  （注）個人事業者の場合、事業年度は暦年（１月１日から12月31日まで）になります。
- 食品表示基準附則第６条の規定による「中小企業基本法第２条第５項に規定する小規模企業者」の判断基準は、当該事業年度の前事業年度において常時使用した従業員数が最多となった時点での数とし、当該事業年度の前事業年度の従業員数が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）以下である場合は、当該事業年度は栄養成分表示を省略できます。また、当該事業年度中に従業員数が20人又は５人を超えた場合は、翌年度は、原則として栄養成分表示の省略は認められません。

※ 小規模の事業者（注）が製造した食品を小規模でない事業者が販売する場合は、栄養成分の量及び熱量の表示を省略することはできません。この場合、製造者（小規模の事業者）が必ず栄養成分の量及び熱量の表示を行う必要はなく、販売する者（小規模でない事業者）が表示しても差し支えありません。なお、販売する者（小規模でない事業者）が栄養成分の量及び熱量の表示を追記した場合、追記した者が追記した表示内容（栄養成分の量及び熱量の表示）の責任を負うことになります。この場合、追記した者の氏名又は名称及び住所を食品表示基準別記様式２又は別記様式３の表示に近接した箇所に表示することが望ましいです。
（注）小規模の事業者とは、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若しくは、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のいずれかに該当する者です。

《例 》

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

栄養成分表示者：〇〇〇〇株式会社
東京都千代田区霞が関〇－〇－〇

■ **以下の①②のいずれかに該当する場合、栄養成分表示は要しません。ただし、栄養表示をしようとする場合（以下「（ウ）「栄養表示をしようとする場合」について」参照）は表示が必要です。**

① 食品を製造し、又は加工した場所で販売する場合

「食品を製造し、又は加工した場所で販売する場合」とは、製造者と販売者が同一で、同一の施設内、又は敷地内で製造販売することをいいます。具体的には洋菓子店、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）」等がその場で行う食品の製造販売、総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等が該当します。

② 不特定又は多数の者に対して譲渡（販売を除く。）する場合

（ウ）「栄養表示をしようとする場合」について

a.「栄養表示をしようとする場合」の「栄養表示」に該当するもの、該当しないもの

■ **「栄養表示」に該当するもの**

- 健康増進法施行規則（平成15年厚生労働省令第86号）第11条に規定する栄養素及び熱量そのもの
- 栄養成分の総称（ビタミン、ミネラル等）
- 健康増進法施行規則第11条に規定する栄養素の種類である栄養成分（脂質における不飽和脂肪酸、炭水化物における食物繊維等）
- 栄養成分の別名称（プロテイン、ファット等）
- 栄養成分の構成成分（たんぱく質におけるアミノ酸等）
- 栄養成分の前駆体（β-カロテン等）
- その他栄養成分等を示唆する一切の表現（果物繊維、カルシウムイオン等）

■ **「栄養表示」に該当しないもの**

- 原材料名又は添加物としての栄養成分名のみの表示
- 食品表示法及びその下位法令以外の法令により義務付けられた栄養成分名の表示
- 味覚に関する表示（うす塩味、甘さひかえめ等）※
- 「ミネラルウォーター」のように広く浸透した一般的な品名であって、一般消費者に対し栄養成分が添加された又は強化されたという印象や期待感を与えないもの

※ 「あま塩」、「うす塩」、「あさ塩」等の表示は、栄養表示として適用対象となります。

b.「栄養表示」の考え方における留意点

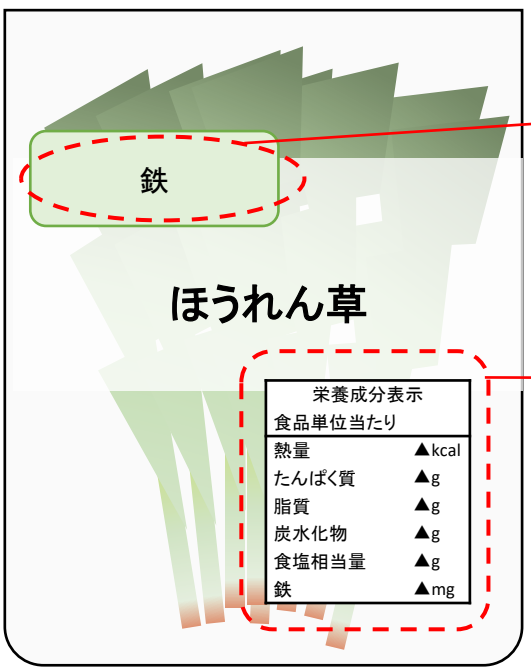
- 栄養成分が添加されたものでなく、天然に含まれる栄養成分について表示した場合も食品表示基準が適用される栄養表示に該当します。
- 原材料に対し栄養表示を行う場合も食品表示基準が適用される栄養表示に該当します（例えば、青汁飲料におけるケールに含まれる栄養成分について表示した場合、販売に供する食品（最終製品である青汁飲料）について食品表示基準にのっとった表示が必要です。）。
- 「ノンカフェイン」及び「ノンアルコール」は、食品表示基準第3条第3項の表の栄養成分の量及び熱量の項に規定する「栄養表示（栄養成分若しくは熱量に関する表示及び栄養成分の総称、その構成成分、前駆体その他これらを示唆する表現が含まれる表示をいう。）」に該当しません。したがって、「ノンカフェイン」及び「ノンアルコール」の表示をした場合であっても、同項の規定に基づいて栄養成分及び熱量の表示を省略することが可能です。

イ. 一般用生鮮食品

一般用生鮮食品における栄養成分表示は任意ですが、栄養成分（栄養成分の総称、その構成成分、前駆体及びその他これらを示唆する表現を含む。）及び熱量を表示する場合は食品表示基準に従って表示しなければなりません。

区分	一般用生鮮食品における表示基準
たんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウム（食塩相当量に換算したもの）の量並びに熱量	任意で表示することができる。 **表示する場合**、たんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウム（食塩相当量に換算したもの）の量並びに熱量の**5つを必ず表示すること**。
たんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウム（食塩相当量に換算したもの）の量並びに熱量以外で食品表示基準別表第9に掲げられた栄養成分	任意で表示することができる。 • たんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウム（食塩相当量に換算したもの）の量並びに熱量の**5つも必ず表示すること**。 • 容器包装に、これらの栄養成分を**表示する場合**、栄養成分表示にも当該栄養成分の量を**必ず表示すること**。（例参照）
栄養成分の総称、その構成成分、前駆体その他これらを示唆する表現を表示しようとするとき（6頁「（ウ）「栄養表示をしようとする場合」について」参照）	表示する場合、たんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウム（食塩相当量に換算したもの）の量並びに熱量の**5つを必ず表示すること**。

《例》



容器包装に、
食品表示基準別表第9に掲げられた栄養成分「鉄」を表示。

栄養成分表示を必ず表示する。

ウ. 一般用の添加物

（ア）義務表示の栄養成分及び熱量と任意表示の栄養成分

一般用の添加物はたんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウム（食塩相当量に換算したもの）の量並びに熱量の表示が義務付けられています。

区分	一般用の添加物における表示基準
たんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウム（食塩相当量に換算したもの）の量並びに熱量	原則、**必ず表示すること**。
たんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウム（食塩相当量に換算したもの）の量並びに熱量以外で食品表示基準別表第9に掲げられた栄養成分	任意で表示することができる。 なお、容器包装に、これらの栄養成分を**表示する場合**、栄養成分表示にも当該栄養成分の量を**必ず表示すること**。

（イ）一般用の添加物における栄養成分表示を省略できる場合又は表示を要さない場合

■ 以下①～③のいずれかに該当する場合は表示を省略できます。ただし、**栄養表示をしようとする場合（6頁「（ウ）「栄養表示をしようとする場合」について」参照）は省略できません。**

① 容器包装の表示可能面積がおおむね30cm^{2}以下であるもの（4頁参照）

② 栄養の供給源としての寄与の程度が小さいもの（4頁参照）

③ 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。）（5頁参照）

■ 以下に該当する場合、栄養成分表示は要しません。ただし、**栄養表示をしようとする場合（6頁「（ウ）「栄養表示をしようとする場合」について」参照）は表示が必要です。**

- 不特定又は多数の者に対して譲渡（販売を除く。）する場合

エ. 業務用加工食品、業務用生鮮食品及び業務用添加物

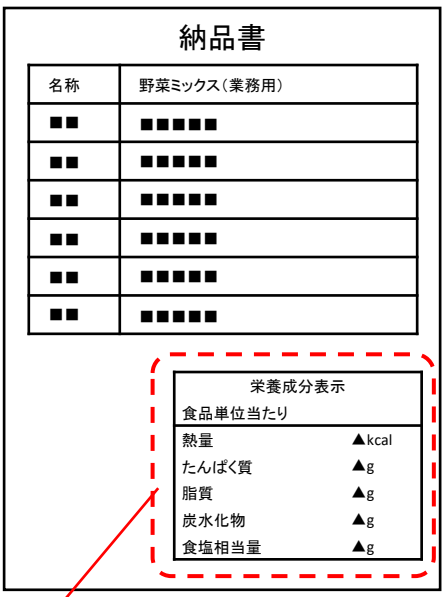
業務用加工食品、業務用生鮮食品及び業務用添加物における栄養成分表示は任意ですが、以下の栄養成分及び熱量を表示する場合、食品表示基準に従って表示しなければなりません。また、業務用加工食品及び業務用生鮮食品に栄養成分表示をする場合、容器包装だけでなく送り状、納品書等又は規格書等への表示も食品表示基準に従う必要があります。

なお、主として業務用食品として販売されるものであっても、消費者にも販売される場合、「一般用」の表示の規定が適用されます。

区分	業務用における表示基準
たんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウム（食塩相当量に換算したもの）の量並びに熱量	任意で表示することができる。 **表示する場合**、たんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウム（食塩相当量に換算したもの）の量並びに熱量の**5つを必ず表示すること**。
たんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウム（食塩相当量に換算したもの）の量並びに熱量以外で食品表示基準別表第9に掲げられた栄養成分	任意で表示することができる。 • 表示しようとする栄養成分と共に、たんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウム（食塩相当量に換算したもの）の量並びに熱量の**5つも必ず表示すること**。 • 容器包装（業務用加工食品、業務用生鮮食品の場合、送り状、納品書等又は規格書等も含む。）に、これらの栄養成分を**表示する場合**、栄養成分表示にも当該栄養成分の量を**必ず表示すること**。

《例 》





業務用加工食品に栄養成分表示をする場合、容器包装だけでなく、送り状、納品書等又は規格書等に栄養成分表示する場合も食品表示基準に従わなければならない（業務用生鮮食品も同様。）。

1. 栄養強調表示

【ポイント】
- 一般用加工食品及び一般用生鮮食品において、栄養成分の量及び熱量について「○○含有」や「低○○」のような栄養強調表示をする場合、栄養強調表示に関する規定を満たす必要があります。
- 栄養強調表示をする場合、合理的な推定により得られた一定の値（35頁参照）による表示はできません（一般用生鮮食品において、栄養強調表示をする成分以外の栄養成分及び熱量は除く。）。

【参照】
- 食品表示基準　第7条、第21条
- 食品表示基準について　（加工食品）4 任意表示
- 食品表示基準Q＆A　第2章　加工食品　第7条関係

（1）栄養強調表示の規定

ア. 栄養成分の補給ができる旨及び栄養成分又は熱量の適切な摂取ができる旨

（ア）栄養成分の補給ができる旨

栄養成分の補給ができる旨の規定は以下のとおりです（ 51頁「食品表示基準別表第12」参照）。

	高い旨	含む旨	強化された旨
栄養強調表示に関する規定	食品表示基準別表第12第2欄に掲げる基準値以上	食品表示基準別表第12第3欄に掲げる基準値以上	• 比較対象食品との絶対差が食品表示基準別表第12第4欄に掲げる基準値以上 • 25%以上の相対差（たんぱく質及び食物繊維のみ）
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、ビオチン、ビタミンA、B_1、B_2、B_6、B_{12}、C、D、E、K及び葉酸		

（イ）栄養成分又は熱量の適切な摂取ができる旨

栄養成分又は熱量の適切な摂取ができる旨の規定は以下のとおりです（ 52頁「食品表示基準別表第13」参照）。

	含まない旨	低い旨	低減された旨
栄養強調表示に関する規定	食品表示基準別表第13第2欄に掲げる基準値未満	食品表示基準別表第13第3欄に掲げる基準値以下	• 比較対象食品との絶対差が食品表示基準別表第13第4欄に掲げる基準値以上 • 25%以上の相対差
該当する栄養成分等	熱量、脂質、飽和脂肪酸、コレステロール、糖類、ナトリウム		

（ウ）強化された旨又は低減された旨（相対表示）において表示しなければならない事項

強化された旨又は低減された旨（以下「相対表示」といいます。）を表示する場合には必ず表示しなければならない事項が2つあります。

① 当該他の同種の食品を特定するために必要な事項

「自社従来品〇〇〇」、「日本食品標準成分表〇〇〇年版（〇訂）」、「コーヒー飲料標準品」等当該食品を特定するために必要な事項を表示します。

ただし、次の場合は比較対象食品として不適当です。

a. 比較対象食品の当該栄養成分が一般流通品と比べて高く、「低減された旨」の表示を行った食品の当該栄養成分が一般流通品と比較して大差ない場合

b. 比較対象食品の流通がかなり以前に終了している等、事実上比較が不可能な場合

② 当該栄養成分の量又は熱量が当該他の食品に比べて強化された若しくは低減された量又は割合

比較対象食品名及び増加（低減）量又は割合は、相対表示と近接した場所に記載します。ただし、比較対象食品が全く同種の食品である場合、比較対象食品名の表示は、近接した場所でなくても構いません。

★ 相対表示において食品単位が異なる食品を比較対象食品とする場合

食品単位当たりの使用量が異なる同種の食品を比較対象食品とし、食品単位当たりで比較して相対表示を行う場合も、100g（一般に飲用に供する液状の食品の場合は100ml）当たりの強化（低減）された量及び割合の基準を満たした上で、表示することとします。また、その場合、消費者への適切な情報提供の観点から、食品単位当たりの比較である旨を表示することが望ましいです。

《例》

	100g当たりの熱量	100g当たりの熱量の低減された量	100g当たりの熱量の低減割合	1杯分の使用量	1杯分当たりの熱量	1杯分当たりの熱量の低減割合
当該食品 スティックAコーヒー	225kcal	120kcal	35%減	12g	27kcal	50%減
比較対象食品 スティックBコーヒー	345kcal			16g	55kcal	

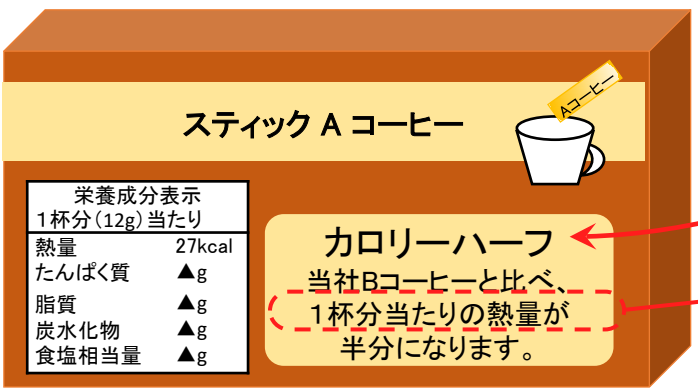
熱量が低減された旨を表示できる基準値は、100g当たり40kcal。
当該食品Aは比較対象食品Bに比べて基準値以上低減されている。

熱量が低減された旨を表示できる低減割合の基準値は、100g当たり25%。
当該食品Aは比較対象食品Bに比べて基準値以上低減されている。

100g当たりの低減された量及び割合の基準値を満たしているので、熱量が低減された旨の表示が可能。

1杯分当たりの使用量で比較した場合は、当該食品Aは比較対象食品であるBと比べて熱量が半分。

低減された量又は割合の表示は、食品単位当たりの比較である旨を表示した上で、その比較割合を表示することも可能。



「カロリーハーフ」は、1杯分当たりの使用量で比較した割合である旨を表示

イ. 糖類を添加していない旨又はナトリウム塩を添加していない旨

一般用加工食品において、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は、以下の要件全てに該当する場合に表示することができます。

糖類を添加していない旨	ナトリウム塩を添加していない旨
以下1～4の要件、**全てに該当する場合に表示することができる**。 1. いかなる糖類も添加していないこと（ショ糖、ぶどう糖、ハチミツ、コーンシロップ等） 2. 糖類（添加されたものに限る。）に代わる原材料（複合原材料を含む。）又は添加物を使用していないこと • その食品が原材料として糖類を含む原材料を含んでいないこと（ジャム、ゼリー、甘味の付いたチョコレート、甘味の付いた果実片等） • その食品が添加糖類の代用として糖類を含む原材料を含んでいないこと（非還元濃縮果汁、乾燥果実ペースト等） 3. 酵素分解その他何らかの方法により、当該食品の糖類の含有量が原材料及び添加物に含まれていた量を超えていないこと（でんぷんを加水分解して糖類を産出させる酵素の使用等） 4. 食品単位当たりの糖類の含有量を表示していること	以下1～2の要件、**全てに該当する場合に表示することができる**。 1. いかなるナトリウム塩も添加していないこと（塩化ナトリウム、リン酸三ナトリウム等） ただし、食塩以外のナトリウム塩を技術的目的で添加する場合であって、ナトリウムの含有量が食品100g当たり120mg（100ml当たりも同様）以下であるときは、この限りでない。 2. ナトリウム塩（添加されたものに限る。）に代わる原材料（複合原材料を含む。）又は添加物を使用していないこと（ウスターソース、ピクルス、ペパローニ、しょうゆ、塩蔵魚、フィッシュソース等）

ウ. 栄養強調表示の規定における留意事項

栄養強調表示に関する規定を満たしているか否かは販売される状態の食品で判断してください。ただし、販売時に栄養強調表示の規定を満たすものであっても、摂取時に当該規定を満たさなくなる食品に栄養強調表示をすることは望ましくありません。

また、消費期限又は賞味期限内のどの商品をとっても栄養強調表示の規定を満たしている必要があります。

(2)栄養強調表示をする場合の表示値

表示値の種類については32～36頁、表示値を求める方法については37～41頁を御確認ください。

ア. 栄養成分の補給ができる旨及び栄養成分又は熱量の適切な摂取ができる旨の表示値

表中の「別表」は食品表示基準の別表

	一般用加工食品		一般用生鮮食品	
	強調したい栄養成分及び熱量	その他の表示する栄養成分及び熱量	強調したい栄養成分及び熱量	その他の表示する栄養成分及び熱量
表示値の種類	許容差の範囲内にある一定の値又は下限値及び上限値によって表示する (合理的な推定により得られた一定の値は不可)		許容差の範囲内にある一定の値又は下限値及び上限値によって表示する (合理的な推定により得られた一定の値は不可)	合理的な推定により得られた一定の値も表示可能
表示値を求める方法	必ず別表第9第3欄(45～47頁参照)に掲げる方法によって得られた値を表示	別表第9第3欄に掲げる方法によって得られた値以外も可能	必ず別表第9第3欄に掲げる方法によって得られた値を表示	別表第9第3欄に掲げる方法によって得られた値以外も可能

イ. 糖類を添加していない旨又はナトリウム塩を添加していない旨の表示値

表中の「別表」は食品表示基準の別表

	糖類を添加していない旨又はナトリウム塩を添加していない旨の表示
表示値の種類	許容差の範囲内にある一定の値又は下限値及び上限値によって表示する (合理的な推定により得られた一定の値は不可)
表示値を求める方法	別表第9第3欄に掲げる方法によって得られた値以外も可能

(3)栄養強調表示の表現例

ア. 栄養成分の補給ができる旨及び栄養成分又は熱量の適切な摂取ができる旨の表現例

栄養強調表示の表現例は以下のとおりです。栄養強調表示をする際は、消費者に誤認を与えない表現により表示しなければなりません。なお、「減塩」や「ノンシュガー」のように、塩、シュガー、脂肪、糖といった表現についても栄養強調表示の規定が適用されます。

比較対象食品名及び増加(低減)量又は割合を、近接した場所に記載せずに単に「高」、「低」等の表示がされた場合、相対表示ではなく、高い旨や低い旨の表示となります。ただし、比較対象食品が全く同種の食品の場合における比較対象食品名は近接した場所以外への表示も可能です。

熱量や栄養成分値に関して「ハーフ」、「2倍」、「1／4」等の表示がなされた場合、相対表示に該当します。

	高い旨	含む旨	強化された旨
表現例	• 高○○、○○豊富、○○多 • その他上記に類する表示	• ○○源、○○供給、○○含有、○○入り、○○使用、○○添加 • その他上記に類する表示	• ○○30%アップ • ○○2倍 • その他、他の食品と比べて栄養成分の量が強化された旨の表示

	含まない旨	低い旨	低減された旨
表現例	• 無○○ • ○○ゼロ • ノン○○ • その他上記に類する表示	• 低○○ • ○○ひかえめ • ○○少 • ○○ライト • その他上記に類する表示	• ○○30%カット • ○○10gオフ • ○○ハーフ • その他、他の食品と比べて栄養成分の量が低減された旨の表示

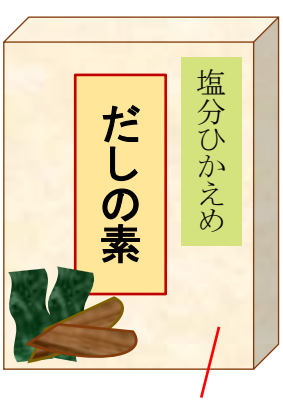
イ. 糖類を添加していない旨又はナトリウム塩を添加していない旨の表現例

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は、一般用加工食品において規定があります。「不使用」、「無添加」等の表示が該当します。

	糖類を添加していない旨	ナトリウム塩を添加していない旨
表現例	• 糖類無添加 • 砂糖不使用 • その他上記に類する表示※	• 食塩無添加 • 食塩不使用 • その他上記に類する表示

※「ノンシュガー」、「シュガーレス」のような表示は、糖類に係る含まない旨の表示の規定が適用されます。

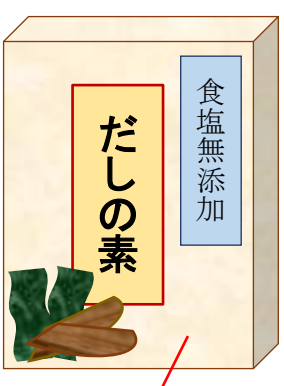
《栄養強調表示の表現例 》



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

ウ. 栄養強調表示の表現における留意事項

- 食品表示基準が適用される栄養表示とは、邦文によるものです。ただし、全体として邦文表示を行っていても、食品表示基準に適合しない栄養強調表示のみを邦文以外で行うこと等は適当ではありません。
- 高い、低いに言及せずに栄養成分名のみ目立たせて表示するものについては、栄養強調表示の規定は適用されません。ただし、当該規定を満たしていないにもかかわらず、文字の色や大きさ等によって目立たせた表示をすることは望ましくありません。消費者に誤認を与えないような表示をする必要があります。
- 「ビタミンを含む」、「ミネラルたっぷり」のように、ビタミンやミネラルの総称について栄養強調表示を行う場合、食品表示基準で規定する全てのビタミン又はミネラルについて栄養強調表示の規定が適用されます。一部のビタミンやミネラルについてのみ栄養強調表示の規定を満たしている場合、その栄養成分名を表示することが適当です。

(4)原材料やセットを構成する食品について栄養強調表示をする場合

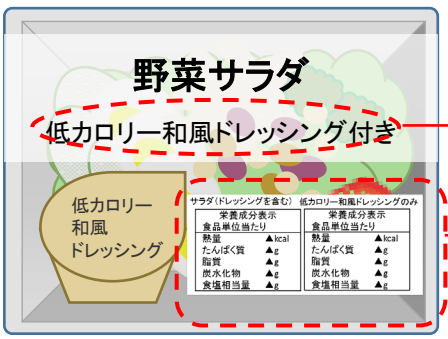
ア. 原材料について栄養強調表示をする場合

最終製品についても栄養強調表示の規定を満たしていることが望ましいです。すなわち、最終製品中の含有量が極めて低い(高い)にもかかわらず、原材料についてのみ栄養成分の補給ができる旨及び栄養成分又は熱量の適切な摂取ができる旨を表示をすることは適当ではありません。

イ. セットを構成する食品について個々のものに栄養強調表示をする場合

セットを構成する食品について、個々のものを栄養強調表示する(例えば、うどんとめんつゆのセット商品において「30%塩分カットのめんつゆ使用」)ことは可能ですが、その場合はセット全体及び栄養強調表示をした当該個食品について栄養成分表示が必要です。

《例 》



一部に栄養強調表示をしている。
(低カロリー和風ドレッシング)

ドレッシングを含めたサラダ全体の栄養成分表示と、栄養強調表示した和風ドレッシングの栄養成分表示が必要。

サラダ(ドレッシングを含む)

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

低カロリー和風ドレッシングのみ

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

(5)栄養強調表示の規定がない場合

ア. 栄養強調表示の規定がない成分

栄養強調表示の規定がない成分について、当該成分の補給ができる旨や適切な摂取ができる旨を表示したい場合、科学的根拠に基づき、販売者の責任において表示してください。

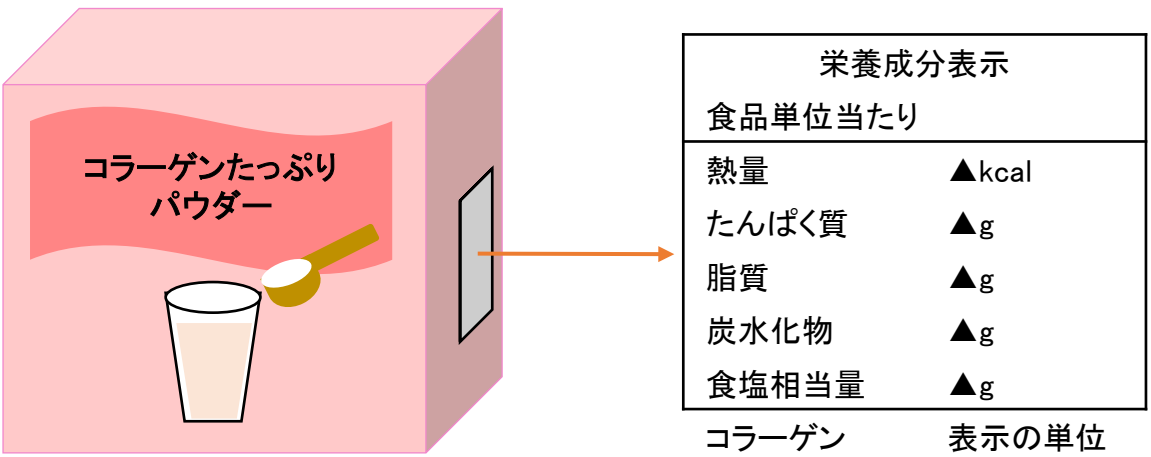
(ア)別表第9に掲げられた栄養成分で、栄養強調表示の規定がない栄養成分を強調表示する場合

食品表示基準別表第9(45～47頁参照)に掲げられた栄養成分で、栄養強調表示の規定がない栄養成分を強調表示する場合、栄養成分表示の枠内に当該栄養成分の量を表示しなければなりません。

(イ)別表第9に掲げられていない成分を強調表示する場合

食品表示基準別表第9に掲げられていない成分を強調表示する場合、栄養成分表示と区別して、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(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。)。

《例 》



イ. 業務用食品に栄養強調表示をする場合

栄養強調表示の規定は適用されません。なお、例えば、外食店においてプリンなどが容器包装に入れられたまま提供される場合は、食品表示基準が外食(加工食品又は生鮮食品を設備を設けて飲食させる場合)を適用範囲としていないことから、栄養強調表示の規定も適用されません。しかしながら、消費者への適切な情報提供の観点から、栄養強調表示をしようとする場合は、食品表示基準の規定に準拠することが望ましいと考えます。

2. 栄養機能食品

【ポイント】
- 栄養機能食品は、食生活において特定の栄養成分の補給を目的として摂取する者に対し、当該栄養成分の機能の表示をすることができます（一般用加工食品と一般用生鮮食品のみ。）。
- 栄養機能食品として販売するためには、一日当たりの摂取目安量に含まれる当該栄養成分の量が食品表示基準別表第11に掲げられた下限値・上限値の範囲内にある必要があります。
- 個別の許可申請等を行う必要がない自己認証制度です。

【参照】
- 食品表示基準　第7条、第21条
- 食品表示基準について　（加工食品）4 任意表示、（生鮮食品）2 任意表示
- 食品表示基準Q＆A　第2章　第7条関係

（1） 栄養機能食品の規定

一般用加工食品と一般用生鮮食品において、行政機関等に届出等をしなくても、当該食品の一日当たりの摂取目安量に含まれる栄養成分の量が、食品表示基準別表第11（49～50頁参照）に掲げられた下限値・上限値の範囲内にある場合、規定された表現によって機能を表示することができます。栄養成分表示の食品単位は、必ず「一日当たりの摂取目安量当たりの量」で表示します。複数の栄養機能食品を摂取することによる過剰摂取のリスクを防ぐため、機能を表示しない栄養成分であっても、強化されているものは積極的にその含有量を表示することが望ましいです。

【栄養機能を表示するための規定がある栄養成分】

	栄養成分
脂肪酸（1種類）	n-3系脂肪酸
ミネラル（6種類）	亜鉛、カリウム※、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム
ビタミン（13種類）	ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA、B_1、B_2、B_6、B_{12}、C、D、E、K、葉酸

※ カリウムについては、正常な血圧を保つのに必要な栄養成分である一方、腎障害を有する場合等には積極的摂取を避けるべきものです。錠剤、カプセル剤のほか、濃縮加工されている粉末剤や液剤等については、カリウムの過剰摂取につながる可能性が否定できないことから、これらの形状の加工食品に機能を表示することを認めないこととしています。

（2） 栄養機能食品における義務表示事項

番号	義務表示事項	留意事項
1	栄養機能食品である旨及び当該栄養成分の名称	「栄養機能食品（○○）」と表示する（○○は、「亜鉛」、「ビタミンA」、「ビタミンB_1・ビタミンB_2」等の栄養成分の名称とする。）。
2	栄養成分の機能	食品表示基準別表第11第3欄に掲げる事項を表示する。表示内容の主旨が同じものであっても、変化を加えたり、省略したりすることは認められない。
3	一日当たりの摂取目安量	当該摂取目安量に含まれる食品表示基準別表第11第1欄に掲げる栄養成分の量が、同表第2欄及び第4欄に定められた下限値・上限値の範囲内にある必要がある。
4	摂取の方法	当該食品における摂取の方法を消費者が理解しやすい文言で表示する。
5	摂取をする上での注意事項	食品表示基準別表第11第5欄に掲げる事項を記載する。表示内容の主旨が同じものであっても、変化を加えたり、省略したりすることは認められない。
6	バランスのとれた食生活の普及啓発を図る文言	「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」と表示する。
7	消費者庁長官の個別の審査を受けたものではない旨	「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。」と表示する。
8	一日当たりの摂取目安量に含まれる機能に関する表示を行っている栄養成分の量が栄養素等表示基準値に占める割合	一日当たりの摂取目安量に含まれる機能に関する表示を行う栄養成分の量が栄養素等表示基準値に占める割合を表示する（20頁「栄養素等表示基準値」参照）。
9	栄養素等表示基準値の対象年齢及び基準熱量に関する文言	「栄養素等表示基準値（18歳以上、基準熱量2,200kcal）」その他これに類する文言を表示する。
10	調理又は保存の方法に関し特に注意を必要とするものにあっては、当該注意事項	表示を行う場合、消費者が理解しやすいような文言で表示する。
11	特定の対象者に対し注意を必要とするものにあっては、当該注意事項	疾病により栄養代謝に変化が生じ、健康な者と同等の栄養成分の機能が得られないようなもの、妊産婦や乳幼児等、特定のライフステージにある者について摂取量に注意が必要なものについて、その旨を表示する。例えば、グレープフルーツ（ジュース）は、カルシウム拮抗薬の効果を増強する可能性がある等の表示が考えられる。

《例》　□内の数字は、前頁の表の番号に対応しています。

シリアルバー

栄養機能食品（ビタミンE）

ビタミンEは、抗酸化作用により細胞を保護するのを助ける栄養素のひとつです。	
一日当たりの摂取目安量	1箱
摂取の方法	そのままよく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。
保存の方法に関する注意事項	直射日光、高温多湿を避け、常温で保存してください。
乳幼児・小児は、本品の過剰摂取にならないよう注意してください。	

栄養成分表示 一日当たりの摂取目安量当たり	
熱量	▲kcal
たんぱく質	▲g
脂質	▲g
炭水化物	▲g
食塩相当量	▲g
ビタミンE	▲mg

栄養素等表示基準値（2025）（18歳以上、基準熱量2,200kcal）に占める割合：ビタミンE　▲%

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

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。

1：必ず表示する

2：必ず食品表示基準別表第11第3欄に掲げる事項を表示する

3：必ず表示する

4：必ず表示する

5：必ず食品表示基準別表第11第5欄に掲げる事項を表示する

10：注意が必要な場合は表示する

11：注意が必要な場合は表示する

必ず、一日当たりの摂取目安量当たりで表示する

9：必ず表示する

8：必ず表示する

6：必ず食品表示基準第7条に規定された文言を表示する

7：必ず食品表示基準第7条に規定された文言を表示する

※その他、食品表示基準第3条（生鮮食品の場合は第18条）に規定する表示が必要です。

■ 食品表示基準別表第11に掲げられた栄養成分の機能及び摂取をする上での注意事項は、表示内容の主旨が同じものであっても、変化を加えたり、省略したりすることは認められません。なお、一つの食品で二つ以上の栄養成分について栄養成分の機能や摂取をする上での注意事項を表示する際、当該栄養成分の機能や摂取をする上での注意事項が同一の場合にはまとめて記載しても差し支えありません（例1及び例2）。また、一つの栄養成分に二つ以上の栄養成分の機能があり、かつ、文末表現が同一の場合は、次のようにまとめて表示することで差し支えありません（例3）。

《例1》 一つの食品で二つ以上の栄養成分について栄養成分の機能を表示する場合（パントテン酸、ビタミンB_1及びビタミンB_2の栄養機能食品の例）

パントテン酸、ビタミンB_1及びビタミンB_2は、エネルギーを作るのを助ける栄養素のひとつです。
ビタミンB_2は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素のひとつです。

《例2》 一つの食品で二つ以上の栄養成分について摂取をする上での注意事項を表示する場合

（ⅰ）ビタミンA、ビタミンC及びビタミンKの栄養機能食品の例

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。妊娠三か月以内又は妊娠を希望する女性は、ビタミンAの過剰摂取にならないよう注意してください。血液凝固阻止薬を服用している方は本品の摂取を避けてください。

（ⅱ）亜鉛及びマグネシウムの栄養機能食品の例

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。亜鉛の摂り過ぎは、銅の吸収を阻害するおそれがありますので、過剰摂取にならないよう注意してください。マグネシウムを多量に摂取すると軟便（下痢）になることがあります。一日の摂取目安量を守ってください。乳幼児・小児は本品の摂取を避けてください。

《例3》 一つの栄養成分に二つ以上の栄養成分の機能がある場合（ビタミンCの栄養機能食品の例）

ビタミンCは、抗酸化作用により細胞を保護するのを助ける栄養素のひとつです。
ビタミンCは、皮膚や粘膜、骨、血管のコラーゲン合成を助けるとともに、鉄の吸収を助ける栄養素です。

栄養素等表示基準値とは

栄養素等表示基準値（48頁参照）とは、表示を目的として、食事摂取基準の基準値を日本人の人口に基づき加重平均したものであり、必ずしも個人が目指すべき1日当たりの栄養素等摂取量を示すものではありません。

栄養素等表示基準値のうち、食物繊維、ナトリウム及びカリウムは、生活習慣病予防のための指標である目標量を基に算出された値であり、食物繊維及びカリウムは積極摂取が、ナトリウムは過剰摂取の回避が望まれるという意味合いがあります。

令和7年4月1日改正後の栄養素等表示基準値に関する表示をする場合、従前の基準と区別するために、「栄養素等表示基準値（2025）」等、日本人の食事摂取基準（2025年版）を基にしていることが分かるような表示とすることが望ましいです。

栄養素等表示基準値は食品表示基準別記様式2又は3と合わせて以下の例のように表示することも可能です。（22頁「別記様式2又は3」参照）

《例》

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	
カルシウム	mg	（▲%）（注）

（注）栄養素等表示基準値（2025）（18歳以上、基準熱量2,200kcal）に占める割合

（3） 栄養機能食品における表示値

表示値の種類については32～36頁、表示値を求める方法については37～41頁を御確認ください。

表中の「別表」は食品表示基準の別表

	機能を表示する栄養成分	その他の表示する栄養成分及び熱量
表示値の種類	許容差の範囲内にある一定の値又は下限値及び上限値によって表示 （合理的な推定により得られた一定の値は不可）	
表示値を 求める方法	必ず別表第９第３欄（45～47頁参照）に 掲げる方法によって得られた値を表示	別表第９第３欄に掲げる方法によって 得られた値以外も可能

（4） 栄養機能食品における留意事項

- 販売時に栄養機能食品の規定を満たすものであっても、摂取時に栄養機能食品の規定を満たさなくなる食品に栄養成分の機能を表示することは望ましくありません。
- 生鮮食品において、加熱等により栄養成分に大きく変化が生じる食品については、機能を表示する栄養成分の量が食品表示基準別表第11の下限値・上限値の範囲内にあることを担保する調理法を表示します。

（5） 栄養機能食品の表示が望ましくない食品

例えば、ビール等のアルコール飲料や、ナトリウム、糖類等を過剰に摂取させることになる食品等は、栄養機能食品の表示をすることによって、当該食品が健康の保持増進に資するという一面を強調することになりますが、摂取による健康への悪影響も否定できないことから、栄養機能食品の表示をすることは望ましくありません。

栄養成分表示の方法等

【ポイント】
- 栄養成分表示は、食品表示基準別記様式2又は3により表示します。
- 文字の大きさ等は、他の表示事項と同様、食品表示基準第8条の規定に従います。

【参照】
- 食品表示基準　第8条
- 食品表示基準について　（加工食品）5表示の方式
- 食品表示基準Q＆A　第2章　加工食品　第8条関係

（1） 栄養成分表示の様式（食品表示基準別記様式2又は3）

食品表示基準第3条で規定されたたんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウム（食塩相当量に換算したもの）の量並びに熱量を表示する場合は食品表示基準別記様式2、これ以外の栄養成分も併せて表示する場合は食品表示基準別記様式3により表示します。同様式中の栄養成分及び熱量の順番を変更してはいけません。

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。食品単位を1食分とする場合、当該1食分の量を併せて表示します。この場合の1食分の量は、通常人が当該食品を1回に摂食する量として、事業者等が定めた量とします。

必ず「栄養成分表示」と表示する。

食品表示基準別記様式2

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

食品表示基準別記様式3

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
ー飽和脂肪酸	g
ーn-3系脂肪酸	g
ーn-6系脂肪酸	g
コレステロール	mg
炭水化物	g
ー糖質	g
ー糖類	g
ー食物繊維	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μg

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、1食分の量（例えば、○g、○ml、○袋、○個など、事業者が設定した「1食分」が消費者に認識されるもの）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、炭水化物の内訳として糖質及び食物繊維の量の両方を表示する。

ナトリウム塩を添加していない食品又は添加物について、食塩相当量に加えてナトリウムを表示しようとする際は、「食塩相当量」を「ナトリウム（食塩相当量）」等に代えて表示する。

単位は食品表示基準別表第9第2欄（45～47頁参照）に掲げられた単位を表示する。

★ 食品表示基準別記様式3において、義務表示となっている栄養成分以外で表示しないものについては、この様式中は当該成分の表示を省略します。

■ **1個の重量に多少のバラツキがある食品について、食品単位当たりを「1個（△g）当たり」と表示する場合の表示例**

1個の重量に多少のバラツキがある食品について、食品単位当たりを「1個（△g）当たり」と表示する場合、栄養成分表示の枠外に食品単位の重量がばらつく旨の補足を追記することも可能です。

なお、例えば1個の重量に多少のバラツキがあった場合においても、補足事項で記載された重量で、表示値の許容差の範囲と比較することになります。

《例》

栄養成分表示の枠外に食品単位の補足事項を任意で追記する場合の例

「1個の重量にばらつきがありますが、表示値は55gの場合の値です。」
「1個の重量は、50～60g（平均55g）です。」 等

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

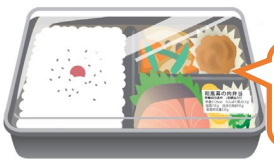
消費者が活用しやすい食品単位になっているかを確認してみませんか？

令和5年度に消費者庁が行った「消費者等を対象とするインタビュー調査」では、「栄養成分表示が100gの表示なので換算するのが面倒。」「栄養成分表示は、1回に摂取する目安量当たりの量で表示してほしい。」という意見が挙がりました。

例えば、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、もしもパッケージを作成・見直す機会があれば、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、

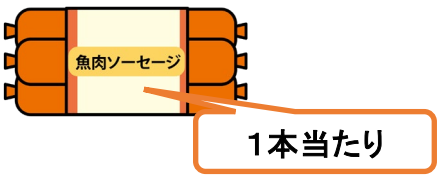
「1包装当たり」や**「1袋当たり」**など

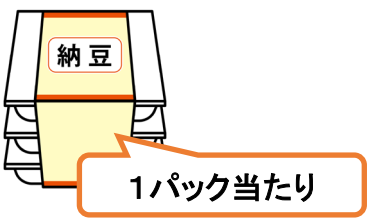




1回に食べる量が、個包装当たりと想定される食品は、

「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





■　食品表示基準別記様式2又は3と同等程度に分かりやすく一括して表示する例

22頁にあるとおり、栄養成分表示は食品表示基準別記様式2又は3により表示しますが、以下の例のように別記様式2又は3と同等程度に分かりやすく一括して表示することも可能です。この例以外であっても、食品表示基準別記様式2又は3による表示と同等程度に見やすく一括して表示してあり、消費者にとって分かりやすいよう工夫した表示をすることも可能です。

《例①》

食品表示基準別記様式2の様式で表示することが困難な場合、横に並べて表示することができる。

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，
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、炭水化物　g、食塩相当量　g

《例②》

食品表示基準別記様式3の様式で表示することが困難な場合、分割した様式で表示することができる。

栄養成分表示 食品単位当たり					
熱量	kcal	炭水化物	g	鉄	mg
たんぱく質	g	ー糖質	g	ビタミンA	μg
脂質	g	ー糖類	g		
ー飽和脂肪酸	g	ー食物繊維	g		
コレステロール	mg	食塩相当量	g		

栄養成分表示 食品単位当たり			
熱量	kcal	炭水化物 糖質 食物繊維	g g g
たんぱく質	g	食塩相当量	g
脂質 飽和脂肪酸	g g		

栄養成分表示 食品単位当たり			
熱量 ・・・・・・・・	kcal	Ca ・・・	mg
たんぱく質 ・・・	g	V.C ・・	mg
脂質 ・・・・・・・・	g		
炭水化物 ・・・・	g		
― 糖類 ・・・・・	g		
食塩相当量 ・・・	g		

《例③》

例②に示す様式で表示することが困難な場合、横に並べて表示することができる。

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（飽和脂肪酸　g）／ 炭水化物　g（糖質　g、食物繊維　g）／食塩相当量　g

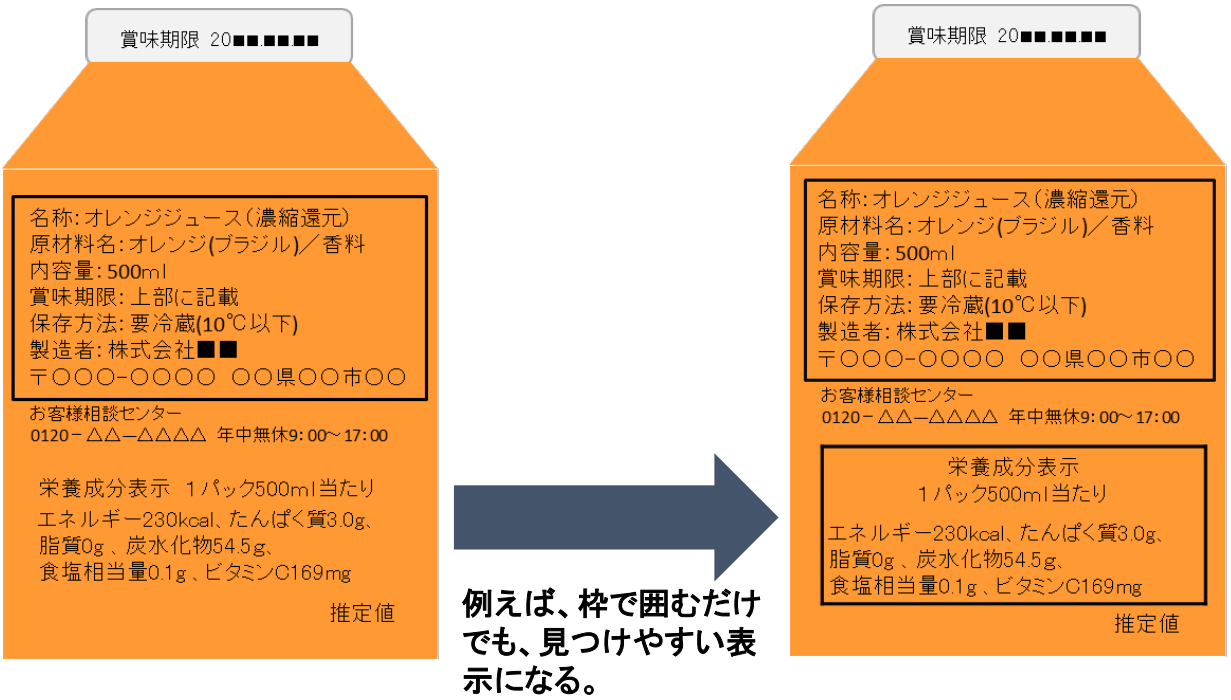
栄養成分表示（食品単位当たり）／熱量　kcal、たんぱく質　g、脂質　g（飽和脂肪酸　g）、
炭水化物　g（糖質　g、食物繊維　g）、食塩相当量　g

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

消費者が見つけやすい様式になっているかを確認してみませんか？

令和5年度に消費者庁が行った「消費者等を対象とするインタビュー調査」では、「表示がゴチャゴチャしていてパッと分からない。」「栄養成分表示は、枠を太くして目立たせてほしい。」という意見が挙がりました。

例えば、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、もしもパッケージを作成・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。



（2）表示に用いる名称及び表示の単位

栄養成分表示において、栄養成分名は食品表示基準別表第9第1欄に掲げる栄養成分名で表示しなければなりません。また、表示の単位は同表第2欄に掲げる単位で表示しなければなりません。

ただし、以下については表示可能です。

- 熱量にあっては、「エネルギー」
- たんぱく質にあっては、「蛋白質」、「たん白質」、「タンパク質」、「たんぱく」、「タンパク」
- ミネラルにあっては、元素記号

  （例）カルシウムにあっては「Ca」、鉄にあっては「Fe」、ナトリウムにあっては「Na」
- ビタミン（ナイアシン、パントテン酸、ビオチン及び葉酸を除く。）にあっては、ビタミン名の略語
  （例）ビタミンAにあっては、「V．A」、「VA」
- kcalはキロカロリー、gはグラム、mgはミリグラム、μgはマイクログラム

  （「IU」や「国際単位」は表示不可とする。）

(3)表示値の桁数

ア. 最小表示の位

栄養成分表示に表示する値は必ず以下の最小表示の位まで表示しなければなりません。

最小表示の位	栄養成分及び熱量
1の位	たんぱく質※1、脂質※1、飽和脂肪酸※1、コレステロール※1、炭水化物※1、糖質※1、糖類※1、食物繊維、カリウム、カルシウム、クロム、セレン、ナトリウム※1、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、熱量※1
小数第1位	n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、亜鉛、鉄、銅、食塩相当量※2、マンガン、パントテン酸、ビタミンB_1、ビタミンB_2、ビタミンB_6、ビタミンB_{12}、ビタミンD、ビタミンE

なお、最小表示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。

《例》

■ たんぱく質の量が100g当たり15g、食品単位が25gの場合

たんぱく質の量を25g当たりに換算すると、
15×25／100＝3.75g

たんぱく質の最小表示の位は、1の位なので、25g当たり4gと表示可能。
また、「位を下げるのを妨げるものではない」ので、25g当たりの表示は、3.75gや3.8gと表示することもできる。

イ. 最小表示の位に満たない場合であって、「0と表示することができる量」以上ある場合

上記ア. の表中、※1の栄養成分及び熱量並びに※2の食塩相当量は、100g(飲用に供する液状の食品にあっては100ml)当たりで「0と表示することができる量(32頁参照)」以上ある場合、食品単位当たりの表示値において最小表示の位に満たない場合であっても、「0」と表示はできません。表示の位を下げ、有効数字1桁以上表示してください。

※1　1の位に満たない場合であって、100g(飲用に供する液状の食品にあっては100ml)当たり「0と表示することができる量(食品表示基準別表第9第5欄)」以上であるときは、有効数字1桁以上とします。

《例》 たんぱく質の量が100g当たり1.5gの食品について、食品単位25g当たりの量で表示する場合
(たんぱく質の「0と表示することができる量」は、100g当たり0.5g未満)

たんぱく質の量を25g当たりに換算すると、1.5×25／100＝0.375g

たんぱく質の最小表示の位は、1の位だが、当該食品はたんぱく質の量が100g当たり1.5gと、100g当たり「0と表示することができる量」(0.5g)以上あるので、0gと表示できない。食品単位25g当たりの量で表示する場合は、有効数字1桁以上表示することとなり、0.4g、0.38g又は0.375gと表示する。

※2　小数第1位に満たない場合であって、ナトリウムの量が「0と表示することができる量(食品表示基準別表第9第5欄)」以上であるときは、有効数字1桁以上とします。なお、食塩相当量を「0」と表示できる場合には、「0．0」、「0」と表示しても差し支えありません。

《例》 ナトリウムの量が100g当たり5mgの食品について、食品単位100g当たりの量で表示する場合
(ナトリウムの「0と表示することができる量」は、100g当たり5mg未満)

食塩相当量は、換算すると
食塩相当量(g／100g)＝5(mg／100g)×2.54÷1000＝0.0127g／100g

食塩相当量の最小表示の位は、小数第1位だが、当該食品はナトリウムの量が100g当たり5mgと、100g当たり「0と表示することができる量」(5mg)以上あるので、0.0gと表示できない。食品単位100g当たりの量で表示する場合は、有効数字1桁以上表示することとなり、0.01g、0.013g又は0.0127gと表示する。

（4）表示の方式等における留意事項

ア. 栄養成分の量及び熱量の表示

- 栄養成分表示は、販売される状態における可食部分の栄養成分の量及び熱量を表示します。
- 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します。
- 調理により栄養成分の量が変化するもの（米、乾めん、塩抜きをする塩蔵品等）は、販売時の栄養成分の量に加えて、標準的な調理方法と調理後の栄養成分の量を併記することが望ましいです。

《例①》

栄養成分表示 食品単位当たり		調理後 （標準的な調理法※で調理した場合）
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

※標準的な調理法
＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊
＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

《例②》

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

標準的な調理法による
調理後の食塩相当量　△g
【標準的な調理法】
＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊
＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

イ. ナトリウムの量の表示

- 加工食品及び添加物において、ナトリウム塩を添加していない食品以外は、容器包装（栄養成分表示枠内以外も含む。）にナトリウムの量は表示できません。
- 生鮮食品並びにナトリウム塩を添加していない加工食品及び添加物において、ナトリウムの量を表示したい場合、食品表示基準別記様式3の「食塩相当量」を「ナトリウム（食塩相当量）」等に代えて表示します。

《例》
生鮮食品やナトリウム塩を添加していない食品において、ナトリウムの量を表示したい場合

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
ナトリウム	▲mg
（ 食塩相当量	▲g ）

ウ. 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つの容器包装に入れられておらず、それぞれの容器包装が外装の容器包装等で完全に一体化されていない場合(例えば、テープで簡易的に留められている等)は、それぞれの容器包装にそれぞれの栄養成分表示をします。

(ア)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。

この場合、セットを構成する個々の食品の含有量を食品表示基準別記様式2又は3の様式中に表示することは可能ですが、別記様式2又は3の様式中にセット合計の含有量を表示することが必要です。

《例①》 ハンバーグセット

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。

食塩相当量	
ハンバーグのみ	▲g
ソース　のみ	▲g

← 併せて個々の食品についても含有量を表示することも可能。

《例②》 ハンバーグセット(個々の食品の含有量を様式中に表示する場合)

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
(ハンバーグのみ	▲g)
(ソースのみ)	▲g)

← 必ず合計の含有量を表示する。

← 併せて個々の食品についても含有量を表示することも可能。

《例③》 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。

	熱量
くずきりのみ	▲kcal

← 併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。

（イ）それぞれ独立した食品が詰め合わされている場合

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。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、改めて外装に表示をする必要はありません。

《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

それぞれ独立した食品が詰め合わされている場合、それぞれの食品ごとに外装に表示するのが原則ですが、栄養成分の量及び熱量がほとんど変わらない※場合は、合わせて表示することも可能です。

《例》

	栄養成分表示	
	レモン味・みかん味（各1個当たり）	イチゴ味・ブドウ味（各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

※栄養成分の量及び熱量がほとんど変わらない場合とは

① 栄養成分表示を「許容差の範囲内にある一定の値」又は「下限値及び上限値」で表示する場合

許容差の範囲内にある一定の値で表示する場合は、表示した一定の値を基準とし、食品表示基準別表第9第3欄に掲げる方法で得られた値が、同表の第4欄に掲げる許容差の範囲内にある必要があります（32頁）。下限値及び上限値で表示する場合は、表示された下限値及び上限値の範囲内に、食品表示基準別表第9第3欄に掲げる方法で得られた値がある必要があります（33頁）。

よって、それぞれの食品について食品表示基準別表第9第3欄に掲げる方法で得られた値が、一定の値で表示した場合は表示した値の許容差の範囲内（下限値及び上限値の場合はその範囲内）であれば、この例のように合わせて表示することも可能です。

② 合理的な推定により得られた一定の値で表示する場合

栄養成分の量及び熱量がほとんど変わらないことについて合理的な説明ができることが必要です。また、それぞれの食品ごとに表示値に対する根拠資料の保管が必要となります。

食品表示基準で規定されている表示の方式

食品表示基準において規定のある事項の表示方式には決まりがあります。栄養成分表示においても、食品表示基準で規定された事項については、これに従う必要があります。

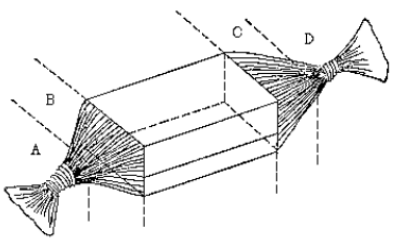
- 邦文（原則、漢字、平仮名、片仮名、アラビア数字）をもって、当該食品を一般に購入し、又は使用する者が読みやすく、理解しやすいような用語により正確に行う。
- 容器包装（容器包装が小売のために包装されている場合は、当該包装）を開かないでも容易に見ることができるように当該容器包装の見やすい箇所（栄養成分の量及び熱量の表示に関し、同一の食品が継続的に同一人に販売されるものであって、容器包装に表示することが困難な食品（特定保健用食品及び機能性表示食品を除く。）にあっては、当該食品の販売に伴って定期的に購入者に提供される文書）に表示する。
- 表示に用いる文字及び枠の色は、背景の色と対照的な色とする。
- 表示に用いる文字は、日本産業規格Z8305（1962）（以下「JISZ8305」という。）に規定する8ポイントの活字以上の大きさの文字とする。ただし、表示可能面積がおおむね150cm^{2}以下のもの及び印刷瓶に入れられた一般用加工食品であって、表示すべき事項を蓋（その面積が30cm^{2}以下のものに限る。）に表示するものにあっては、JISZ8305に規定する5.5ポイントの活字以上の大きさの文字とすることができる。蓋に表示をする場合であって、内容量以外の事項を全て蓋に表示する場合には、内容量の表示は、蓋以外の箇所にすることができる。

表示可能面積とは

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。

食品表示基準に規定がないものを表示する場合

食品表示基準別記様式2又は別記様式3の枠内に表示できる成分は、食品表示基準別表第9（45～47頁参照）に掲げられた栄養成分及び熱量のみです。それ以外の成分を表示したい場合、科学的根拠に基づき、事業者の責任において、栄養成分表示と区別して栄養成分表示に近接した箇所に表示することが望ましいです（例①）。

ただし、トランス脂肪酸については、「トランス脂肪酸の情報開示に関する指針」（平成23年2月21日消費者庁）に基づき、食品表示基準別記様式3に示されている飽和脂肪酸の次（n−3系脂肪酸、n−6系脂肪酸も表示する場合はその次）に、脂質より1字下げて枠内に表示してください（例②）。

《例①》

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
コレステロール	mg
炭水化物	g
食塩相当量	g

コラーゲン　　表示の単位

《例②》

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
－トランス脂肪酸	g
コレステロール	mg
炭水化物	g
食塩相当量	g

飽和脂肪酸の次にn−3系脂肪酸、n−6系脂肪酸も表示する場合、その次にトランス脂肪酸を表示する。

１．表示値の種類

【ポイント】
- 表示値の種類として、許容差の範囲内にある一定の値又は下限値及び上限値による表示があります。
- 栄養強調表示や栄養機能食品の表示をする場合等を除き、合理的な推定により得られた一定の値を表示することもできます。

【参照】
- 食品表示基準　第3条
- 食品表示基準について　（加工食品）
- 食品表示基準Q＆A　第2章加工食品　第3条関係

（1）　表示値の種類

ア．一定の値による表示

（ア）許容差の範囲内にある一定の値

一定の値により表示する場合、食品表示基準別表第9第3欄（45～47頁参照）に掲げる方法により得られた栄養成分の量及び熱量の値が、表示値を基準とした同表の第4欄に掲げる許容差の範囲内にある必要があります。

表示値は、意図的に操作されるべきではありませんが、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（34頁「（3）許容差の範囲」参照）。

（イ）合理的な推定により得られた一定の値

必ずしも、表示された一定の値の許容差の範囲内にある必要はありませんが、合理的な説明ができることが必要です。また、合理的な推定により得られた値であることを示す表示と、根拠資料の保管が必要です（35頁「（4）合理的な推定により得られた一定の値」参照）。

（ウ）0と表示することができる量

食品表示基準別表第9第5欄に掲げる「0と表示することができる量」未満の場合、栄養成分表示の表示値を「0」とすることも可能です。「0と表示することができる量」未満であった場合に、必ず「0」と表示しなければならないということではありません。しかしながら、栄養成分表示において「0」と表示した食品について、国や地方公共団体が行う検査等において、食品表示基準別表第9第3欄に掲げる方法で得られた栄養成分の量及び熱量の値が「0と表示することができる量」以上であった場合、食品表示基準違反となります。

なお、栄養成分表示枠内の表示値を「0」と表示するだけでは栄養強調表示となりません。

《0と表示することができない例》

原材料のバラツキや調理時の条件等により、「0と表示することができる量」以上になることがある場合。

イ．下限値及び上限値による表示

下限値及び上限値により表示する場合、食品表示基準別表第9第3欄に掲げる方法により得られた栄養成分の量及び熱量の値が、表示した下限値及び上限値の範囲内にある必要があります。

なお、幅表示の幅は、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。

ウ．上記ア及びイを併用する場合

栄養成分によって、表示値の種類を変えて表示することは可能です。その場合、以下例の食塩相当量の表示のように、消費者にとって分かりやすいように表示してください。

《例》

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

食塩相当量は推定値

一定の値と、下限値及び上限値による表示の混在も可能。

食塩相当量のみが、合理的な推定により得られた一定の値である場合、そのことが分かるように表示する。

(2)「範囲内にある値」の考え方

消費期限又は賞味期限内でどの商品をとっても、一定の値の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。例えば、以下例のように、栄養成分が変化したりバラツキがある場合は、注意が必要です。

【例】

- 賞味期限内で栄養成分の量が減る
- 原材料に個体差があり、同一商品であっても、栄養成分の量にバラツキがある

（3） 許容差の範囲

ア. 許容差の範囲の規定

「許容差の範囲内にある一定の値」を表示する場合、消費期限又は賞味期限内でどの商品をとっても、食品表示基準別表第9第3欄に掲げ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。

国や地方公共団体が行う検査等においては、「食品表示基準について　別添 栄養成分等の分析方法等」に従い、食品表示基準別表第9第3欄に掲げる方法が用いられますが、表示値に対する食品表示基準別表第9第3欄に掲げ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。

表示値に対する食品表示基準別表第9第3欄に掲げる方法で得られた値の比率（%）＝
食品表示基準別表第9第3欄に掲げる方法により得られた値÷表示値×100-100

■ 許容差の範囲（食品表示基準別表第9から）

栄養成分及び熱量	許容差の範囲
たんぱく質、脂質、飽和脂肪酸、n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール、炭水化物、糖質、糖類、食物繊維、ナトリウム、熱量	プラスマイナス20%
亜鉛、カリウム、カルシウム、クロム、セレン、鉄、銅、マグネシウム、マンガン、モリブデン、ヨウ素、リン、ビタミンA、D、E、K	プラス50%、マイナス20%
ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンB_1、B_2、B_6、B_{12}、C、葉酸	プラス80%、マイナス20%

なお、含有量が極めて少ない製品の場合、ほんの僅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、以下の栄養成分及び熱量においては、低含有食品の場合の許容差の範囲が設定されています※。

■ 低含有食品の場合の許容差の範囲（食品表示基準別表第9から）

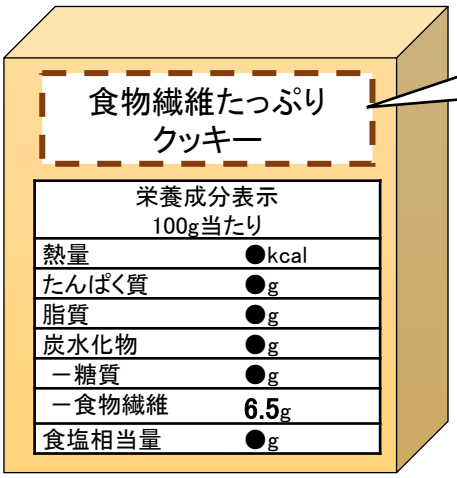
栄養成分及び熱量	該当する含有量 （当該食品100g当たり（清涼飲料水等にあっては、100ml当たり））	許容差の範囲
たんぱく質、脂質、炭水化物、糖質、糖類、食物繊維	2.5g未満	プラスマイナス0.5g
飽和脂肪酸	0.5g未満	プラスマイナス0.1g
コレステロール、ナトリウム	25mg未満	プラスマイナス5mg
熱量	25kcal未満	プラスマイナス5kcal

※ 低含有食品の場合の許容差の範囲の設定は、「0と表示することができる量」が規定されているものに限られています。
なお、「0」と表示することができる基準は、次の①～③を総合的に判断したものです。
① 栄養的に意味のない量（含まれていないと解釈しても差し支えない量）であること
② 分析方法の定量下限であること
③ コーデックス規格を勘案したものであること

イ. 栄養強調表示の基準値と許容差の範囲

栄養強調表示をする場合、表示した一定の値が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同表第4欄に掲げる許容差の範囲内であっても、栄養成分の補給ができる旨及び栄養成分又は熱量の適切な摂取ができる旨の表示における基準値を満たさない場合、食品表示基準違反となります。栄養機能食品の基準値（上限値、下限値）の考え方も同様です。

《例》



食物繊維の高い旨の表示の基準値は6g／100g以上
（食品表示基準別表第12（51頁参照））

別ロットで分析をしたら、
食物繊維の量は
5.5g／100gだった

基準値を下回っているので
食物繊維の高い旨を
表示できない

許容差の範囲内にある一定の値を表示しているが、強調表示の規定を満たしていないため、食品表示基準違反となる。

（4） 合理的な推定により得られた一定の値

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、合理的な推定により得られた値であることを示す表示と、根拠資料の保管が必要です。

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別表第9第1欄の区分に応じた同表第3欄に掲げる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。この表示は、次のいずれかの文言を含む必要があります。

ア「推定値」
イ「この表示値は、目安です。」

なお、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」、「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。

上記の文言の表示は、食品表示基準別記様式2又は3（22頁参照）に近接した場所に表示しなければなりません。

《例》

この表示値は、目安です。

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
炭水化物	▲g
食塩相当量	▲g

サンプル品分析による推定値

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

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てください。

ア. 内容

行政機関等の求めに応じて説明ができる資料として、次の例を参考に判断してください（例えば、最新版の日本食品標準成分表からの計算値やサンプル品の分析値等が考えられます）。

（ア）分析値の場合

・分析試験成績書
・季節間、個体間、消費期限又は賞味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

（イ）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

イ. 保管方法

文書、電子媒体のいずれの方法でも構いません。

ウ. 保管期間

その資料を基に表示が行われる期間。販売を終了する製品については、最後に製造した製品の消費期限又は賞味期限が経過するまでの間。

エ. その他

定期的に確認を行うことが望ましいです。

以下の場合、合理的な推定により得られた一定の値の表示はできません※

- 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（生鮮食品の場合、強調する栄養成分以外の表示する栄養成分は合理的な推定により得られた一定の値の表示が可能。）
- 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
- 栄養機能食品の表示
- 特定保健用食品の表示
- 機能性表示食品（ただし、生鮮食品を除く。）の表示

※ 栄養強調表示や栄養機能食品の表示については、商品のPRのために任意に行われているものであり、表示値の正確性は担保されるべきと考えます。そのため、消費者への適切な情報提供という観点から、栄養強調表示や栄養機能食品の表示については、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が同表第4欄に掲げる許容差の範囲内にある値を表示する必要があります。

2. 分析により表示値を求める場合

【ポイント】
- 国や地方公共団体が行う検査等においては食品表示基準別表第9第3欄に掲げる方法が用いられます。
- 分析によって表示値を求める際は、製品原料の個体間差、季節間差、生産地間差、生産者間差等の変動要因を把握・考慮する必要があります。

【参照】
- 食品表示基準について　別添　栄養成分等の分析方法等
- 食品表示基準Q&A　第2章加工食品　第3条関係

(1)基本的な考え方

食品表示基準別表第9第3欄(45～47頁参照)に掲げる方法により栄養成分の量又は熱量を得なければならない場合(食品表示基準第7条に規定された強調表示をする栄養成分及び熱量、又は機能を表示する栄養機能食品の栄養成分)以外は、当該方法以外の方法で分析を行うことも可能です。ただし、あらかじめその妥当性※を担保してください。

なお、国や地方公共団体が行う検査等においては、「食品表示基準について」の別添「栄養成分等の分析方法等」に従い、食品表示基準別表第9第3欄に掲げる方法が用いられます。

※ 妥当性確認には、検量線の直線性、標準品の添加回収試験による真度の確認、併行試験による室内再現精度の確認等があります。

(2)分析により表示値を求める際の留意事項

- 分析試料は、製品原料の個体間差、季節間差、生産地間差、生産者間差等の変動要因(次頁参照)を把握・考慮し、そのばらつき等の性質をあらかじめ踏まえた適切なロット数の製品を選択することが望ましいです。
- 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、分析は一定期間内(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。)に終了するよう留意してください。
- 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。

（3）値の変動要因の例

分析により表示値を求める場合、以下のような値の変動要因が考えられます。

ア. 自然要因

（ア）植物性食品：季節、生育環境（地域）、成熟度合い、土や肥料、種の違い等

例えば、露地栽培とハウス栽培の相違、春採りと秋採り、作型（栽培型）の相違等により栄養成分含有量に差異が見られる場合があります。

日本食品標準成分表では、これらの相違が区別するほど大きくなければ区別していません。区別している例としては、ほうれん草の夏採りと冬採りのビタミンCがあります。

その他の事例としては白菜のカロテンがあります。カロテンは白菜の緑の部分に含まれていて、白い部分には含まれていません。そのため、緑部分が多い個体のカロテン量は多くなります。

（イ）動物性食品：季節、生育環境（地域）、年齢、飼料、種の違い等

日本食品標準成分表を例にみると、生育環境や飼料は栄養成分含有量に影響を与えていることが分かります。例えば、乳用肥育牛肉と輸入牛肉と和牛の違い、魚の天然と養殖の違い等により、成分値に差異が見られます。また、年齢が及ぼす影響も大きく、鶏の成鶏、若鶏、ひつじのラムとマトンでは成分値に差異が見られます。

鮭の多様な品種間、豚肉の品種間、さばの品種間等、種の相違の影響もあります。

季節の相違は、「旬」という言葉にあるように、食べ物の旬は、走り、なごり等と呼ばれ、その食品の栄養成分含有量にも違いがあります。代表例として、日本食品標準成分表には、かつおの春獲りと秋獲りの2種類の成分値が収載されています。自然要因を考慮する場合、以上のことを踏まえ、適切な表示を行うために、データの蓄積を図ることが望ましいです。

イ. 人為的な要因

製造時や製造後に、栄養成分の量及び熱量に対して以下のような影響を考慮することが望ましいです。

（ア）製造、加工時の加熱調理等

例えば、加熱調理では、塩を加えた沸騰水でゆでるとその塩は食品に吸着します。日本食品標準成分表2020版（八訂）を例にみると、干しうどん（乾）の食塩相当量は4.3g/100g、マカロニ・スパゲティ（乾）の食塩相当量は0g/100gですが、例えば、うどんは塩を加えない沸騰水でゆで、マカロニ・スパゲティは1.5%の食塩を加えた沸騰水でゆでる場合、ゆでの状態の食塩相当量はマカロニ・スパゲティの方が多くなります。また、水を使う加熱と使わない加熱では、栄養成分含有量が大きく異なります。

ほかにも、光、酸化、酵素、微生物の有無、他の食品成分の影響等もあります。

（イ）輸送と保管：経時変化、温度、保管環境、湿度等

試料を製造現場から流通先に輸送する又は外部分析機関に送付する際の温度、湿度等の環境要因は、特に夏の高温、冬の低温を含め、食品中の栄養成分の変化に影響する場合があります。栄養成分表示をしようとする食品と栄養成分の組合せを踏まえて、必要に応じて、あらかじめ安定性試験等を実施したデータを基に、保冷、保温状態等について分解変質を防ぐ手立てを講じることが望ましいです。

3. 分析以外の方法により表示値を求める場合

【ポイント】
- 類似性が高い食品がデータベース等にある場合、その値を用いて計算する等、分析以外の方法でも表示値を求めることができます。
- 参照に適したデータベース等の例や、参照するのに適切ではない事例を踏まえて、データベース等から値を参照したり、計算に用いたりします。

【参照】
- 食品表示基準について （加工食品）1義務表示事項　（5）栄養成分の量及び熱量

（1）基本的な考え方

分析により表示値を得る以外に、計算等により表示値を求める方法があります。表示しようとする食品の特性（データベース等の値を用いることが可能か、データベース等から得られた個々の値から計算をして表示値を求めることが可能か等）を踏まえ、最も適切な方法を選択してください。

ア. データベース等の値を用いる方法

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、その食品の栄養成分含有量を類推した値を表示する方法です。この方法は、農水産物一次加工品や、原材料の配合割合等が商品によってほとんど変わらない加工食品の場合に適用できる可能性があります。しかし、参照可能な食品がなかった場合、以下の「イ. 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して表示値を求める方法」又は分析を行って表示すること等を検討することとなります。

イ. 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して表示値を求める方法

公的なデータベース等や分析値等の信頼できるデータから得られた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る方法です。その際、必要に応じて、以下に示した調理加工による影響を考慮します。

【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る食品の重量の増減、水さらしや加熱等による食品中の成分の溶出、変化などがあります。その結果として栄養成分含有量が変動します。そのため、計算して表示値を求める際には合理的な根拠に基づき、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。

大量調理、高度な加工を行う場合も、表示値を計算により求めるには、食品の調理加工による重量変化率等を考慮します。大量調理、高度な加工での重量変化率を求めることが難しい場合にはモデル的な規模で調理を行い、推定する方法もあります。日本食品標準成分表等に示されている調理後の重量変化率及び成分変化率のデータを活用する方法もあります。

※ 栄養成分表示しようとする食品と類似性が高い食品を厳密に定義することは困難です。そのため、41頁「（3）データベース等の値を参照するのに適切ではない事例」を踏まえて、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できることが必要です。

（2）参照するのに適したデータベース等の例

参照するのに適したデータベースは、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おり、分析・サンプリング方法に関する情報や配合量表、レシピ等を有していることが必要です。また、定期的に適切なメンテナンスが行われていることが望ましいです。データベース等が一般公開されている必要はないですが、非公開のデータベース等を利用する場合、行政の求めに応じてその詳細を開示可能であることが必要です。

■ 日本食品標準成分表

原則として最新版を利用します。なお日本食品標準成分表は、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、日本食品標準成分表の追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、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です。

また、その数値はあくまで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する必要があります。

★日本食品標準成分表（文部科学省）ウェブサイト
https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/index.htm

■ 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

表示値の妥当性が担保されているものが望ましいです。

■ 主として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成分データベース

■ 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します。

表示値の種類とデータベース等の値を用いた表示値の設定について

（1）「許容差の範囲内にある一定の値」及び「下限値及び上限値」による表示の場合

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の値が、当該食品の消費期限又は賞味期限内において、一定の値をもって表示されている場合は、許容差の範囲内、また、下限値及び上限値で表示されている場合は、その幅の範囲内に含まれている必要があります。

（2）「合理的な推定により得られた一定の値」による表示の場合

表示された一定の値について、許容差の範囲等の規定はありませんが、35頁にあるとおり、「推定値」又は「この表示値は、目安です。」のいずれかの文言を栄養成分表示に近接した場所に表示する必要があります。また、行政機関等の求めに応じて説明ができる資料として、値を設定した根拠資料を保管する必要があります（36頁「②根拠資料の保管」参照）。科学的根拠に基づき、事業者責任において合理的な説明ができる根拠資料を保管してください。

(3)データベース等の値を参照するのに適切ではない事例

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、当該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日本食品標準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。

《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、日本食品標準成分表2020版(八訂)の「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。

《適切ではない事例2》 日本食品標準成分表2020版(八訂)の「あんパン こしあん入り」の数値を用いる場合※

日本食品標準成分表2020版(八訂)「あんパン こしあん入り」の組成は、「部分割合がパン10、あん7」であるが、

- 部分割合がパン10、つぶしあん7のあんパン(あんの種類が異なる。)。
- 部分割合がパン5、こしあん7の薄皮あんパン(部分割合が異なる。)。
- 部分割合がパン10、こしあん7の揚げあんパン(調理法が異なる。)。
- 部分割合がパン10、こしあん7の蒸しあんパン(調理法が異なる。)。
- 部分割合がパン10、こしあん7のよもぎあんパン(よもぎが含まれている。)。

※ 例えば、あげパンで吸油率を考慮、蒸しパンで調理による成分変化を考慮、よもぎあんパンで添加物の成分を追加する等、合理的な根拠を踏まえた使用を否定するものではない。

《適切ではない事例3》 日本食品標準成分表2020版(八訂)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る。)
- サツマイモチップス(ジャガイモではない。)
- ニンジンチップス(ジャガイモではない。)

※ 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て参照することも可能。

【参考】 計算手順例

1. 計算手順の例

I. 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。

↓

II. 原材料ごとに計算に参照するデータ（日本食品標準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。

↓

III. 原材料の配合量当たりの栄養成分含有量を算出し、それらを合計する。

↓

IV. 表示する食品単位当たりの栄養成分含有量を計算する。

↓

食品表示基準に従った表示を行う。

I. 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

- 油や調味料等の配合量については、「適量」、「大さじ〇杯」等ではなく、あらかじめ使用する量を重量で決定します。
- 配合量は、野菜の皮むき等の下処理を行う前の重量であるか、後の重量であるかを明確にする必要があります。皮むき等の下処理を行う前の重量を使用する場合、廃棄率※を考慮し、販売時の可食部における原材料の配合量を決定します。

※ 日本食品標準成分表を使用する場合、これに収載されている成分値は可食部100g当たりの値であるので、下処理前の重量で材料の配合量を決めている場合、廃棄率を考慮しなければなりません。日本食品標準成分表には標準的な食品の廃棄率が記載されていますが、例えば、動物は、頭の割合が成長に伴い小さくなることや、にんじん等の根菜は、皮を剥く厚みにより廃棄率が左右されること等から、日本食品標準成分表の値を使う場合、このことに留意する必要があります。したがって、加工食品の廃棄率は実際に計量した値から算出することが望ましいです。

【揚げ物の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を加味します。

油揚げ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化します。この場合、「ころも」として用いる原材料の重量比率にも影響を受けることから、以下表を参考に、吸油率を考慮して計算します。

《吸油率の例》

油の吸収率の目安（食材100gに対する衣材料の重量割合（%）と吸油率の関係）

	小麦粉	卵	パン粉	吸油率
素揚げ	—	—	—	10%
唐揚げ、衣揚げ	5	5	—	10%
唐揚げ（しょうゆ味）	5	—	—	10%
天ぷら・普通衣	5	5	—	10%
天ぷら・厚い衣（かき揚げ等）	8	8	—	15%
フライ・普通衣	5	5	5	10%
フライ・厚い衣（串カツ等）	8	8	8	15%

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

Ⅱ.　原材料ごとに計算で参照するデータ（日本食品標準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

40頁「参照するのに適したデータベース等の例」を参考に、計算で参照するデータを準備します。

Ⅲ.　原材料の配合量当たりの栄養成分含有量を算出し、それらを合計する

① 計算で参照するデータから各原材料の配合量当たりの栄養成分含有量を計算します。なお、この計算で用いる配合量は販売時の可食部における重量です。

《例》

日本食品標準成分表は100g当たりの成分値が記載されているので、以下のような計算式で求めます。

$$\text{配合量当たりの栄養成分含有量} = \text{日本食品標準成分表の100g当たりの成分値} \times \frac{\text{配合量}}{100}$$

② ①で求めた全ての原材料の栄養成分含有量を合計します。

Ⅳ.　表示する食品単位当たりの栄養成分含有量を計算する

① この製造レシピで調理加工した場合の出来上がり量を計量します。

② 表示する食品単位当たりの栄養成分含有量を計算します。

$$\text{食品単位当たりの栄養成分含有量} = \text{原材料の配合量当たりの栄養成分含有量の合計【Ⅲ②で求めた値】} \times \frac{\text{食品単位当たりの重量}}{\text{出来上がり量}}$$

2. 調理加工による栄養成分の変動（成分変化率）について

栄養成分は、熱、加圧、細切、混合、水分活性の上昇等によって、分解等変化をすることがあります。調理による栄養成分の変動（成分変化率）は、調理方法により異なります。

（1）日本食品標準成分表に調理後の含有量のデータがある場合の計算方法例

日本食品標準成分表には、「ゆで」、「焼き」等の調理後食品も収載されています。それらの値を用いて計算する場合の例を以下に示します。

【使用する値】

A） 調理前の可食部重量
B） 日本食品標準成分表の調理後（「ゆで」や「焼き」等）の成分値
C） 重量変化率

$$\text{調理加工後（最終製品）の原材料の栄養成分含有量} = \text{調理後の100g当たり成分値（B）} \times \left(\frac{\text{調理前の可食部重量（A）}}{100}\right) \times \left(\frac{\text{重量変化率（C）}}{100}\right)$$

《例》

	調理前の可食部重量（A）	日本食品標準成分表の調理後のビタミンCの値（B）	重量変化率（C）
だいこん	60g	9mg／100g	86%
にんじん	50g	2mg／100g	87%

$$\text{調理加工後のだいこんのビタミンC量} = 9\ (B) \times \left(\frac{60\ (A)}{100}\right) \times \left(\frac{86\ (C)}{100}\right) \fallingdotseq 5\text{mg}$$

$$\text{調理加工後のにんじんのビタミンC量} = 2\ (B) \times \left(\frac{50\ (A)}{100}\right) \times \left(\frac{87\ (C)}{100}\right) \fallingdotseq 1\text{mg}$$

（2）日本食品標準成分表の「調理による成分変化率区分別一覧」等を参考にする例

日本食品標準成分表に、「ゆで」、「焼き」等の調理後食品も収載されていない場合、同成分表の[第3章 資料3　調理による成分変化率区分別一覧]等を参考にする方法もあります。

$$\text{調理後の栄養成分含有量※} = \text{調理前の100g当たりの成分値} \times \left(\frac{\text{成分変化率（%）}}{100}\right)$$

※ ここで求められる値は、調理前の食品100g当たりの調理後の栄養成分含有量です。

【資料】 食品表示基準に規定されている基準値等

【食品表示基準　別表第9】

栄養成分及び熱量	表示の単位	測定及び算出の方法	許容差の範囲	0と表示することができる量
たんぱく質	g	窒素定量換算法	±20%（ただし、当該食品100g当たり（清涼飲料水等にあっては、100ml当たり）のたんぱく質の量が2.5g未満の場合は±0.5g）	0.5g
脂質	g	ゲルベル法又は溶媒抽出―重量法	±20%（ただし、当該食品100g当たり（清涼飲料水等にあっては、100ml当たり）の脂質の量が2.5g未満の場合は±0.5g）	0.5g
飽和脂肪酸	g	ガスクロマトグラフ法	±20%（ただし、当該食品100g当たり（清涼飲料水等にあっては、100ml当たり）の飽和脂肪酸の量が0.5g未満の場合は±0.1g）	0.1g
ｎ-３系脂肪酸	g	ガスクロマトグラフ法	±20%	
ｎ-６系脂肪酸	g	ガスクロマトグラフ法	±20%	
コレステロール	mg	ガスクロマトグラフ法	±20%（ただし、当該食品100g当たり（清涼飲料水等にあっては、100ml当たり）のコレステロールの量が25mg未満の場合は±5mg）	5mg
炭水化物	g	当該食品の質量から、たんぱく質、脂質、灰分及び水分の量を控除して算定すること。この場合において、たんぱく質及び脂質の量にあっては、第1欄の区分に応じ、第3欄に掲げる方法により測定し、灰分及び水分の量にあっては、次に掲げる区分に応じ、次に定める方法により測定すること。 １　灰分　酢酸マグネシウム添加灰化法、直接灰化法又は硫酸添加灰化法 ２　水分　カールフィッシャー法、乾燥助剤法、減圧加熱乾燥法、常圧加熱乾燥法又はプラスチックフィルム法	±20%（ただし、当該食品100g当たり（清涼飲料水等にあっては、100ml当たり）の炭水化物の量が2.5g未満の場合は±0.5g）	0.5g
糖質	g	当該食品の質量から、たんぱく質、脂質、食物繊維、灰分及び水分の量を控除して算定すること。この場合において、たんぱく質、脂質及び食物繊維の量にあっては、第1欄の区分に応じ、第3欄に掲げる方法により測定し、灰分及び水分の量にあっては、炭水化物の項の第3欄の1及び2に掲げる区分に応じ、1及び2に定める方法により測定すること。	±20%（ただし、当該食品100g当たり（清涼飲料水等にあっては、100ml当たり）の糖質の量が2.5g未満の場合は±0.5g）	0.5g
糖類（単糖類又は二糖類であって、糖アルコールでないものに限る。）	g	ガスクロマトグラフ法又は高速液体クロマトグラフ法	±20%（ただし、当該食品100g当たり（清涼飲料水等にあっては、100ml当たり）の糖類の量が2.5g未満の場合は±0.5g）	0.5g

栄養成分及び熱量	表示の単位	測定及び算出の方法	許容差の範囲	0と表示することができる量
食物繊維	g	プロスキー法又は高速液体クロマトグラフ法	±20%（ただし、当該食品100g当たり（清涼飲料水等にあっては、100ml当たり）の食物繊維の量が2.5g未満の場合は±0.5g）	0.5g
亜鉛	mg	原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	＋50%、－20%	
カリウム	mg	原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	＋50%、－20%	
カルシウム	mg	過マンガン酸カリウム容量法、原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	＋50%、－20%	
クロム	μg	原子吸光光度法、誘導結合プラズマ発光分析法又は誘導結合プラズマ質量法	＋50%、－20%	
セレン	μg	蛍光光度法、原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ質量法	＋50%、－20%	
鉄	mg	オルトフェナントロリン吸光光度法、原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	＋50%、－20%	
銅	mg	原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	＋50%、－20%	
ナトリウム	mg（1,000mg以上の量を表示する場合にあっては、gを含む。）	原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	±20%（ただし、当該食品100g当たり（清涼飲料水等にあっては、100ml当たり）のナトリウムの量が25mg未満の場合は±5mg）	5mg
マグネシウム	mg	原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	＋50%、－20%	
マンガン	mg	原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	＋50%、－20%	
モリブデン	μg	誘導結合プラズマ質量分析法又は誘導結合プラズマ発光分析法	＋50%、－20%	
ヨウ素	μg	滴定法、ガスクロマトグラフ法又は誘導結合プラズマ質量法	＋50%、－20%	
リン	mg	バナドモリブデン酸吸光光度法、モリブデンブルー吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	＋50%、－20%	

栄養成分及び熱量	表示の単位	測定及び算出の方法	許容差の範囲	0と表示することができる量
ナイアシン	mg	高速液体クロマトグラフ法又は微生物学的定量法	＋80%、－20%	
パントテン酸	mg	高速液体クロマトグラフ法又は微生物学的定量法	＋80%、－20%	
ビオチン	μg	微生物学的定量法	＋80%、－20%	
ビタミンA	μg	高速液体クロマトグラフ法又は吸光光度法	＋50%、－20%	
ビタミンB_1	mg	高速液体クロマトグラフ法又はチオクローム法	＋80%、－20%	
ビタミンB_2	mg	高速液体クロマトグラフ法又はルミフラビン法	＋80%、－20%	
ビタミンB_6	mg	高速液体クロマトグラフ法又は微生物学的定量法	＋80%、－20%	
ビタミンB_{12}	μg	高速液体クロマトグラフ法又は微生物学的定量法	＋80%、－20%	
ビタミンC	mg	2，4－ジニトロフェニルヒドラジン法、インドフェノール・キシレン法、高速液体クロマトグラフ法又は酸化還元滴定法	＋80%、－20%	
ビタミンD	μg	高速液体クロマトグラフ法	＋50%、－20%	
ビタミンE	mg	高速液体クロマトグラフ法	＋50%、－20%	
ビタミンK	μg	高速液体クロマトグラフ法	＋50%、－20%	
葉 酸	μg	微生物学的定量法	＋80%、－20%	
熱量	kcal	修正アトウォーター法	±20%（ただし、当該食品100g当たり（清涼飲料水等にあっては、100ml当たり）の熱量が25kcal未満の場合は±5kcal）	5kcal

【食品表示基準　別表第10】

栄養成分及び熱量	栄養素等表示基準値
たんぱく質	85g
脂質	70g
飽和脂肪酸	17g
n−3系脂肪酸	2.0g
n−6系脂肪酸	10.0g
炭水化物	320g
食物繊維	20g
亜鉛	8.5mg
カリウム	2,800mg
カルシウム	700mg
クロム	10μg
セレン	28μg
鉄	6.5mg
銅	0.8mg
ナトリウム	2,700mg （ただし、食塩相当量に換算したものにあっては、7.0g）
マグネシウム	320mg
マンガン	3.2mg
モリブデン	25μg
ヨウ素	140μg
リン	900mg
ナイアシン	13mg
パントテン酸	5.5mg
ビオチン	50μg
ビタミンA	770μg
ビタミンB_1	1.0mg
ビタミンB_2	1.4mg
ビタミンB_6	1.3mg
ビタミンB_{12}	4.0μg
ビタミンC	100mg
ビタミンD	9.0μg
ビタミンE	6.5mg
ビタミンK	150μg
葉酸	240μg
熱量	2,200kcal

【食品表示基準　別表第11】

栄養成分	下限値	栄養成分の機能	上限値	摂取をする上での注意事項
n-3系脂肪酸	0.6g	n-3系脂肪酸は、皮膚の健康維持を助ける栄養素のひとつです。	2.0g	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。
亜鉛	2.55 mg	亜鉛は、味覚を正常に保つのを助ける栄養素です。 亜鉛は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素のひとつです。	17 mg	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。亜鉛の摂り過ぎは、銅の吸収を阻害するおそれがありますので、過剰摂取にならないよう注意してください。一日の摂取目安量を守ってください。乳幼児・小児は本品の摂取を避けてください。
カリウム	840mg	カリウムは、血圧を正常に保つのを助ける栄養素です。	2,800mg	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。 腎機能が低下している方は本品の摂取を避けてください。
カルシウム	210 mg	カルシウムは、骨や歯を作るのに必要な栄養素のひとつです。	600mg	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。
鉄	1.95 mg	鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です。	10mg	
銅	0.24 mg	銅は、赤血球を作るのを助ける栄養素のひとつです。	4.6 mg	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。乳幼児・小児は本品の摂取を避けてください。
マグネシウム	96mg	マグネシウムは、骨や歯を作るのに必要な栄養素のひとつです。 マグネシウムは、エネルギーを作るのを助ける栄養素のひとつです。 マグネシウムは、血液循環を正常に保つのを助ける栄養素のひとつです。	320 mg	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。マグネシウムを多量に摂取すると軟便（下痢）になることがあります。一日の摂取目安量を守ってください。乳幼児・小児は本品の摂取を避けてください。
ナイアシン	3.9mg	ナイアシンは、エネルギーを作るのを助ける栄養素のひとつです。 ナイアシンは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素のひとつです。	60mg	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。
パントテン酸	1.65 mg	パントテン酸は、エネルギーを作るのを助ける栄養素のひとつです。	30mg	
ビオチン	15μg	ビオチンは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素のひとつです。	500μg	

栄養成分	下限値	栄養成分の機能	上限値	摂取をする上での注意事項
ビタミンA	231μg	ビタミンAは、暗所での視力を正常に保つのを助ける栄養素です。 ビタミンAは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素のひとつです。	600μg	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。 妊娠三か月以内又は妊娠を希望する女性は、ビタミンAの過剰摂取にならないよう注意してください。
ビタミンB_1	0.30 mg	ビタミンB_1は、エネルギーを作るのを助ける栄養素のひとつです。	25mg	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。
ビタミンB_2	0.42mg	ビタミンB_2は、エネルギーを作るのを助ける栄養素のひとつです。 ビタミンB_2は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素のひとつです。	12mg	
ビタミンB_6	0.39mg	ビタミンB_6は、たんぱく質からエネルギーを作るのを助ける栄養素です。 ビタミンB_6は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素のひとつです。	10mg	
ビタミンB_{12}	1.20 μg	ビタミンB_{12}は、赤血球を作るのを助ける栄養素のひとつです。	60μg	
ビタミンC	30mg	ビタミンCは、抗酸化作用により細胞を保護するのを助ける栄養素のひとつです。 ビタミンCは、皮膚や粘膜、骨、血管のコラーゲン合成を助ける栄養素です。 ビタミンCは、鉄の吸収を助ける栄養素です。	1,000mg	
ビタミンD	2.70 μg	ビタミンDは、カルシウムの吸収を助ける栄養素です。 ビタミンDは、骨を作るのを助ける栄養素のひとつです。	5.0μg	
ビタミンE	1.95 mg	ビタミンEは、抗酸化作用により細胞を保護するのを助ける栄養素のひとつです。	150mg	
ビタミンK	45μg	ビタミンKは、骨を作るのを助ける栄養素のひとつです。 ビタミンKは、正常な血液凝固を助ける栄養素です。	150μg	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。 血液凝固阻止薬を服用している方は本品の摂取を避けてください。
葉酸	72μg	葉酸は、赤血球を作るのを助ける栄養素のひとつです。 葉酸は、胎児の正常な発育を助ける栄養素です。	200μg	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。

【食品表示基準　別表第12】

栄養成分	高い旨の表示の基準値		含む旨の表示の基準値		強化された旨の表示の基準値
	食品100g当たり	100kcal当たり	食品100g当たり	100kcal当たり	食品100g当たり
たんぱく質	17.0 g（8.5 g）	8.5 g	8.5 g（4.3 g）	4.3 g	8.5 g（4.3 g）
食物繊維	６ g（３ g）	３ g	３ g（1.5 g）	1.5 g	３ g（1.5 g）
亜鉛	2.55 mg（1.28 mg）	0.85 mg	1.28 mg（0.64 mg）	0.43 mg	0.85 mg（0.85 mg）
カリウム	840 mg（420 mg）	280 mg	420 mg（210 mg）	140 mg	280 mg（280 mg）
カルシウム	210 mg（105 mg）	70 mg	105 mg（53 mg）	35 mg	70 mg（70 mg）
鉄	1.95 mg（0.98 mg）	0.65 mg	0.98 mg（0.49 mg）	0.33 mg	0.65 mg（0.65 mg）
銅	0.24 mg（0.12 mg）	0.08 mg	0.12 mg（0.06 mg）	0.04 mg	0.08 mg（0.08 mg）
マグネシウム	96 mg（48 mg）	32 mg	48 mg（24 mg）	16 mg	32 mg（32 mg）
ナイアシン	3.9 mg（1.95 mg）	1.3 mg	1.95 mg（0.98 mg）	0.65 mg	1.3 mg（1.3 mg）
パントテン酸	1.65 mg（0.83 mg）	0.55 mg	0.83 mg（0.41 mg）	0.28 mg	0.55 mg（0.55 mg）
ビオチン	15 μg（7.5 μg）	5 μg	7.5 μg（3.8 μg）	2.5 μg	５ μg（５ μg）
ビタミンA	231 μg（116 μg）	77 μg	116 μg（58 μg）	39 μg	77 μg（77 μg）
ビタミンB_1	0.30 mg（0.15 mg）	0.10 mg	0.15 mg（0.08 mg）	0.05 mg	0.10 mg（0.10 mg）
ビタミンB_2	0.42 mg（0.21 mg）	0.14 mg	0.21 mg（0.11 mg）	0.07 mg	0.14 mg（0.14 mg）
ビタミンB_6	0.39 mg（0.20 mg）	0.13 mg	0.20 mg（0.10 mg）	0.07 mg	0.13 mg（0.13 mg）
ビタミンB_{12}	1.20 μg（0.60 μg）	0.40 μg	0.60 μg（0.30 μg）	0.20 μg	0.40 μg（0.40 μg）
ビタミンC	30 mg（15 mg）	10 mg	15 mg（7.5 mg）	５ mg	10 mg（10 mg）
ビタミンD	2.70 μg（1.35 μg）	0.90 μg	1.35 μg（0.68 μg）	0.45 μg	0.90 μg（0.90 μg）
ビタミンE	1.95 mg（0.98 mg）	0.65 mg	0.98 mg（0.49 mg）	0.33 mg	0.65 mg（0.65 mg）
ビタミンK	45 μg（22.5 μg）	15 μg	22.5 μg（11.3 μg）	7.5 μg	15 μg（15 μg）
葉 酸	72 μg（36 μg）	24 μg	36 μg（18 μg）	12 μg	24 μg（24 μg）

（ ）内は、一般に飲用に供する液状の食品100ml当たりの場合

【食品表示基準　別表第13】

栄養成分及び熱量	含まない旨の表示の基準値	低い旨の表示の基準値	低減された旨の表示の基準値
	食品100g当たり	食品100g当たり	食品100g当たり
熱 量	5 kcal （5 kcal）	40 kcal （20 kcal）	40 kcal （20 kcal）
脂 質	0.5 g 注1） （0.5 g）	3 g （1.5 g）	3 g （1.5 g）
飽和脂肪酸	0.1 g （0.1 g）	1.5 g （0.75 g） ただし、当該食品の熱量のうち飽和脂肪酸に由来するものが当該食品の熱量の10 %以下であるものに限る。	1.5 g （0.75 g）
コレステロール注2）	5 mg （5 mg） ただし、飽和脂肪酸の量が1.5g（0.75 g）未満であって当該食品の熱量のうち飽和脂肪酸に由来するものが当該食品の熱量の10 %未満のものに限る。	20 mg （10 mg） ただし、飽和脂肪酸の量が1.5 g（0.75 g）以下であって当該食品の熱量のうち飽和脂肪酸に由来するものが当該食品の熱量の10 %以下のものに限る。	20 mg （10 mg） ただし、飽和脂肪酸の量が当該他の食品に比べて低減された量が1.5g（0.75 g）以上のものに限る。
糖 類	0.5 g （0.5 g）	5 g （2.5 g）	5 g （2.5 g）
ナトリウム	5 mg （5 mg）	120 mg （120 mg）	120 mg （120 mg）

（ ）内は、一般に飲用に供する液状の食品100ml当たりの場合

【備考】

注1） ノンオイルドレッシングについて、脂質の「含まない旨の表示」については「0.5 g」を、「3 g」とする。

注2）1食分の量を15 g以下である旨を表示し、かつ、当該食品中の脂肪酸の量のうち飽和脂肪酸の量の占める割合が15%以下である場合、コレステロールに係る含まない旨の表示及び低い旨の表示のただし書きの規定は、適用しない。

お問合せ先

消費者庁食品表示課

東京都千代田区霞が関3-1-1　中央合同庁舎第4号館6F

TEL 03-3507-8800（代表）

食品表示に関するお問合せは、「食品表示に関するお問い合わせ受付フォーム」で受け付けています　▼

★　食品表示基準等の法令等は、消費者庁ウェブサイトから御確認いただけます。

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



消費者庁
Consumer Affairs Agency, Government of Japan

【令和8年10月】