消費者庁
Consumer Affairs Agency, Government of Japan

一般用加工食品を製造、加工、輸入、販売される食品関連事業者の皆様

初めて栄養成分表示をする方へ

食品表示基準における栄養成分表示

食品表示法に基づく食品表示基準では、
一般用加工食品に栄養成分表示が義務付けられています

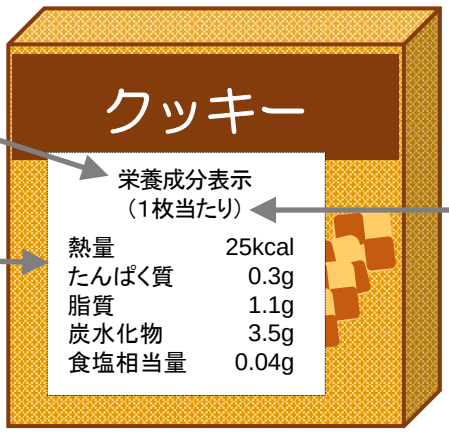
必ず、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量に換算したもの）の5つを表示します。

表示方法には、決まりがあります

《例》

必ず「栄養成分表示」と表示します。

熱量及び栄養成分の表示の順番は決まっています。



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します。

表示する値は分析や計算等によって得ます

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される場合※1を除き、特段の定めはありません。

※1　例えば、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しています。

②計算等により値を得る場合

データベース等の値を用いること、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。

②の具体例は次頁参照

「②計算等により値を得る場合」の具体例

《例①》データベース等の値を用いる方法

《日本食品標準成分表の値を用いる場合》

① 日本食品標準成分表※2（文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告）の「食パン」の原料配合割合等を確認し、当該食品と類似性が高いことを確認。



一般的な材料、製法で製造した食パン



② 表示する食品単位当たりに換算する。

日本食品標準成分表で掲げられている食パンの熱量は、100g当たり260kcal

表示する食品単位を「1枚（60g）当たり」とすると、

$$\text{1枚（60g）当たりの熱量（kcal）} = 260\ \text{kcal} \times \frac{60\text{g}}{100\text{g}}$$

1枚（60g）当たりの熱量は156kcalとなる。

データベース等の例としては、日本食品標準成分表（URL：https://fooddb.mext.go.jp/）のほか、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等があります。

※2　2015年版（七訂）以降に分析等した食品が「追補」として毎年公表されていますので、合わせて確認ください。

《例②》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をして表示値を求める方法

《おにぎり（梅）の熱量を計算する場合》

① 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。

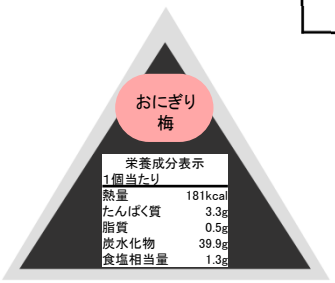
② 原材料ごとに計算に引用するデータ（日本食品標準成分表の値や原材料メーカーから入手した値等）を用意する。

③ 原材料の栄養成分含有量から、食品の全重量に対する栄養成分等の含有量を計算する。

①			②	③	
	使用量	可食部の重量（g）	日本食品標準成分表の食品名	100g当たりの熱量（kcal）	各可食部重量当たりの熱量（kcal）
めし	100g	100	穀類/こめ/[水稲めし]/精白米/うるち米	168	168
梅干し（調味漬）	1個	10	果実類/うめ/梅干し/調味漬	96	10
焼きのり	1／2枚	1.5	藻類/あまのり/焼きのり	188	3
食塩	めしの重量の0.5%	0.5	調味料及び香辛料類/（食塩類）/食塩	0	0
					合計　181

④ 表示する食品単位当たりの栄養成分含有量を計算する。

表示する食品単位を1個当たりとし、熱量以外の成分も同様に計算すると、右のような表示となる。



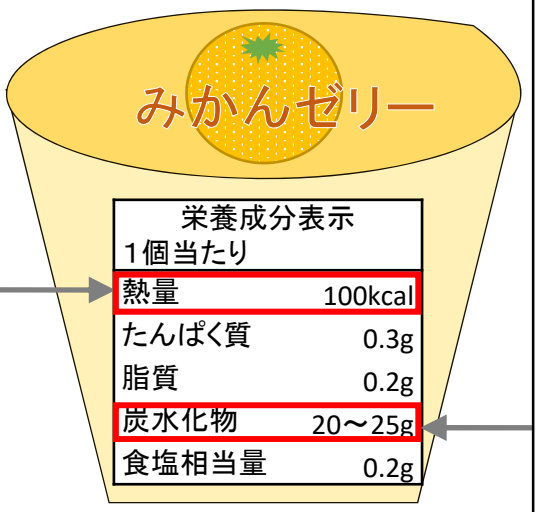
★ **栄養強調表示（低カロリー、減塩等の表示）をする場合**、強調する熱量及び栄養成分の量は、食品表示基準で定められた方法により得られた値を表示しなければなりません。

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※3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※4内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※3で得られた値が、80～120kcalの範囲内にある必要があります。



下限値及び上限値

- 食品表示基準で定められた方法※3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※3で得られた値が、20～25gの範囲内にある必要があります。

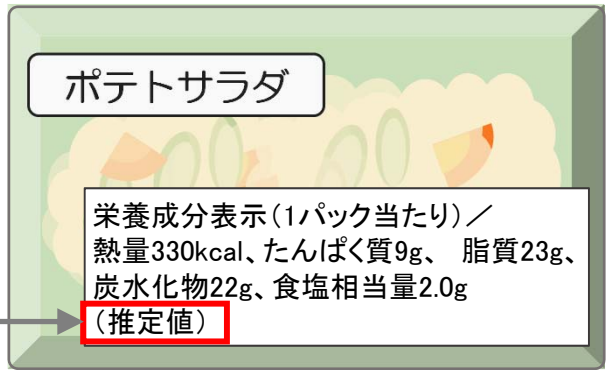
※3　食品表示基準別表第9第3欄に掲げられた方法
※4　食品表示基準別表第9第4欄に掲げられた許容差の範囲

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※5です。

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。

※5 **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。

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。

以下のいずれかに該当する。
- ■ 表示可能面積がおおむね30cm²以下
- ■ 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
- ■ 消費税を納める義務が免除されている事業者又は中小企業基本法に規定する小規模企業者
- ■ 食品を製造し、又は加工した場所での販売
- ■ 不特定又は多数の者に対しての譲渡（販売を除く）

いいえ

はい

「栄養表示※6」をしない。

※6 「栄養表示」とは、「たんぱく質」、「ミネラル」等、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のことです。

いいえ

はい

栄養成分表示は省略できます。
（栄養成分表示をする場合は、基準に従って表示します。）

容器包装への栄養成分表示をする必要があります。

食品の容器包装に栄養成分表示をするための詳しい内容については、消費者庁ウェブサイトからご確認下さい。

☞ **「食品表示法等(法令及び一元化情報)」**
（http://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_labeling_act/）

【栄養成分表示を行う際に主に御参照いただきたい法令等】
- 食品表示法
- 食品表示基準
- 食品表示基準について（通知）
- 食品表示基準Q＆A
- 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

【お問合せ先】
消費者庁食品表示企画課
東京都千代田区霞が関3-1-1　中央合同庁舎第4号館6F
03-3507-8800（代表）　https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/

【平成30年12月】