

# 食品表示基準における「栄養成分表示」

食品の表示について定めた新しい法律「食品表示法」が2020年4月1日に完全施行され、原則として、消費者向けに予め包装された全ての加工食品と添加物（業務用加工食品は除く）に、栄養成分表示が義務化されました。

なお、生鮮食品の栄養成分表示は任意表示ですが、表示を行う場合は、新基準にしたがって表示を行う必要があります。

## 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。

### (1) 必ず表示しなければならない栄養成分等

熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量

#### 【食品表示基準別記様式2】

(表示例)

栄養成分表示 (1枚当たり)	
熱量	25kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	1.1g
炭水化物	3.5g
食塩相当量	0.04g

(推定値)


必ず「栄養成分表示」と表示する。

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食分の量を併記して表示する。)

順番は、  
熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の順。

許容差の範囲を超える可能性がある場合は  
「推定値」又は「この表示値は、目安です。」と表示する。

表示された値の設定の根拠資料を保管する。



★横に並べて表示することができます。(表示例)(ガイドラインP24・P35参照)  
栄養成分表示(1枚当たり) / 熱量25kcal、たんぱく質0.3g、脂質1.1g、  
炭水化物3.5g、食塩相当量0.04g (推定値)

### ●栄養成分表示の留意点

表示場所	容器包装を開かないでも容易に見える場所に読みやすく表示
表示単位	栄養成分は、決められた単位で表示
文字の大きさ	原則8ポイント以上の活字で記載。ただし、表示可能面積がおおむね150cm <sup>2</sup> 以下の場合等は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ます。
許容差の範囲	熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムの許容差の範囲は±20%。 また、低含有食品(熱量:25kcal未満、たんぱく質・脂質・炭水化物:2.5g未満、 ナトリウム:25mg未満)の許容差の範囲は、別途基準が定められています。
栄養強調表示をする場合	・栄養強調表示の基準を満たす必要があります。 ・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。

### ●表示値の設定方法

#### ①分析により値を得る方法

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(栄養強調表示(低カロリー、減塩等の表示)をする場合)を除き、特段の定めはありませんが、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。

#### ②計算等により値を得る方法

- ・「日本食品標準成分表」等のデータベースの値を用いる方法
- ・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

## ●表示値の桁数

最小表示の位（位を下げてかまわないが、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、ナリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、マグネシウム、リブフラクトース、ヨウ素、リン、ナイアシン、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンK、葉酸
小数第1位	食塩相当量、n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、亜鉛、鉄、銅、マンガニン、パントテン酸、ビタミンB <sub>1</sub> 、ビタミンB <sub>2</sub> 、ビタミンB <sub>6</sub> 、ビタミンB <sub>12</sub> 、ビタミンD、ビタミンE

★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」以上ある場合は、表示の位を下げ、有効数字1桁以上表示します。

《例》ナトリウムの量が100g当たり5mg、食品単位が100g当たりの場合  
(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、「0と表示することができる量」以上あるので、0.0gと表示できない。有効数字1桁以上表示することとなり、100g当たりの表示は、0.01g若しくは0.013g又は0.0127gと表示する。

## (2) 任意で表示できる栄養成分

○表示を推奨される栄養成分

飽和脂肪酸、食物繊維

○表示できる栄養成分

糖類、糖質、

コレステロール、

ビタミン・ミネラル類

## ★推奨表示、任意表示を含めた表示をする場合

【食品表示基準別記様式3】 (表示例)

栄養成分表示 食品単位あたり			
熱量	●● kcal	炭水化物	◆◆ g
たんぱく質	▲ g	－糖質	◇ g
脂質	■ g	－糖類	◇ g
－飽和脂肪酸	□ g	－食物繊維	◇ g
－n-3系脂肪酸	□ g	食塩相当量	★★ g
－n-6系脂肪酸	□ g	上記以外の別表第9に	◎mg又は
コレステロール	▽ mg	掲げられた栄養成分	◎ μg

## (3) 栄養成分表示を省略できる場合

- 容器包装の表示面積がおおむね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  
(例) 水、香辛料
- 極めて短い期間で原材料(その配合割合も含む。)が変更されるもの  
(例) 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もの
- 小規模の事業者が販売するもの\*

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。

※小規模の事業者とは、下記のいずれかに該当する者です。

- 消費税法第9条第1項に規定する小規模事業者(課税期間の基準期間における課税売上高が1,000万円以下の事業者)
- 中小企業基本法第2条第5項に規定する小規模企業者(おおむね常時使用する従業員の数が20人[商業また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]以下の事業者)

※小規模の事業者が自分自身で販売する場合は、栄養成分表示を省略できます。また、産直市や道の駅等における委託販売等、販売しようとする商品の所有権が小規模の事業者にある場合は、栄養成分表示が省略できます。ただし、販売しようとする商品の所有権が小規模の事業者でない事業者に移っている場合は、栄養成分表示が省略できません。

## (4) 罰則

食品表示基準違反、命令違反等について罰則が規定されています。

詳細は、消費者庁ホームページ、「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(第4版)」などをご参照ください。

【栄養成分表示等についての相談窓口】所在地を管轄する保健所へお問合せください。

- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| ●四国中央保健所 0896-23-3360 | ●西条保健所 0897-56-1300  |
| ●今治保健所 0898-23-2500   | ●中予保健所 089-941-1111  |
| ●八幡浜保健所 0894-22-4111  | ●宇和島保健所 0895-22-5211 |
| ●松山市保健所 089-911-1859  |                      |



県民健康づくり計画イメージキャラクター  
ヘルシーくん

2022年6月一部改定