

栄養成分の量・熱量の表示

原則として、消費者向けにあらかじめ包装された全ての加工食品と添加物に、栄養成分表示が必要です。

●表示事項

- ・表示義務のある栄養成分……**熱量（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）**
- ・任意で表示できる栄養成分…飽和脂肪酸、食物繊維、n - 3系脂肪酸、n - 6系脂肪酸、コレステロール、糖質、糖類、ビタミン類、ミネラル類

●表示の方法（義務表示5成分を表示する場合）

表示例

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

(推定値)

必ず「栄養成分表示」と表示する。

食品の単位は、100 g、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

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

*複数行にわたる場合は、栄養素や数値、単位の途中で改行を避けるなど、消費者に分かりやすい表示にする。

●表示する数値の設定方法

◆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。

◆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、または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があります。

●省略が認められる食品

- ◆容器包装の表示面積がおおむね 30cm²以下の食品
- ◆酒類
- ◆栄養の供給源としての寄与の程度が小さい食品
(例) 水、香辛料
- ◆極めて短期間で原材料（配合割合も含む）が変更される食品
(例) 日替わり弁当（サイクルメニューを除く）等、レシピが3日以内に变更されるもの
- ◆小規模事業者※が販売するもの

※小規模事業者とは下記のいずれかに該当する者

- ・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）

●栄養強調表示

健康の保持増進に関わる栄養成分について、「高い」「低い」、「含む」「含まない」、「強化された」「低減された」旨を表示する場合、**満たさなければならない規定**があります。（「高い旨」の例:「カルシウム豊富」）

栄養成分表示は「＜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」（消費者庁）に詳しく示されています。