

栄養成分表示

～栄養成分表示の活用と表示値の種類～

栄養成分表示



食品表示

©2015秋田県んだッチ

秋田県生活衛生課

栄養成分表示は、「熱量（エネルギー）」、「たんぱく質」、「脂質」、「炭水化物」、「食塩相当量」の5素をどのくらい摂取することができるかを知ることができ、摂取不足や摂りすぎを防ぐことができ

① 熱量（エネルギー）

熱量（エネルギー）は、生命機能の維持や身体活動に利用されます。健康の保持・増進、生活習慣病

《1日に必要なエネルギーの目安》

身体活動レベル	男性					女性				
	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳	75歳以上	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳	75歳以上
低い	2,250	2,350	2,250	2,100	1,850	1,700	1,750	1,700	1,650	1,450
ふつう	2,600	2,750	2,650	2,350	2,250	1,950	2,050	1,950	1,850	1,750
高い	3,000	3,150	3,000	2,650	—	2,250	2,350	2,250	2,050	—

② たんぱく質

たんぱく質は、人体の骨格や筋肉などの組織を構成する主要な要素です。肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品等に多く含まれています。

《1日の目標量》

- ・成人（18歳以上）：エネルギーの13～20%
（50～64歳：エネルギーの14～20%、65歳以上：エネルギーの15～20%）

③ 脂質

脂質は、細胞膜の構成成分であり、脂溶性ビタミンの吸収を助けます。エネルギー源となりますが、摂りすぎると肥満や心疾患のリスクを高めます。脂質は、1gで約9 kcal の熱量となります。脂質から産生される熱量（脂質〇g×9kcal）の占める割合が高くないようにしましょう。

- 《1日の目標量》 ・成人（18歳以上）：エネルギーの20～30%

栄養成分
（〇〇）

熱量

たんぱく質

脂質

炭水化物

食塩相当量

● 必ず表示されることになっている5項目以外に、次のような栄養成分の表示もあります。

【推奨表示】 飽和脂肪酸

過剰な摂取は、血清総コレステロールやLDL-コレステロールを増やし、心筋梗塞や肥満のリスクを高めます。

- 《1日の目標量》 ・成人（18歳以上）：エネルギーの7%以下

【推奨表示】 食物繊維

食物繊維が不足すると生活習慣病のリスクが高くなることが報告されています。

《1日の目標量》※年齢によって、目標量が異なります。

- ・成人男性（18歳以上）：20g～22g以上
- ・成人女性（18歳以上）：17g～18g以上

栄養成分
（〇〇）

熱量

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

食塩相当量

ビタミンC

カルシウム

表示の見方

項目が表示されることになっています。栄養成分表示を活用することで、熱量（エネルギー）や栄養素の働きを理解して、栄養成分表示を活用しましょう。

※参考:日本人の食事摂取基準(2025年版)

予防のためにエネルギー摂取とエネルギー消費のバランスをとることが大切です。

※「身体活動レベル」について

- ・低 い：1日のうち座っていることがほとんどの場合
- ・ふつう：座っているのが中心だが、職場内での移動や立作業・接客等、通勤・買物での歩行、家事、軽いスポーツ等を行う場合
- ・高 い：移動や立っていることが多い仕事又は活発な運動習慣をもっている場合

分表示
当たり)

〇〇〇kcal

〇.〇g

〇.〇g

〇.〇g

〇.〇g

④ 炭水化物

炭水化物は、糖質と食物繊維に分けられ、糖質は重要なエネルギー源となります。食物繊維は、生活習慣病の予防に効果があります。しかし、過剰な炭水化物は体内で脂肪に変わり、肥満の原因となります。

《1日の目標量》 ・成人（18歳以上）：エネルギーの50～65%

⑤ 食塩相当量

食塩相当量は、ナトリウムの量を食塩の量に換算して表示されています。

【換算式：ナトリウム（mg）×2.54÷1000】

ナトリウムは、体内の水分バランスの調節に関わっており、生命機能を維持するために必要なミネラルです。摂りすぎると高血圧や胃がんなどの病気を引き起こす可能性があります。

《1日の目標量》

・成人男性（18歳以上）：7.5g未滿 ・成人女性（18歳以上）：6.5g未滿

分表示
当たり)

〇〇〇kcal

〇.〇g

〇.〇g

〇g

〇g

〇mg

〇.〇g

〇g

〇g

〇g

〇.〇g

〇〇〇mg

〇〇〇mg

【任意表示】 n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸

体内で合成することのできない必須脂肪酸です。脂質の一部ですので、摂りすぎには注意しましょう。

【任意表示】 コレステロール

過剰な摂取は生活習慣病のリスクを高めることが示唆されています。摂りすぎに注意しましょう。

【任意表示】 ビタミン類、ミネラル類

ビタミン（ビタミンA、ビタミンC、葉酸など）やミネラル（カルシウム、鉄など）は、体の機能を維持するために不可欠です。過剰摂取にも注意が必要です。

○「推奨表示」は、日本人の摂取状況や生活習慣病予防との関連から表示が推奨されている成分です。

○「任意表示」は、義務表示と推奨表示以外の食品表示基準で規定されている成分です。

秋田県民の食生活指針

秋田県では、県民一人ひとりが食生活の改善に取り組めるように、具体的な目標とその実現のための行動を示すために「食生活指針」を策定しています。

秋田県民の食生活指針

- 主食、主菜、副菜のそろった食事をしよう!
- できることから始めよう! 「増ベジ・減ソル」
～増やそうベジタブル(野菜)・減らそうソルト(食塩)～
- 毎日食べよう! 果物、牛乳・乳製品

【令和4年県民健康・栄養調査から】

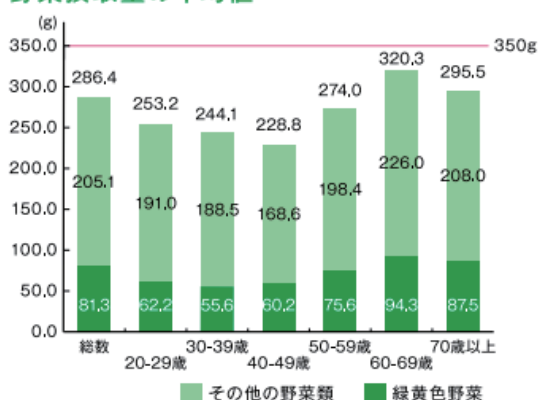
20歳以上の1人1日当たりの平均摂取量

○食塩 10.1g ○野菜 286.4g ○果物 135.8g ○牛乳・乳製品 97.5g

食塩摂取量の分布図



野菜摂取量の平均値



- ・秋田県民の81.4%が1日に食塩を7g以上摂っています。
- ・秋田県民の平均野菜摂取量は、286.4gと1日に食べたい野菜の量に達していません。

【第3期健康秋田21の目標量】 《食塩》7g未満 《1日に食べたい野菜の量》350g以上

- 令和4年県民健康・栄養調査から、秋田県民は食塩を摂りすぎていることがわかります。食塩を摂りすぎないようにすることで、高血圧や動脈硬化、脳卒中など様々な病気を予防することができます。

減塩のポイント



①選ぶとき

・食品の栄養成分表示で食塩相当量をチェックする。

②食べるとき

・めん類の汁は飲み干さない。
・調味料は「かける」から「つける」へ
・塩辛い物は食べる回数を減らす。

③作るとき

・だし、香辛料、酸味、香味野菜などを活用する。
・汁物は具たくさんに。
・減塩調味料を活用する。

「減ソル」を実践するために栄養成分表示を活用しよう!

「減ソル」～減らそうソルト(食塩)～を実践するために、「減塩のポイント」をおさえながら、栄養成分表示を活用することができます。

①選ぶとき

・栄養成分表示の「食塩相当量」を見ることで、食塩相当量が少ないものを選ぶことができます。

栄養成分表示 (〇〇当たり)	
熱量	〇〇〇kcal
たんぱく質	〇.〇g
脂質	〇.〇g
炭水化物	〇.〇g
食塩相当量	〇.〇g

商品によって、表示される食品単位は異なりますので、必ず確認しましょう。

1日の目標量と照らし合わせながら、食品を選びましょう。

《1日の目標量》

・男性 7.5g未満 ・女性 6.5g未満

②食べるとき

・食べるときに栄養成分表示を見ることで、食べ方を工夫することができます。

栄養成分表示 (1食(76g)当たり)	
熱量	354kcal
たんぱく質	8.4g
脂質	15.4g
炭水化物	45.5g
食塩相当量	4.7g
食塩相当量	
めん・かやく	1.7g
スープ	3.0g



カップめんやインスタントラーメンには、「めん・かやく」と「スープ」それぞれの食塩相当量を表示している商品もあります。

ここもチェック

スープを半分残せば、**1.5gの減塩**になります。

③作る時

・減塩調味料を活用することで、食塩摂取量を減らした食事を作ることができます。普段使用している調味料と減塩調味料の栄養成分表示を見比べることで、具体的にどのくらいの量を減らすことができたかを知ることができます。

【うすくちしょうゆ】

栄養成分表示 (大さじ1(18g)当たり)	
熱量	11kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	0.0g
炭水化物	1.1g
食塩相当量	2.9g

【こいくちしょうゆ】

栄養成分表示 (大さじ1(18g)当たり)	
熱量	14kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	0.0g
炭水化物	1.5g
食塩相当量	2.6g

【こいくちしょうゆ(減塩)】

栄養成分表示 (大さじ1(18g)当たり)	
熱量	12kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.0g
炭水化物	1.8g
食塩相当量	1.5g




こいくちしょうゆを、減塩のこいくちしょうゆにすると、**1.1gの減塩**になります。

※食塩相当量の順：うすくちしょうゆ>こいくちしょうゆ>こいくちしょうゆ(減塩)

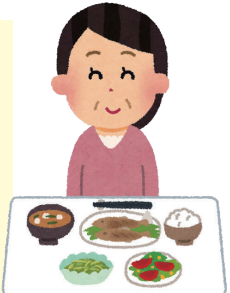
毎日の食事に栄養成分表示を活用しよう！

普段の買い物で購入する加工食品には、栄養成分表示がされています。
 栄養成分表示をうまく活用して自分にあった食品を選び、バランスの取れた食事をすることに役立てましょう。

 50歳～64歳女性 Aさん 会社員 (身体活動レベル：ふつう) (BMI：23)	【Aさんの目標量】 ○エネルギー 1950kcal ○たんぱく質 68～98g ○脂質 43～65g ○炭水化物 244～317g ○食塩相当量 6.5g未滿
--	---

【(例) Aさんのある1日の食事】

※参考：日本人の食事摂取基準（2025年版）

《朝食：自炊》 ・食パン（イチゴジャム） ・ゆで卵 ・サラダ（ドレッシング） ・バナナヨーグルト ↓ ○エネルギー 508kcal ○たんぱく質 17.5g ○脂質 12.3g ○炭水化物 74.5g ○食塩相当量 1.7g	《昼食：コンビニエンスストア》 ・幕の内弁当 ・りんご（カットフルーツ） ↓ ○エネルギー 727kcal ○たんぱく質 28.3g ○脂質 19.5g ○炭水化物 97.7g ○食塩相当量 2.3g	《夕食：自炊＋一部購入》 ・ごはん ・鶏の照り焼き（購入） ・ほうれん草のお浸し ・野菜たっぷりみそ汁 ↓ ○エネルギー 591kcal ○たんぱく質 21.6g ○脂質 18.7g ○炭水化物 74.0g ○食塩相当量 2.4g
《おやつ：同僚からお土産》 ・もなか ↓ ○エネルギー 139kcal ○たんぱく質 2.2g ○脂質 0.1g ○炭水化物 30.1g ○食塩相当量 0.0g	《1日の摂取量》 ○エネルギー 1965kcal ○たんぱく質 69.6g ○脂質 50.6g ○炭水化物 276.3g ○食塩相当量 6.4g	

栄養成分表示は健康づくりに役立つ重要な情報源です！

栄養成分表示を見れば、気になる栄養成分がどの食品に多いのか少ないのか、どのくらいの量が含まれているかを知ることができます。

栄養成分表示 (〇〇当たり) 熱量 〇〇〇kcal たんぱく質 〇.〇g 脂質 〇.〇g 炭水化物 〇.〇g 食塩相当量 〇.〇g	◎体重や体型が気になる… →「 熱量（エネルギー） 」の量をチェック！ ※エネルギーの摂取量と消費量のバランスがとれているかは、 体重の変化や体格（BMI）をチェックしましょう。
	◎食事の質を見直したい… →「 たんぱく質 」、「 脂質 」、「 炭水化物 」の量をチェック！
	◎高血圧予防のために減塩したい… →「 食塩相当量 」をチェック！

朝食：栄養成分表示活用のポイント

【サラダのドレッシングやジャム等、使用する調味料の栄養成分表示を見てみよう！】

・減塩や脂質制限などに合わせて、調味料を選択することができます。



表面に表示されている「ノンオイル」等の表示のほかに、栄養成分表示も併せて見ること
で、強調している栄養成分の含有量を知ることができます。

※「ノンオイル」等の栄養強調表示は、栄養成分の含有量について、国で一定のルール
を決めています。

【和風ドレッシング】

栄養成分表示 (1食(15g)当たり)	
熱量	27kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	2.1g
炭水化物	1.5g
食塩相当量	0.5g

【和風ドレッシング(ノンオイルタイプ)】

栄養成分表示 (1食(15g)当たり)	
熱量	12kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	0.0g
炭水化物	2.6g
食塩相当量	1.1g

【比較してみよう】
和風ドレッシング(ノン
オイルタイプ)は、脂
質が少ない分、エネ
ルギーが低くなります。

ここもチェック

和風ドレッシングに比べて、ノンオイルタイプの方が、食塩相当量が多くなります。

【栄養成分表示から実際に食べる量の栄養成分を計算してみよう！】

(ヨーグルトの表示例)

栄養成分表示 (100g当たり)	
熱量	56kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	2.8g
炭水化物	3.8g
食塩相当量	0.1g
カルシウム	120mg

栄養成分表示の食品単位が実際に食べる量と異なっている場合、
栄養成分を計算する必要があります。

《例：1食に70gのヨーグルトを食べた場合》

$$(計算方法) 熱量 = 56 (kcal) \times \frac{70 (g)}{100} = 39.2kcal$$

・熱量 39kcal ・たんぱく質 2.3g ・脂質 2.0g
・炭水化物 2.7g ・食塩相当量 0.07g ・カルシウム 84mg

【コラム】主食の食パンをご飯に変えることで、食塩摂取量を減らすことができます。

(食パンの表示例)

栄養成分表示 (1枚(60g)当たり)	
熱量	149kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	2.2g
炭水化物	26.5g
食塩相当量	0.7g

《1食(160g)のごはんを食べた場合》

・熱量 250kcal ・たんぱく質 3.2g
・脂質 0.3g ・炭水化物 55.4g
・食塩相当量 0.0g



食パンをごはんに変えることで、**0.7gの減塩**になります。

昼食：栄養成分表示活用のポイント

【コンビニエンスストア等で、食品を購入するときも栄養成分表示を見てみよう！】

お弁当等、1回で食べきる食品である場合、「1包装当たり」等で表示されていることもあります。栄養成分表示を確認することで、1日や1食の目安量を考えながら、食品を選択することもできます。

(お弁当の表示例)

栄養成分表示 (1包装当たり)	
熱量	674kcal
たんぱく質	28.2g
脂質	19.5g
炭水化物	85.5g
食塩相当量	2.3g



《例：Aさんの1食当たりの目安量》

※1日3食(朝・昼・夕)で均等に食べた場合

(計算方法) 熱量 = 1950 (kcal) ÷ 3 = 650 (kcal)



・熱量 650kcal
 ・たんぱく質 22.7～32.7g
 ・脂質 14.3～21.7g
 ・炭水化物 81.3～105.7g
 ・食塩相当量 2.2g未満

毎食目安量どおりでなくても、1日、1週間といった期間で調整すればよいです。

【コラム】主食・主菜・副菜のそろった食事を考えてみよう！

1食がコンビニエンスストア等で購入した食品のみであっても、組み合わせ次第でバランスの取れた食事にすることができます。**「主食・主菜・副菜」をそろえること**を意識してみましょう。

●親子丼に…



・「サラダ」等の副菜



●おにぎりとお茶に…



・「サラダ」又は具だくさんの「スープ」
 ・「ゆで卵」や「唐揚げ」等の主菜



●お弁当の中身を見て…

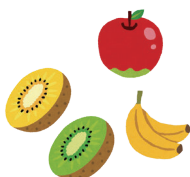


・「サラダ」等の副菜



※1日の中で、「果物」や「牛乳・乳製品」をプラスするとさらによいです。

○「果物」は、ビタミンやミネラル、カリウムが豊富です。
 (1日に食べたい果物の量(ジャムを除く):200g)
 (果物200gの目安量)
 ・りんごなら1個
 ・キウイフルーツなら2個
 ・バナナなら2本



⚠ 糖分量を多く含んでいるので、食べすぎには注意しましょう。

○「牛乳・乳製品」に含まれるカルシウムやたんぱく質は骨や歯を丈夫にします。
 (1日に食べたい牛乳・乳製品の目安量)
 ・牛乳ならコップ1杯(200ml)
 ・ヨーグルト(70g)なら2個
 ・チーズ(25g)なら2個



⚠ 食物アレルギーなどで乳製品を食べられない方は、こまつなやチンゲン菜、海藻、小魚を食べましょう。

夕食：栄養成分表示活用のポイント

【普段よく購入する食品の栄養成分表示を見ることから始めよう！】

バランスのよい食事を考えるとき、普段よく購入する食品の栄養成分を知ることが大切です。栄養成分表示を確認する習慣をつけることで、健康づくりに役立てることができます。

(鶏の照り焼きの表示例)

具体的な数値を知ること、食べる量や1日、1食の食事のバランスを考えることができます。

肥満ややせの予防のために、「熱量」をチェックしましょう！

栄養成分表示 (1包装当たり)	
熱量	227kcal
たんぱく質	12.8g
脂質	16.8g
炭水化物	3.9g
食塩相当量	1.0g

商品によって、表示される食品単位は異なりますので、必ず確認しましょう。

「たんぱく質」、「脂質」、「炭水化物」を見て、食事の質をチェックすることができます。

自分の体格(BMI)を知り、体重の変化もチェックしよう！

エネルギーの摂取量と消費量が等しいとき、体重の変化はありません。摂取と消費のバランスがとれているかは、体重の変化や体格(BMI)をチェックしましょう。

【BMI】体重(kg) ÷身長(m) ÷身長(m) = BMI (kg/m²)

《目標とするBMI》・18~49歳：18.5~24.9 (kg/m²)
・50~64歳：20.0~24.9 (kg/m²)
・65歳以上：21.5~24.9 (kg/m²)



【コラム】汁物を具たくさんにすることで、野菜をたっぷり摂ることができます。

「野菜」はビタミンやミネラル、カリウム、食物繊維など体の調子を整える栄養素をたくさん含んでいます。特に、カリウムは、摂りすぎた食塩(ナトリウム)を体外に排出してくれます。

《野菜をたくさん食べるためのポイント》

- ・ゆでたり、煮たりして「かさ」を減らす。
- ・すぐに使える冷凍野菜をストックしておく。
- ・肉料理や魚料理(主菜)に野菜をつけ合わせる。
- ・夕食に野菜料理(おひたしなど)を多めに作り、朝食にプラスする。
- ・忙しい時は冷凍やカット野菜を活用する。
- ・汁物には野菜をたっぷり入れる。

(1日に食べたい野菜の量)
350g以上
(おおむね小鉢5皿分)



具材が増えることで、汁の量が減るため、食塩摂取量を減らすことができます。

栄養成分表示の表示値について

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等の量を表示します。表示値は、いくつかの種類があり、その種類によって、表示方法が異なります。

【表示値の種類】

①許容差の範囲内にある一定の値

表示値を基準として、商品の期限内に定められた方法で分析して得られた値が、許容差の範囲内にある必要があります。

※含有量の表示は、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。

(①表示例)

栄養成分表示 (〇〇当たり)	
熱量	〇〇〇kcal
たんぱく質	〇.〇g
脂質	〇.〇g
炭水化物	〇.〇g
食塩相当量	〇.〇g

②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、表示値が、定められた方法によって分析して得られた値とは一致しない可能性がある（許容差の範囲に収まることが困難である）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（「推定値」又は「この表示値は、目安です。」）と、根拠資料の保管が必要です。

※栄養強調表示、栄養機能食品、特定保健用食品、機能性表示食品の場合は、「合理的な推定により得られた一定の値」を表示することができません。

(②表示例)

栄養成分表示 (〇〇当たり)	
熱量	〇〇〇kcal
たんぱく質	〇.〇g
脂質	〇.〇g
炭水化物	〇.〇g
食塩相当量	〇.〇g

推定値

③下限値及び上限値

商品の期限内に定められた方法で分析して得られた値が、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。

※下限値及び上限値の幅は、適切に設定してください。
※過度に広い幅で表示することは適当ではありません。

(③表示例)

栄養成分表示 (〇〇当たり)	
熱量	〇~△kcal
たんぱく質	〇~△g
脂質	〇~△g
炭水化物	〇~△g
食塩相当量	〇.〇~△.△g

●上記①~③の値を併用する場合

栄養成分によって、表示値の種類を変えて表示することもできます。

「一定の値」と「下限値及び上限値」を混在して表示することもできます。

例えば、食塩相当量のみが「②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します。

(●表示例)

栄養成分表示 (〇〇当たり)	
熱量	〇kcal
たんぱく質	〇.〇g
脂質	〇~△g
炭水化物	〇.〇g
食塩相当量	〇.〇g

●食塩相当量は推定値

《許容差の範囲》

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。

栄養成分名等 (一部抜粋)	許容差の範囲	低含有食品の場合の許容差の範囲	
熱量	±20%	25kcal未満 (100g当たり)	±5kcal
たんぱく質	±20%	2.5g未満 (100g当たり)	±0.5g
脂質	±20%	2.5g未満 (100g当たり)	±0.5g
炭水化物	±20%	2.5g未満 (100g当たり)	±0.5g
ナトリウム	±20%	25mg未満 (100g当たり)	±5mg

《「②合理的な推定により得られた一定の値」の根拠資料の保管》

●行政機関等の求めに応じて説明ができる資料として、以下の例を参考に判断してください。

(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

(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

●保管方法

- ・「文書」か「電子媒体」のいずれかの方法。

●保管期間

- ・その資料を基に表示が行われる期間。
販売が終了する製品については、最後に製造した製品の期限が経過するまでの間。

●その他

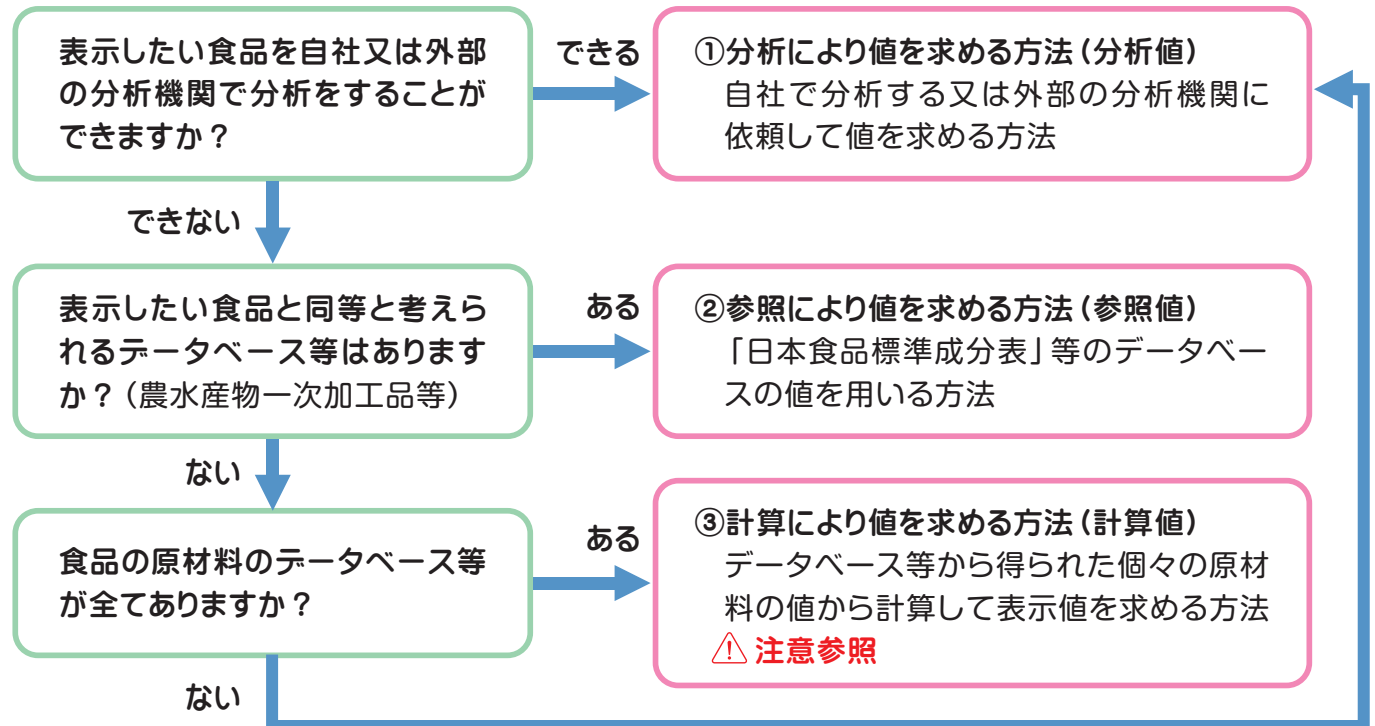
- ・定期的に確認を行うことが望ましいです。



表示値を求める方法

分析により求める方法やデータベース等から値を用いて計算等により求める方法があります。

【表示値の設定方法について】



※①～③の方法で求めた値を併用して表示することもできます。

⚠️ 注意 食品の原材料のデータベース等が全てある場合でも、計算では求められない食品もあります。計算により値を求めるためには、使用した原材料の全てが取り除かれることなく商品になることを前提としています。「しぼる」、「こす」等の調理工程があるものは、取り除かれて商品にならない部分が出るため、計算により値を求めることができません。
計算で求められない食品は、分析により値を求めることとなります。
(例) 漬物は、漬け汁が取り除かれるため、漬物と漬け汁のどちらにどのぐらいの栄養成分が含まれているのかわからない。 → 計算により値を求めることができない。

①分析により値を求める方法（分析値）

- ・食品表示基準に規定される場合（栄養強調表示をする場合等）は、食品表示基準別表第9第3欄に掲げる方法。
- ・上記以外の場合の分析方法について、特段の規定はありませんが、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ています。
- ・食品表示基準別表第9第3欄に掲げる方法以外の方法で分析を行うこともできますが、あらかじめ妥当性を担保してください。

《留意点》

- ・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。
- ・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、分析は一定期間内に終了する。
- ・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。

②参照により値を求める方法（参照値）

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、その食品の類推した値を表示する方法。

●参照により値を求める方法が適用できる可能性があるもの

- ・農水産物一次加工品
- ・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

★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。

「《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。

【データベースについて】

《参照するのに適したデータベース》

- ・「日本食品標準成分表」（文部科学省）：原則、最新版を使用。
※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る。
- ・「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。
- ・「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」：査読付き（文献上の内容を審査している）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。

《データベース等の値を参照するのに適切ではない事例》

- ・利用可能なデータベースに記載されていない食品に、類似の食品のデータを用いること。
- ・原材料の配合割合や調理方法が異なるもの。
- ・一般的な書籍、雑誌、ウェブ等に掲載されている食品の栄養成分情報。（データが適切な方法により作成されているのか不明なもの。）

（適切ではない事例）

- ・日本食品標準成分表のポテトコロケ（冷凍）のデータを、原材料が異なる冷凍クリームコロケに用いること。
- ・日本食品標準成分表のあんパン（パンとあんの比率が10：7）のデータを、パンとあんの比率が異なる商品に用いること。
- ・日本食品標準成分表のポテトチップスのデータを、調理方法が異なるノンフライポテトチップスに用いること。

※上記のほかの事例について、詳しくは「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」をご確認ください。

③計算により値を求める方法（計算値）

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から計算により表示値を求める方法。

●必要に応じて調理加工による影響を考慮します。

- ・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質量の増減
- ・水さらしや加熱等による食品中の成分の溶出や変化
- ・大量調理、高度な加工を行う場合、調理加工による重量変化率

食品表示について

食品表示は、食品を購入するときに、唯一、外見から中身を知ることができるとても重要な情報源です。消費者にとって見やすくわかりやすい表示を心がけましょう。

【表示例①】基本の表示

名 称	パウンドケーキ
原材料名	かぼちゃ（国産）、鶏卵、小麦粉、バター（乳成分を含む）、三温糖、牛乳、はちみつ／ベーキングパウダー
内 容 量	1個
消費期限	〇〇. 〇〇. 〇〇
保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存。
製 造 者	〇〇菓子店 秋田花子 秋田県〇〇市〇〇町0-0

バターは「乳」の代替表記となるため、個別表示の場合「(乳成分を含む)」を省略することができますが、可能な限り表示することが望ましいです。

栄養成分表示 (1個当たり)

熱量	208kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	11.1g
炭水化物	23.6g
食塩相当量	0.1g

推定値

※開封後はお早めにお召し上がりください。
※1歳未満の乳児には与えないでください。

【表示例②】栄養成分表示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場合)

名 称	パウンドケーキ
原材料名	かぼちゃ（秋田県産）、鶏卵、小麦粉、バター、三温糖、牛乳、はちみつ／ベーキングパウダー、(一部に卵・小麦・乳成分を含む)
内 容 量	1個
消費期限	〇〇. 〇〇. 〇〇
保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存。
製 造 者	〇〇菓子店 秋田花子 秋田県〇〇市〇〇町0-0

「国産」の表示に代えて、都道府県名等による表示をすることもできます。

アレルギーの表示方法は、【表示例①】の個別表示のほか、「(一部に〇〇・〇〇を含む)」と、一括表示による方法で表示することもできます。

※個別表示と一括表示を組み合わせることはできません。

※開封後はお早めにお召し上がりください。
※1歳未満の乳児には与えないでください。

栄養成分表示(1個当たり): 熱量208kcal、たんぱく質2.7g、脂質11.1g、炭水化物23.6g、食塩相当量0.1g

横に並べて表示する場合も、枠で囲む等、消費者が栄養成分表示を見つけやすい工夫をしましょう。

この表示値は、目安です。

【表示例③】様式と同等程度わかりやすく表示する場合



- 名称：パウンドケーキ
- 原材料名：かぼちゃ（国産）、鶏卵、小麦粉、バター、三温糖、牛乳、はちみつ／ベーキングパウダー、（一部に卵・小麦・乳成分を含む）
- 内容量：1個
- 消費期限：〇〇. 〇〇. 〇〇
- 保存方法：直射日光、高温多湿を避けて保存。
- 製造者：〇〇菓子店 秋田花子
秋田県〇〇市〇〇町0-0

一括表示と栄養成分表示は、様式が異なります。それぞれの様式ごとに表示するようにしましょう。

開封後の取扱い等、使用上の注意は、枠外に表示します。

栄養成分表示(1個あたり):熱量208kcal、たんぱく質2.7g、脂質11.1g、炭水化物23.6g、食塩相当量0.1g/推定値

「はちみつ」及び「はちみつを含む食品」に表示することが望ましいです。

- ※開封後はお早めにお召し上がりください。
- ※1歳未満の乳児には与えないでください。

【栄養成分表示の食品単位について】

食品単位を決める際は、消費者にとって活用しやすい食品単位とすることが望ましいです。

- 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
(例) 弁当 1回分のそうざい 等
→ 「1包装当たり」、「1袋当たり」 等
- 1回に食べる量が、個包装当たりと想定される食品
(例) 3本入りの魚肉ソーセージ、4パック入りの納豆 等
→ 「1本当たり」、「1パック当たり」 等
- 個包装されていないが、1包装全てを1回に食べないと想定される食品
(例) 6枚入りの食パン、大容量サイズのシリアル 等
→ 「1枚当たり」、「1食(〇g)当たり」 等

参 考

●栄養成分表示を行う際に、参考にしていきたい法令等

- ・食品表示法
- ・食品表示基準
- ・食品表示基準について
- ・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

●食品表示に関する最新情報は、下記消費者庁ウェブサイトでご確認ください。

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

※食品表示についての問い合わせ（消費者庁）

消費者庁食品表示課 TEL:03-3507-8800(代表)



食品表示に関する相談窓口

- ・相談への回答には時間がかかる場合があります。余裕をもって相談してください。
- ・表示の作成や栄養成分表示の計算の依頼は受け付けておりません。

【食品表示制度全般】

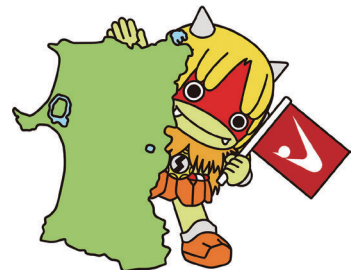
秋田県生活環境部生活衛生課（食品安全・動物愛護チーム）

電話：018-860-1593 / FAX：018-860-3856

以下の窓口でも相談することができます。ただし、内容によっては対応できないことがあります。

【保健事項に関する相談】※保健事項：栄養成分表示など

秋田市保健所	電話：018-883-1178
大館保健所	電話：0186-52-3952
北秋田保健所	電話：0186-62-1166
能代保健所	電話：0185-52-4333
秋田中央保健所	電話：018-855-5170
由利本荘保健所	電話：0184-22-4122
大仙保健所	電話：0187-63-3404
横手保健所	電話：0182-32-4006
湯沢保健所	電話：0183-73-3524



【品質事項に関する相談】※品質事項：名称、原材料名、原料原産地名など

《県北》大館福祉環境部（大館保健所）	電話：0186-52-3953
《県南》平鹿福祉環境部（横手保健所）	電話：0182-45-6140

※中央地区にお住まいの方は、生活衛生課窓口にご相談ください。

【衛生事項に関する相談】※衛生事項：消費・賞味期限、添加物、アレルギーなど

秋田市保健所	電話：018-883-1181
大館保健所	電話：0186-52-3953
(北秋田保健所)※	
能代保健所	電話：0185-52-4331
秋田中央保健所	電話：018-855-5173
由利本荘保健所	電話：0184-22-4121
大仙保健所	電話：0187-63-3694
横手保健所	電話：0182-45-6140

(湯沢保健所)※

食品表示の情報は、
秋田県美の国あきた
ネットで掲載中！



※衛生事項に関する相談は、北秋田保健所管内の方は大館保健所へ、湯沢保健所管内の方は横手保健所へお願いします。