

栄養成分表示と 食品表示のきほん

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

栄養成分表示について

容器包装に入れられた消費者向け（一般用）の加工食品及び添加物には、栄養成分表示が義務づけられています。

区分 食品表示基準に規定されている栄養成分名及び熱量	一般用		
	加工食品	生鮮食品	添加物
熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム （「食塩相当量」として表示。）	○ 義務	△ 任意	○ 義務
飽和脂肪酸、食物繊維	△ 推奨 （任意）	△ 任意	△ 任意
n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール、 糖質、糖類、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、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C、 ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、葉酸	△ 任意	△ 任意	△ 任意

【表示値の設定方法について】

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。

① 分析により値を得る方法

- ・ 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
- ・ 上記以外の場合は、分析方法について、特段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ています。

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して表示値を求める方法



※ 詳しくは、最新版の「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）をご確認ください。



【栄養成分表示の省略について】



以下のいずれかに該当しますか？

- ①食品を製造し、又は加工した場所で販売する場合
(製造者と販売者が同一で、同一の施設又は敷地内で販売する場合)
(例) 洋菓子店、和菓子店等がその場で行う食品の製造販売 等
※ 仕入れ、解凍、小分け・再包装等の行為は、インストア加工にはあたらないため、栄養成分表示が必要です。
- 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

該当する

任意

△注意参照

該当しない

以下のいずれかに該当しますか？

- 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
 - 2 酒類
 - 3 栄養の供給源としての寄与の程度が小さいもの
 - 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
 - 5 小規模事業者(小規模企業者)(※)が販売するもの
- ※「小規模事業者(小規模企業者)」とは、①か②のいずれかにあたる事業者のことです。
- ①消費税法において消費税を納める義務が免除される事業者
(課税売上高が1,000万円以下)
 - ②おおむね常時使用する従業員の数が20人以下
(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)

該当しない

必要

「1～4」のいずれかに該当する

省略可

△注意参照

小規模事業者が持たない

必要

小規模事業者が持つ

省略可

△注意参照

「5」のみ該当する

販売する時の食品の「所有権」は、小規模事業者(小規模企業者)が持っていますか？

※ 詳しくは、「正しく理解していますか？小規模の事業者における栄養成分表示の省略」(消費者庁)をご確認ください。

● 必要 ⇒ 栄養成分表示が必要です。 ● 任意 ⇒ 栄養成分表示は不要です。

● 省略可 ⇒ 栄養成分表示を省略することができます。

△注意

「省略可」「任意」の場合でも、栄養表示をしようとする場合は、栄養成分表示が必要です。

●「栄養表示しようとする場合」とは、以下の場合をいいます。

- ・健康増進法施行規則第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 (例) 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 (例) 炭水化物における食物繊維 等
- ・栄養成分の別名称 (例) プロテイン、ファット 等
- ・栄養成分の構成成分 (例) たんぱく質におけるアミノ酸 等
- ・栄養成分の前駆体 (例) β-カロテン 等
- ・その他栄養成分等を示唆する一切の表現 (例) 果物繊維、カルシウムイオン 等

栄養成分表示のきほん

【義務表示】

「熱量」、「たんぱく質」、「脂質」、「炭水化物」、「食塩相当量」の5項目を表示します。

熱量を「エネルギー」と表示することもできます。

必ず「栄養成分表示」と表示します。

「〇〇当たり」と、食品単位を表示します。

食品単位は、100g、100ml、1包装、1食分等の単位により表示します。

※1食分である場合、「1食（〇〇g）当たり」等、1食分の量を併記します。

表示が義務づけられた5つの項目です。

表示順を変えることはできません。

栄養成分表示 (100g 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

栄養成分により表示単位や表示桁数が決められています。

※「Kcal」としないように注意してください。

× Kcal ○ kcal

表示値が定められた方法による分析値とは一致しない可能性がある場合（合理的な推定により得られた値を表示する場合）は、栄養成分表示の近接した箇所に、「推定値」又は「この表示値は、目安です。」を含む文言で表示します。

※ 表示値の設定の根拠を保管する必要があります。

※ 栄養強調表示をした場合は、表示することができません。

【食塩相当量について】

◆ ナトリウムの量から食塩相当量に換算する方法

《 換算式 》食塩相当量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000

◆ 生鮮食品やナトリウム塩を添加していない食品に限り、ナトリウムの量を併記することができます。

《 表示例 》

栄養成分表示 (100g 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
ナトリウム	〇mg
(食塩相当量)	〇.〇g)

ナトリウムの量を表示する場合は、「ナトリウム（食塩相当量）」等、「ナトリウム」と「食塩相当量」の両方を表示します。

※食塩相当量はナトリウムの量の次にカッコ書きで枠内に表示します。

【任意表示】

●義務表示以外の食品表示基準に規定されている栄養成分を表示する場合

食品表示基準に規定されている成分は、決められた位置に表示します。

【推奨表示】

- ・「飽和脂肪酸」は表示することが望ましいです。
- ・脂質の内訳として表示します。

脂質や炭水化物の内訳であることがわかるように、脂質や炭水化物の下に一字下げて表示します。「－」は省略しても差し支えありません。

【推奨表示】

- ・「食物繊維」は表示をすることが望ましいです。
- ・炭水化物の内訳として表示します。食物繊維を表示する場合は、「糖質」と「食物繊維」の両方を表示します。

※「糖質」を表示する場合も、「糖質」と「食物繊維」の両方の表示が必要です。

炭水化物の内訳として「糖類」のみを表示することもできます。その場合、炭水化物の下に一字下げて表示します。

栄養成分表示 (100g 当たり)	
熱量	〇〇〇kcal
たんぱく質	〇.〇g
脂質	〇.〇g
－ 飽和脂肪酸	〇g
－ n-3系脂肪酸	〇g
－ n-6系脂肪酸	〇g
コレステロール	〇mg
炭水化物	〇.〇g
－ 糖質	〇g
－ 糖類	〇g
－ 食物繊維	〇g
食塩相当量	〇.〇g
上記以外の食品表示基準 に規定されている成分	mg又はμg

食品表示基準に規定されているミネラル類やビタミン類を表示します。

●食品表示基準に規定されていない栄養成分を表示する場合

食品表示基準に規定されていない成分であることがわかるように、枠外に表示します。

栄養成分表示 (100g 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
コラーゲン	〇g

【その他の表示方法】

枠を表示することが困難な場合は、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 (100g 当たり) : 熱量〇 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

たんぱく質を「蛋白質」、「たん白質」、「タンパク質」、「たんぱく」、「タンパク」と表示することもできます。

栄養強調表示

容器包装に、食品表示基準に規定されている栄養成分名及び熱量を強調した場合、栄養強調表示に関する規定を満たす必要があります。

強調した栄養成分の量は必ず分析をした値を表示します。（「推定値」等、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。）

△省略できる場合であっても、**栄養強調表示をしていれば、栄養成分表示が必要です。**

《 栄養強調表示にあたる表示例 》

- ◎栄養成分の補給ができる旨
「〇〇たっぷり」、「〇〇豊富」、「〇〇含有」、「〇〇入り」、「〇〇2倍」等
- ◎栄養成分又は熱量の適切な摂取ができる旨
「無〇〇」、「〇〇ゼロ」、「低〇〇」、「〇〇ひかえめ」、「〇〇30%カット」等
- ◎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
 - ・糖類を添加していない旨…「砂糖不使用」、「糖類無添加」等
 - ・ナトリウム塩を添加していない旨…「食塩不使用」、「食塩無添加」等

●容器包装に栄養成分名を強調して表示する場合

基準以上の量等、規定を満たしている場合に限り、「〇〇たっぷり」等、栄養成分名（ビタミンC）を強調する文言を表示することができます。



栄養成分表示 (100g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
ビタミンC	〇mg

容器包装に栄養成分名（ビタミンC）を表示しているため、「ビタミンC」の量を枠内に表示します。

●容器包装に食品表示基準に規定されていない栄養成分名を強調して表示する場合

食品表示基準に規定されていない栄養成分は、栄養強調表示の基準がありません。

科学的根拠を持って、事業者の責任において表示してください。

科学的根拠を持って、事業者の責任において表示することができます。



栄養成分表示 (100g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
コラーゲン	〇g

食品表示基準に規定されていない栄養成分の含有量の表示は、任意となりますが、表示することが望ましいです。

食品表示基準に規定されていない成分であることがわかるように、枠外に表示します。

●容器包装に栄養成分の総称（ビタミン、ミネラル）を強調して表示している場合

容器包装に「ビタミンを含む」、「ミネラルたっぷり」等、ビタミンやミネラルの総称を強調している場合、食品表示基準に規定されている全てのビタミン、ミネラルについて、栄養強調表示の規定を満たす必要があります。



全てのビタミン類について、基準以上の量等、規定を満たしている場合に限り、ビタミンの総称を強調する文言を表示することができます。

栄養成分表示（100g 当たり）							
熱量	〇〇〇kcal	ナイアシン	〇mg	ビタミンB ₂	〇.〇mg	ビタミンE	〇.〇mg
たんぱく質	〇.〇g	パントテン酸	〇.〇mg	ビタミンB ₆	〇.〇mg	ビタミンK	〇μg
脂質	〇.〇g	ビオチン	〇μg	ビタミンB ₁₂	〇.〇μg	葉酸	〇μg
炭水化物	〇.〇g	ビタミンA	〇μg	ビタミンC	〇mg		
食塩相当量	〇.〇g	ビタミンB ₁	〇.〇mg	ビタミンD	〇.〇μg		

容器包装に栄養成分の総称（ビタミン）を表示しているため、全てのビタミンの量を表示します。

●容器包装に栄養成分名のみ表示している場合

容器包装に栄養成分名のみ表示している場合は、栄養強調表示の規定は適用されません。

ただし、食品表示基準に規定されている栄養成分名を表示した場合、表示した栄養成分の量を必ず表示します。

△省略できる場合であっても、栄養表示をしようとする場合は、栄養成分表示が必要です。



栄養成分表示 (100g 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
ビタミンC	〇mg

容器包装に栄養成分名（ビタミンC）を表示しているため、「ビタミンC」の量を枠内に表示します。

食品表示

食品表示は、食品を購入するとき、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

その食品の内容を表す一般的な名称を表示します。(商品名ではありません。)

使用した原材料を重量割合の高い順に、最も一般的な名称で表示します。
※下記【ポイント：原材料名】を参照。

質量 (g、kg)、体積 (ml、l)、数量 (1食、1人前、1個など) で表示します。

急速に劣化するものは「消費期限」、それ以外のものは「賞味期限」とし、年月日で表示します。

- ・ 3か月を超えるものは、年月で表示することもできます。
- ・ 一括表示欄に表示することが困難な場合は、消費期限 (賞味期限) 欄に、「枠外下部記載」等、表示箇所を具体的に示すことで、枠外に表示することができます。

《 表示例 》

消費期限	枠外下部記載
------	--------

賞味期限	この面の上部に記載
------	-----------

△「別途記載」、「枠外記載」など、消費者にとって分かりづらい表示は認められません！

表示した期限までに食べるための開封前の保存方法を表示します。

開封後の取扱い等、使用上の注意は、枠外に表示します。

《 一括表示 (表示例) 》

名称	シフォン
原材料名	小麦粉 (茶、砂糖、 む)、食ター
内容量	1 個
消費期限	〇〇. 〇
保存方法	直射日光存。
販売者	有限会社 秋田県〇
製造所	〇〇菓子 秋田県〇

※開封後はお早めにお召

【ポイント：原材料名】

《 2種類以上の原材料からなる原材料 (複合原材料) を使用する場合 》

(例) 原材料が「食用植物油脂、卵黄、醸造酢、香辛料、食塩、砂糖」であるマヨネーズを原材料として使用した場合

※マヨネーズを構成する原材料のうち「香辛料、食塩、砂糖」の重量が5%未満の場合

●基本の書き方

複合原材料名の後ろにカッコを付け、複合原材料を構成する原材料を重量割合の高い順に表示します。

(例) マヨネーズ (食用植物油脂、卵黄 (卵を含む)、醸造酢、香辛料、食塩、砂糖)

のきほん

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。

ケーキ

国内製造)、鶏卵、紅植物油脂(大豆を含む)／ベーキングパウ

〇. 〇〇

高温多湿を避けて保

□□

□市□□町 0 - 0

店 秋田花子

〇市〇〇町 0 - 0

し上がりください。

重量割合第1位の原材料に、産地（製造地）を国名で表示します。
重量割合第1位の原材料が・・・

- 生鮮食品の場合・・・「国産」、「秋田県産」、「アメリカ産」等、産地を表示します。
- 加工食品の場合・・・「国内製造」、「秋田県製造」、「アメリカ製造」等、製造地を表示します。
 - ・加工食品の原材料である生鮮食品まで遡って表示することができます。
(例) 小麦粉 (小麦(国産))

◎左の表示例のほか「原料原産地名」欄を設けて表示することもできます。

《表示例》

原 材 料 名	小麦粉、鶏卵、・・・ ／・・・
原 料 原 産 地 名	国内製造 (小麦粉)

アレルギーが含まれる場合は、アレルギーを含む旨を表示します。
※ P 9 【ポイント：アレルギー表示】を参照。

添加物は、原材料と明確に区分し、重量割合の高い順に、原則、物質名で表示します。
スラッシュ（／）等の記号のほか、「添加物」欄を設ける方法や改行等により表示をする方法もあります。

表示に責任を持つ者について表示します。
※ P 10 【ポイント：表示責任者、製造所（加工所）】を参照。

製造又は加工をした者と場所を表示します。
※ P 10 【ポイント：表示責任者、製造所（加工所）】を参照。

- 複合原材料を構成する原材料のうち、重量割合が上位3位以下、かつ、重量割合5%未満のものは、「その他」とまとめて表示することができます。
(例) マヨネーズ (食用植物油脂、卵黄 (卵を含む)、醸造酢、その他)
- 複合原材料を構成する原材料の表示を省略できる場合
 - ・最終製品に占める複合原材料の割合が5%未満のとき
 - ・複合原材料の名称からその原材料が明らかであるとき

(例) マヨネーズ (食用植物油脂、卵黄 (卵を含む)、醸造酢、香辛料、食塩、砂糖) → マヨネーズ (卵を含む)

マヨネーズは、名称からその原材料が明らかである場合に該当するため、マヨネーズを構成する原材料を省略することができます。

アレルギーの表示は省略することができません。

※表示事項を表示しない等、食品表示基準を守らなかったときは、罰則規定が適用される場合があります。

【ポイント：アレルギー表示】



■ アレルギー表示対象品目（アレルゲン）

重要！令和6年3月28日から、以下の2点が変わりました。

・「マカダミアナッツ」が表示が勧められている品目に追加されました。

・「まつたけ」が表示が勧められている品目から削除されました。

表示が勧められている品目数は20品目で変わりません。

経過措置期間はありません。可能な限り速やかに表示の切り替えをお願いします。

必ず表示する 8 品目 (特定原材料)	えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）
表示が勧められている 20 品目 (特定原材料に準ずるもの)	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、 マカダミアナッツ 、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

「個別表示」と「一括表示」のいずれかの方法で表示します。

- 個別表示・・・「植物油脂（大豆を含む）」等、原材料の後ろにカッコ書きで表示する方法。
原材料の場合は、「（〇〇を含む）」、添加物の場合は、「（〇〇由来）」と表示します。
※乳が含まれる場合は、「（乳成分を含む）」、「（乳由来）」と表示します。

【表示例】

原材料名	小豆（国産）、小麦粉、鶏卵、砂糖、ぶどう糖、はちみつ、植物油脂（大豆を含む）、牛乳、食塩、寒天／乳化剤、膨張剤、香料
------	--

- ・「小麦粉」、「鶏卵」、「牛乳」のように、名前にアレルゲンの名称が含まれている場合や、代替表記（又は拡大表記）に該当する場合は、アレルゲンを含む旨の表示を省略できます。

△「卵白」と「卵黄」については、「卵」の文字を含んでいますが、事故防止の観点から、「卵」のアレルギー表示が必要です。

（例）「卵白（卵を含む）」、「卵黄（卵を含む）」

- 一括表示・・・原材料と添加物を並べた一番最後に、「（一部に小麦・卵・大豆・乳成分を含む）」等、含まれている全てのアレルゲンをまとめてカッコ書きする方法。

【表示例】

原材料名	小豆（国産）、小麦粉、鶏卵、砂糖、ぶどう糖、はちみつ、植物油脂、牛乳、食塩、寒天／乳化剤、膨張剤、香料、（一部に小麦・卵・大豆・乳成分を含む）
------	---

【ポイント：表示責任者、製造所（加工所）】

「表示責任者の名称と住所」と「製造（加工）所の名称と所在地」の2つを表示します。

- 表示責任者・・・表示に責任を持つ者の名称（氏名）と住所を表示します。

表示内容や商品についての問い合わせ先となります。

- ・ 名称：法人の場合は法人名、個人の場合は個人名 ※屋号の場合は、代表者名まで必要です。
- ・ 住所：問い合わせに回答できる住所

※表示責任者の事項名

以下の4つから、適切な事項名を選択します。

製造者	食品を製造した者
加工者	食品を加工のみした者 ※加工とは以下の行為のことを指します。 形態の変更（切断、整形、選別、破碎、混合）、容器包装の変更（盛り合わせ、小分け）、加塩、骨取り、表面をあぶる、冷凍（凍り豆腐、寒天、冷凍食品等の製造行為に該当するものを除く。）、解凍、結着防止
販売者	製造も加工もしていない者
輸入者	輸入品の場合

- 製造所（加工所）・・・製造又は加工した場所（最終的に衛生状態を変化させた場所）と製造者（加工者）の名称（氏名）を表示します。
- ・ 名称：法人の場合は法人名、個人の場合は個人名 ※屋号の場合は代表者名まで必要です。
- ・ 所在地：製造又は加工した場所の住所

- 「表示責任者」と「製造所（加工所）」が同じ場合は、「製造所（加工所）」の表示を省略することができます。

製造者	株式会社◇◇ 秋田県◇◇市◇◇町 0 - 0
製造所	株式会社◇◇ ● 秋田県◇◇市◇◇町 1 - 1

「表示責任者（製造者）」の名称と「製造所」の名称が同じであるため、省略可能です。

- 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】

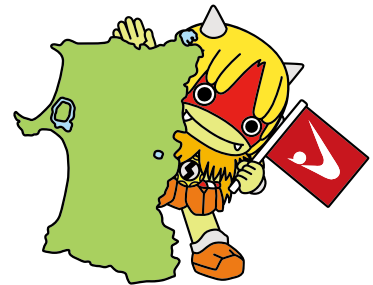
秋田県生活環境部生活衛生課（食品安全・動物愛護チーム）

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：栄養成分表示等

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：０１８２－４５－６１３９

※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 (北秋田保健所)*	電話：０１８６－５２－３９５３
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 (湯沢保健所)*	電話：０１８２－４５－６１３９

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、令和７年４月１日から北秋田保健所管内は大館保健所へ、湯沢保健所管内は横手保健所へお願いします。