

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
- ・食品表示基準に基づく栄養成分表示のためのガイドライン

◆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、消費者庁のウェブサイトからご確認ください。

消費者庁HPより検索

食品表示法等（法令及び一元化情報）

検索 

食品表示に関する窓口

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

食品表示の情報は、
秋田県美の国
あきたネットで
掲載中！



※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）

HP https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/ @2015秋田県んだッヂ

栄養成分表示のきほん

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。



1 表示項目

- ①義務表示：熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量
- ②推奨表示：飽和脂肪酸、食物繊維（一般加工食品のみ）
- ③任意表示：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・ミネラル

【義務表示の例】

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
食塩相当量	〇.〇g

【義務表示項目以外も 表示する例】

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
一飽和脂肪酸	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
一糖質	〇g
一糖類	〇g
一食物繊維	〇g
食塩相当量	〇.〇g
上記以外の食品表示基準 mg又はμg に規定されている成分	

※枠を表示することが困難な場合は、枠を省略することができます。

（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、食塩相当量〇.〇g（推定値）

2 表示値の主な算出方法

- ①分析値：食品表示基準別表第9第3欄に掲げる方法等により分析した値
- ②計算値：公的なデータベース（日本食品標準成分表等）等から食品の栄養成分の含有量を算出した値

3 栄養成分表示を要しない場合

- ①製造者と販売者が同一で、食品を製造し、又は加工した建物、敷地内で販売する場合
- 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

4 栄養成分表示を省略できる場合（栄養表示をしようとする場合は省略できません。）

- ①容器包装の表示可能面積が概ね30cm²以下であるもの
- ②酒類
- ③栄養の供給源としての寄与が小さいもの
 - i 熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウムについて全て0（ゼロ）と表示することができる基準を満たしている場合
 - ii 1日に摂取する栄養成分（たんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウム）の量並びに熱量が、社会通念上微量である場合
（例）コーヒー豆やその抽出物、茶葉やその抽出物、ハーブやその抽出物、スパイス等
- ④極めて短時間で原材料（その配合割合を含む。）が変更されるもの
日替わり弁当（サイクルメニューは除く。）等、3日以内にレシピが変更されるもの、合挽き肉等
- ⑤小規模事業者※が販売するもの
※「小規模事業者（小規模企業者）」とは、i か ii のいずれかにあたる事業者のこと。
i 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
ii 概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）
注意：小規模事業者が製造した食品であっても、小規模でない事業者が販売する場合は、栄養成分表示が必要です。（食品の所有権が、どこにあるかで判断します。）
（例）小規模事業者が製造した食品を大型スーパーが買い取って販売する場合（所有権は大型スーパー）

栄養成分表示チェックリスト

☑ 栄養成分表示の基本的な事項について、表示漏れがないか確認しましょう！

☐ 文字の色、文字の大きさは、適切ですか？

※文字及び枠の色は、背景の色と対照的な色とし、文字は原則8ポイント以上の大きさです。容器包装の表示可能面積（ラベルの面積ではなく、容器包装のうち表示事項を表示して判読可能面積）が概ね150㎖以下の場合は、5.5ポイント以上の文字で表示することができます。

☐ 表示する項目と順番は適切ですか？

※熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の順番で表示します。
※熱量を「エネルギー」、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。
※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は「枠内の決められた位置」に、規定されていない栄養成分は「枠外」に表示します。

☐ 食塩相当量(g)は、ナトリウムの量(mg)から換算して表示していますか？

(換算式)
 $\text{ナトリウム(mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量(g)}$

☐ 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ていますか？

※表示された値の設定の根拠資料を保管しておく必要があります。
※栄養強調表示をした場合は、「推定値」等を表示することができません。

☐ 栄養成分表示の根拠となる資料を保管していますか？

※分析値の資料の例
①分析試験成績書 ②季節間、個体間、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 ③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
※計算値の資料の例
①採用した計算方法 ②引用したデータベースの名称 ③原材料について、その配合量が重量で記載されたレシピ ④調理加工工程表 ⑤調理加工前後における重量変化率に関するデータ

☐ 事項名は「栄養成分表示」と表示していますか？

※「栄養成分」、「栄養成分表」等の表示は認められません。

☐ 食品単位は、適切ですか？

※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食当たりの場合は、「1食(〇g)当たり」等、1食分の量を併記します。

☐ 熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量は、決められた単位で表示していますか？

※熱量は「kcal」、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量は「g」、kcalを「キロカロリー」、gを「グラム」と表示することもできます。

△注意△
・「Kcal」としないでください。
× Kcal ○ kcal

☐ 最小表示の位は、適切ですか？

※熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物は「1の位」(注意①)、食塩相当量は「小数第1位」(注意②)まで表示します。
※最小表示の位より下げて表示することもできます。
※位を下げる場合は、その下の位を四捨五入します。

△注意△
①熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物は、1の位に満たない場合であって、100g(100ml)当たり「0と表示することができる量(熱量は5kcal、たんぱく質、脂質、炭水化物は0.5g)」以上ある場合は、有効数字1桁以上で表示します。
(例)たんぱく質の量が100g当たり0.75gの場合
0.8g、0.75gのいずれかで表示します。
②食塩相当量は、小数第1位に満たない場合であって、ナトリウムの量が100g(100ml)当たり「5mg(0と表示することができる量)」以上ある場合は、有効数字1桁以上で表示します。
(例)ナトリウムの量が100g当たり5mgの場合
食塩相当量 $= 5 \times 2.54 \div 1000 = 0.0127$
0.01g、0.013g、0.0127gのいずれかで表示します。

☐ 栄養成分名及び熱量について強調した表示(栄養強調表示)は、適切ですか？

※栄養強調表示の例

- ①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
- ②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
- ③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

※①補給ができる旨は、食品表示基準別表第12に定める基準、②適切な摂取ができる旨は、食品表示基準別表第13に定める基準を満たさなければ表示することができません。

【①補給ができる旨の基準(食品表示基準別表第12(抜粋))】

	高い旨	含む旨	強化された旨
規定	・食品表示基準別表第12第2欄に掲げる基準値以上 (「食品100g当たり」か「100kcal当たり」のいずれかの基準値以上)	・食品表示基準別表第12第3欄に掲げる基準値以上 (「食品100g当たり」か「100kcal当たり」のいずれかの基準値以上)	①比較対象食品との絶対差が食品表示基準別表第12第4欄に掲げる基準値以上 ②25%以上の相対差(たんぱく質と食物繊維のみ) ※①かつ②
栄養成分	食品100g当たり(100ml当たり)	食品100g当たり(100ml当たり)	食品100g当たり(100ml当たり)
たんぱく質	16.2g(8.1g)	8.1g	8.1g(4.1g)
食物繊維	6g(3g)	3g	3g(1.5g)

【②適切な摂取ができる旨の基準(食品表示基準別表第13)】

	含まない旨	低い旨	低減された旨
規定	・食品表示基準別表第13第2欄に掲げる基準値未満	・食品表示基準別表第13第3欄に掲げる基準値以下	①比較対象食品との絶対差が食品表示基準別表第13第4欄に掲げる基準値以上 ②25%以上の相対差 ※①かつ②
栄養成分	食品100g当たり(100ml当たり)	食品100g当たり(100ml当たり)	食品100g当たり(100ml当たり)
熱量	5kcal(5kcal)	40kcal(20kcal)	40kcal(20kcal)
脂質	0.5g(0.5g)	3g(1.5g)	3g(1.5g)
飽和脂肪酸	0.1g(0.1g)	1.5g(0.75g)★	1.5g(0.75g)
コレステロール	5mg(5mg)★	20mg(10mg)★	20mg(10mg)★
糖類	0.5g(0.5g)	5g(2.5g)	5g(2.5g)
ナトリウム	5mg(5mg)	120mg(120mg)	120mg(120mg)

★例外規定あり

※③糖類を添加していない旨は、次のi～iv全てに該当する場合に表示することができます。

- i かなる糖類も添加されていないこと
- ii 糖類に代わる原材料又は添加物を使用していないこと
- iii 酵素分解その他何らかの方法により、当該食品の糖類含有量が原材料及び添加物に含まれていた量を超えていないこと
- iv 当該食品の100g若しくは100ml又は一食分、一包装その他の一単位当たりの糖類の含有量を表示していること

※③ナトリウム塩を添加していない旨は、次のi～ii全てに該当する場合に表示することができます。

- i かなるナトリウム塩も添加されていないこと
- ii ナトリウム塩に代わる原材料又は添加物を使用していないこと

※「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、食品表示基準別表第12に規定されているビタミン・ミネラルの基準値を全て満たす必要があります。

☐ 栄養強調表示をする場合、栄養成分表示は分析した値を表示していますか？

※合理的な推定により得られた値を表示することはできません。

☐ 糖質又は食物繊維の量を表示する時は、糖質及び食物繊維の両方を表示していますか？