

10. 栄養成分表示

食品関連事業者は、原則として、全ての消費者向けの予め包装された加工食品及び添加物を販売する際には栄養成分表示を行う必要があります。

(1) 表示項目

- 【義務】 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）
- 【推奨】 飽和脂肪酸、食物繊維
- 【任意】 糖類、糖質、コレステロール、ビタミン・ミネラル類

※食塩相当量はナトリウムの量に 2.54 を乗じて算出します。

<換算式>

$$\text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 \div 1,000 = \text{食塩相当量 (g)}$$

例) ナトリウム 120mg を食塩相当量に換算すると・・・

$$120\text{mg} \times 2.54 \div 1,000 = 0.3048\text{g}$$

よって・・・**食塩相当量 0.3g**と表示する。

(2) 表示の省略

次の場合にあつては、栄養成分の量及び熱量を省略することができます。

- 表示可能面積がおおむね 30cm²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、お茶等）
- 極めて短い期間で原材料が変更されるもの（例：日替わり弁当、合挽肉等）
- 消費税法第9条に規定する小規模事業者（課税期間に係る基準期間における課税売上高が1000万円以下の事業者）（当分の間は、課税売上高が1000万円以下の事業者又は中小企業基本法第二条第五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）以下の事業者）



(3) 表示様式

①表示様式 **基準別記様式2**
(義務表示事項)

栄養成分表示	
食品単位当たり	
熱量	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g

※ 生鮮食品やナトリウム塩を添加していない食品において、ナトリウムの量を表示したい場合

栄養成分表示	
食品単位当たり	
熱量	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
ナトリウム	mg
(食塩相当量	g)

②表示様式 **基準別記様式3**
(義務表示以外の成分を表示する場合)

栄養成分表示	
食品単位当たり	
熱量	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
飽和脂肪酸	g
n-3系脂肪酸	g
n-6系脂肪酸	g
コレステロール	mg
炭水化物	g
糖質	g
糖類	g
食物繊維	g
食塩相当量	g
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、食物繊維及びナトリウム以外の栄養成分	mg

青字は任意表示です。

1. 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します。この場合において、1食分である場合は、1食分の量を併記して表示します。
2. この様式中の栄養成分及び熱量の順は変更できません。
3. 含有量が0の場合であるものについても表示事項の省略はできません。ただし、近接した複数の表示事項が0である場合は、例えば、「たんぱく質と脂質が0」というように一括して表示することができます。
4. 糖質又は食物繊維の量のいずれかを表示しようとする場合にあっては、炭水化物の量に加え、糖質及び食物繊維の量の両方を表示します。
5. ナトリウム塩を添加していない食品以外は、ナトリウムの量は表示禁止事項です。容器包装（栄養成分表示枠内以外も含む。）にナトリウムの量は表示できません。生鮮食品及び、ナトリウム塩を添加していない加工食品、添加物において、ナトリウムの量を表示したい場合、食品表示基準別記様式3の「食塩相当量」を「ナトリウム（食塩相当量）」等に代えて表示します。
6. 義務表示となっている栄養成分以外で表示しないものについては、この様式中当該成分を省略します。
7. 様式の枠を表示することが困難な場合には、枠を省略することができます。

(4) 栄養成分表示の設定方法

表示値を得る方法として分析値に加えて計算値、参照値又はこれらの併用値を用いることができます。いずれの方法でも、結果として表示された含有量に合理的な根拠があれば、表示することが可能です。

参考：消費者庁食品表示企画課「〈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 第2版(平成30年5月)」

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_labeling_act/pdf/food_labeling_act_180518_0001.pdf

【分析値】

分析値とは、公定法（公定法とは、食品表示基準別表第9の第3欄に掲げる方法であり、その詳細は、「食品表示基準について別添 栄養成分等の分析方法等」に示されている。）により栄養成分を分析した値をいいます。自社で分析を実施する場合と信頼できる分析機関に分析を依頼する場合があります。

【計算値】

計算値とは、公的なデータベース（例：日本食品標準成分表 等）等から原料の栄養成分値を入手し、その食品の栄養成分を算出した値をいいます。原料のデータが成分表収載食品などである場合、自社が持っている配合レシピや調理法から、計算できます。また、原料のデータを原料の製造者から提供される場合も計算が可能となります。

【参照値】

参照値とは、公的なデータベース（例：日本食品標準成分表 等）等に基づき表示しようとする食品と同一又は類似する食品から、栄養成分値を類推した値をいいます。一般的な食品の場合適用できる可能性があります。

なお、栄養成分表示しようとする食品の過去の分析結果等を参照して表示値とする場合も参照値となる場合があります。

不適切な例

日本食品標準成分表の「あんパン」の数値を参照値として記載する場合日本食品標準成分表「あんパン」の組成は、「部分割合がパン10、こしあん7」であるため、次のあんパンは参照値として日本成分標準成分表の栄養成分値をそのまま記載することはできません。

- ・部分割合がパン10、つぶしあん7のあんパン（あんの種類が違う。）。
- ・部分割合がパン5、こしあん7の薄皮あんパン（部分割合が違う。）。



【併用値】

併用値とは、分析値、計算値及び参照値を併用した表示も可能であり、分析値、計算値又は参照値を基に、又は組み合わせて作成した値をいいます。

(5) 許容差の範囲について

栄養成分含量を一定値で表示する場合、当該食品の賞味（消費）期限内において、定められた分析方法による分析値が、「表示値を基準とした許容差の範囲」（下記表参照）内である必要があります。

また、栄養成分含量の表示は、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栄養成分含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。ただし、行政機関等が実際に分析して得られた値が表示している栄養成分含量の許容差の範囲を超えていた場合は、不適正な表示となります。（合理的な推定により得られた値を表示する場合があります。）

義務表示事項の許容差の範囲 **基準別表第9**

栄養成分及び熱量	許容差の範囲
熱量	プラス・マイナス 20% なお、100g 当たり（清涼飲料水等にあつては 100ml 当たり）の熱量が 25kcal 未満の場合は± 5 kcal
たんぱく質、脂質、炭水化物	プラス・マイナス 20% なお、100g 当たり（清涼飲料水等にあつては 100ml 当たり）の栄養成分の量 2.5g 未満の場合は±0.5g
ナトリウム	プラス・マイナス 20% なお、100g 当たり（清涼飲料水等にあつては 100ml 当たり）の栄養成分の量が 25mg 未満の場合は± 5mg

表示値が許容差の範囲に収まることが困難な場合、計算値や参照値等の合理的な推定により得られた値を下記のとおりに記載すれば、表示値として用いることができます。ただし、機能を表示する栄養成分、栄養強調表示をする栄養成分の量及び熱量は食品表示基準に規定された分析方法により測定します。

- 表示する際、「推定値」又は「この表示値は、目安です。」のどちらかの文言を含む表示を栄養成分表示に近接した場所に表示する。
- 表示設定根拠を保管し、行政からの求めに応じて開示することが出来る必要がある。

栄養成分含量を下限値及び上限値の幅で表示する場合、当該食品の賞味（消費）期限内において、分析値がその幅の中に含まれていなければなりません（許容差はありません。）。

栄養成分表示（100gあたり）	
エネルギー	425 kcal
たんぱく質	52.1 g
脂質	23.9 g
炭水化物	0.4 g
食塩相当量	2.8 g

この表示値は、日本食品標準成分表から算出した推定値です。

この場合、行政機関等が実際に分析して得られた値が、表示している上限値及び下限値の幅を超えていた場合は、不適正な表示となります。

なお、表示の幅は適切に設定します。過度に広い幅で表示することは望ましくありません。

(6) 0（ゼロ）と表示できる基準について **基準別表第9**

基準が定められている栄養成分等について食品 100g（飲用は 100ml）当たりの栄養成分含量が基準値未満の場合は、0（ゼロ）と表示することができます。

栄養成分含量が0（ゼロ）であっても表示項目は省略できません。ただし、複数の表示項目が0（ゼロ）の場合は、例えば「たんぱく質と脂質が0」と一括して表示することができます。

熱量	5kcal	飽和脂肪酸	0.1g	糖質	0.5g
たんぱく質	0.5g	コレステロール	5mg	糖類	0.5g
脂質	0.5g	炭水化物	0.5g	ナトリウム	5mg

(7) 栄養成分表示の注意点

- ① 表示に用いる名称は、熱量にあつては、「エネルギー」、たんぱく質にあつては、「蛋白質」「たん白質」「タンパク質」「たんぱく」「タンパク」、カルシウムにあつては、「Ca」、鉄にあつては、「Fe」、ナトリウムにあつては、「Na」、ビタミンAにあつては、「V. A」（その他のビタミンも同様）と表示することができます。
- ② 「kcal」は「キロカロリー」、「g」は「グラム」、「mg」は「ミリグラム」、「μg」は「マイクログラム」と表示することができます。IU又は国際単位は表示できません。
- ③ 義務表示の最小表示の位は、次のとおりです。
なお、位を下げることを妨げるものではなく、その場合は、その下の位を四捨五入して表示します。

栄養成分	最小単位の位
熱量	1の位
たんぱく質	1の位 ^{※1}
脂質	1の位 ^{※1}
炭水化物	1の位 ^{※1}
食塩相当量	小数第1位 ^{※2}

※¹ 1の位に満たない場合であつて、0と表示することができる量（上記（6）の表）以上であるときは、有効数字1桁以上とする。

※² 小数第1位に満たない場合であつて、ナトリウムの量が0と表示することができる量（上記（6）の表）以上であるときは、有効数字1桁以上とする。なお、食塩相当量を0と表示できる場合には、「0. 0」、「0」と表示しても差し支えない。

- ④ セットで販売され、通常一緒に食される食品（即席めんなどにおけるめん、かやく、スープの素、ハンバーグセットにおけるハンバーグとソース等）の表示については、セット合計の含有量を表示します。これに併せて、セットを構成する個々の食品についても、含有量を表示することは差し支えありません。