

栄養成分表示



○栄養成分表示とは

容器包装に入れられた加工食品及び添加物には、食品に含まれる栄養成分に関する情報を明らかにし、消費者に適切な食生活を実践していただくために、栄養成分表示が表示されています。また、食品に含まれている栄養成分及び熱量だけではなく、その表示が一定の栄養成分及び熱量を強調する場合には、含有量が一定の基準を満たすことが必要です。なお、水や香辛料などの栄養の供給源としての寄与が小さい食品や小規模の事業者が販売した食品などは、栄養成分表示が省略されていることがあります。

○表示の方法

熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムの順で表示されています。ただし、ナトリウムについては食塩相当量で表示されています。また、表示が推奨されている栄養成分や任意で表示される栄養成分についても表示されています。

- ◆ 表示が義務付けられている栄養成分
熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量で表示）
- ◆ 表示が推奨されている栄養成分
飽和脂肪酸、食物繊維
- ◆ 任意で表示されている栄養成分
ミネラル（亜鉛、カリウム、カルシウムなど）、ビタミン（ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンCなど）など

【表示例（牛乳）】

| 栄養成分表示 1本(200ml)当たり | |
|------------------------|---------|
| 熱量 | 140kcal |
| たんぱく質 | 7g |
| 脂質 | 8g |
| 炭水化物 | 10g |
| 食塩相当量 | 0.2g |
| カルシウム | 227mg |

ナトリウム塩が添加されていない食品には、ナトリウムの量が表示されていることがあります。

【表示例】 ナトリウム 85mg
(食塩相当量 0.2g)

(参考・食塩相当量の計算式)

ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000 ÷ 食塩相当量 (g)

表示が義務付けられている栄養成分以外の成分が表示されていることがあります。

○栄養強調表示

健康の保持増進に関わる栄養成分を強調する表示は、基準を満たした食品だけに使われています。

| 補給ができる旨の表示 | | | |
|------------|--|--|--|
| 強調表示の種類 | 高い旨 | 含む旨 | 強化された旨 |
| 基準 | 基準値（※1）以上であること | | <ul style="list-style-type: none"> •基準値（※1）以上の絶対差 •相対差（25%以上）（※2） •強化された量又は割合と比較対象食品を表示 |
| 表現例 | <ul style="list-style-type: none"> •高〇〇 •〇〇豊富 | <ul style="list-style-type: none"> •〇〇源 •〇〇供給 •〇〇含有 | <ul style="list-style-type: none"> •〇〇30%アップ •〇〇2倍 |
| 該当する栄養成分 | たんぱく質、食物繊維、亜鉛、カリウム、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム、ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA、B ₁ 、B ₂ 、B ₆ 、B ₁₂ 、C、D、E、K及び葉酸 | | |

（※1）食品表示基準（平成27年内閣府令第10号）別表第12 （※2）相対差はたんぱく質及び食物繊維のみ適用

| 適切な摂取ができる旨の表示 | | | |
|---------------|--|--|--|
| 強調表示の種類 | 含まない旨 | 低い旨 | 低減された旨 |
| 基準 | 基準値（※3）未満であること | 基準値（※3）以下であること | <ul style="list-style-type: none"> •基準値（※3）以上の絶対差 •相対差（25%以上） •低減された量又は割合と比較対象食品を表示 |
| 表現例 | <ul style="list-style-type: none"> •無〇〇 •〇〇ゼロ •ノン〇〇 | <ul style="list-style-type: none"> •低〇〇 •〇〇控えめ •〇〇ライト | <ul style="list-style-type: none"> •〇〇30%カット •〇〇g オフ •〇〇ハーフ |
| 該当する栄養成分 | 熱量、脂質、飽和脂肪酸、コレステロール、糖類、ナトリウム | | |

（※3）食品表示基準別表第13

| | 糖類を添加していない旨の表示 | ナトリウム塩を添加していない旨の表示 |
|-----|---|--|
| 基準 | <ul style="list-style-type: none"> •いかなる糖類も添加していない •糖類に代わる原材料又は添加物を使用していない •糖類の含有量が原材料及び添加物に含まれていた量を超えない •糖類の含有量を表示する | <ul style="list-style-type: none"> •いかなるナトリウム塩も添加していない •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 |
| 表現例 | •糖類無添加 | •食塩無添加 |

お問合せ先

消費者庁食品表示企画課保健表示室 東京都千代田区霞が関3-1-1
 TEL 03-3507-8800(代表) FAX 03-3507-9292
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/