



健やか力向上推進
キャラクター
「マモルさん」

食品の栄養成分表示

令和2年4月1日から完全義務化となります。

食品の表示に関する法律「食品表示法」により、令和2年4月1日以降に製造・加工・輸入し、一般消費者に販売する加工食品と添加物は、栄養成分表示が必要となります。

栄養成分表示の基本的な事項

□ 対象者	食品関連事業者（食品の製造、加工、輸入、販売をする者）
□ 対象食品	一般に販売される加工食品、及び、添加物の容器包装への表示
□ 表示する栄養成分	① 熱量 ② たんぱく質 ③ 脂質 ④ 炭水化物 ⑤ 食塩相当量 (任意で他の栄養成分も表示できます。)
□ 表示順序	上記の① から⑤ の順番で表示します。
□ 食品単位	100g、100ml、1食分、1包装、その他の1単位を表示 1食分の場合は量を併記します。
□ 「栄養成分表示」	「栄養成分表示」と表示し、類似の文言は使えません。
□ 表示文字の大きさ	・ 8ポイント以上 ・ 表示可能面積がおおむね150cm ² 以下の場合、5.5ポイント以上
□ 最小表示の桁数	・ 熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物 ⇒ 整数 ・ 食塩相当量 ⇒ 小数第1位 ※ 位を下げて表示することも可能です。その場合は、その下の位を四捨五入します。
□ 栄養成分表示様式	・ 食品表示基準別記様式2又は3のとおり表示します。（表示例①②） ・ 栄養成分表示の様式が入らない場合は、横に並べて表示することができます。（表示例⑤）
□ 詰め合わせ食品	・ 数種類の製品を詰め合わせた場合、熱量及び栄養成分の量の表示は、それぞれの食品ごとに外装に表示します。（表示例③） ・ ただし、詰め合わせ食品の一つ一つに表示があり、外装からその表示が見える場合、改めて外装に表示をする必要はありません。

「栄養成分表示」と表示します。

- ・ 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。
- ・ 1食分の場合は、量を併記します。

熱量及び栄養成分の表示はこの順番で表示します。

表示例①（食品表示基準別記様式2）

● 栄養成分表示 ● (1枚当たり)	
熱量	25 kcal
たんぱく質	0.3 g
脂質	1.1 g
炭水化物	3.5 g
食塩相当量	0.04 g

糖質又は食物繊維を表示する場合、炭水化物の内訳として糖質及び食物繊維の量の両方を表示します。

表示例②（食品表示基準別記様式3）

栄養成分表示 1食（〇g）当たり	
熱量	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	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g
- 糖質	〇g
- 糖類	〇g
- 食物繊維	〇g
食塩相当量	〇g
(上記以外の栄養成分)	〇(単位)

※ 栄養成分表示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。

表示例③（詰め合わせ食品）

栄養成分表示		
	チョコクッキー （1個当たり）	いちごクッキー （1個当たり）
熱量	○ kcal	△ kcal
たんぱく質	○ g	△ g
脂質	○ g	△ g
炭水化物	○ g	△ g
食塩相当量	○ g	△ g

表示例④（合理的な推定値）

栄養成分表示 （1枚当たり）	
熱量	○ kcal
たんぱく質	○ g
脂質	○ g
炭水化物	○ g
食塩相当量	○ g

推定値

この表示値は、目安です。

表示例⑤

（栄養成分表示の様式が入らない場合横に並べて表示可）

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

□ 表示値の設定方法	<ul style="list-style-type: none"> ①分析値：自社で分析する、又は、分析機関に依頼して得られた値 ②計算値：日本食品標準成分表等を用いて、個々の原材料の栄養成分を計算して得られた値 ③参照値：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、栄養成分値を類推した値
□ 許容差の範囲	<ul style="list-style-type: none"> ・熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の許容差の範囲 ➡ プラスマイナス 20% その他の栄養素については、食品表示基準別表第9第4欄参照。 ・栄養成分表示の値が、許容差の範囲外であれば違反となります。
□ 0と表示できる量	<ul style="list-style-type: none"> ・100g（ml）当たり、熱量 5kcal未満、たんぱく質 0.5g未満、脂質 0.5g未満、炭水化物 0.5g未満、ナトリウム 5mg未満。その他の栄養素については、食品表示基準別表第9第5欄参照。 ※ 食品単位当たりの表示値が、最小表示の位に満たない場合でも100g（ml）当たりで上記の量以上ある場合は「0」と表示できません。表示の位を下げ、有効数字1桁以上表示することとなります。 ・原材料のバラツキや調理時の条件等により、基準量以上になる場合は違反となります。
□ 合理的な推定により得られた値である表示	<ul style="list-style-type: none"> ・原材料の個体差等で栄養成分にバラツキがあり、許容差の範囲を外れる可能性がある場合は、表示する栄養成分と一致しない可能性があることを示す次のいずれかの文言を含む必要があります。 <ul style="list-style-type: none"> ①「推定値」 ②「この表示値は、目安です。」 ・文言の表示は、栄養成分表示に近接した場所に表示しなければなりません。（表示例④）
□ 根拠資料の保管	<p>表示された値の根拠資料を保管してください。</p> <p><分析値の場合></p> <ul style="list-style-type: none"> ・分析試験成績書 ・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 ・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 等 <p><計算値の場合></p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 等
□ 生鮮食品	<ul style="list-style-type: none"> ・生鮮食品の表示は任意です。 ・表示するときは、食品表示基準に従って表示することとなります。

<①~⑦ のいずれかに該当する場合は表示の省略ができます >

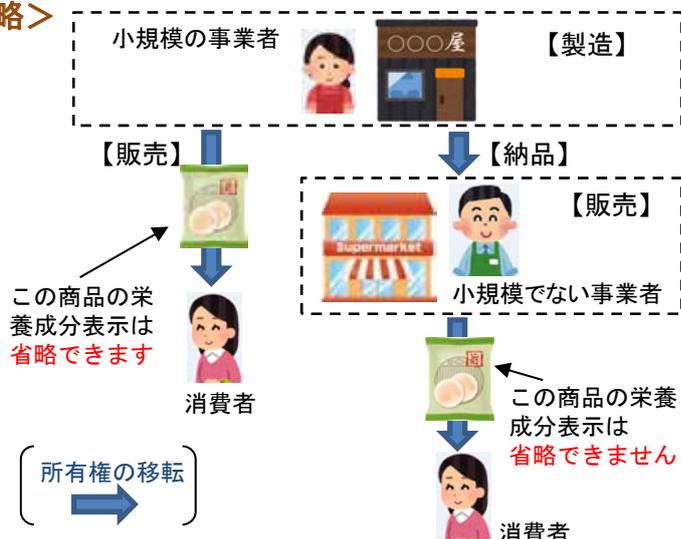
- ① 表示可能面積がおおむね30cm²以下
- ② 酒類
- ③ 栄養の供給源としての寄与の程度が小さいもの（Q 1 参照）
- ④ 極めて短い期間で原材料（その配合割合を含む）が変更されるもの（Q 2 参照）
- ⑤ 消費税を納める義務が免除される事業者（課税期間の基準期間における課税売上高が1000万円以下の事業者）が販売するもの（Q 3 参照）
 当分の間は中小企業基本法で規定する小規模事業者（おおむね常時使用する従業員の数が20人、商業又はサービス業は5人以下）が販売するもの
- ⑥ 食品を製造し、又は、加工した場所で販売する場合
- ⑦ 不特定又は多数の者に対して譲渡する場合（販売を除く）

<食品表示基準Q & A >

- Q 1 1日に摂取する当該食品由来の栄養成分の量及び熱量が社会通念上微量である食品にはどのようなものが含まれますか。
- A 1 コーヒー豆やその抽出物、ハーブやその抽出物、茶葉やその抽出物、スパイス等が考えられます。ただし、スパイス等のうち一度に多く使用する場合が想定され、かつ、その場合に栄養の供給源となり得るものについては、栄養成分の量及び熱量の表示を省略できません。
- Q 2 極めて短い期間で原材料が変更される食品とはどういうものですか。
- A 2 日替わり弁当、複数の部位を混合しているため都度原材料が変わるもの（例：合挽肉、焼肉セット、切り落とし肉等の切り身を使用した食肉加工品、白もつ等のうち複数の種類・部位を混合しているため都度原材料が変わるもの）等が考えられます。ただし、サイクルメニューは除きます。
- Q 3 「消費税を納める義務が免除される事業者」について。例えば、食品の製造・販売事業に加え、食品以外の製造・販売事業も行っている場合、課税売上高は、食品の売上げのみで判断するのですか、それとも、全事業の売上げで判断するのですか。
- A 3 この者に該当するか否かは、消費税法の判断基準によることとしており、消費税法において、課税売上高は全事業の売上げで判断することとされています。

<小規模の事業者における栄養成分表示の省略>

- ・小規模の事業者が製造した食品でも、販売する事業者が小規模ではない場合（スーパー等）、その食品を販売するときには栄養成分表示が必要です。
- ・この場合、必ずしも製造者（小規模の事業者）が栄養成分表示をする必要はなく、販売する者（スーパー等の小規模ではない事業者）が表示をしても構いません。
- ・「販売」行為を行っているか否かは、「食品の所有権の移転」が行われるか否かで判断します。



表示を省略することができる食品についても、表示が可能なものについては、できるだけ表示することが望ましいこととされています。

栄養強調表示（任意表示）

「カルシウムたっぷり」、「食塩不使用」などの強調表示をする場合は、基準が定められており、食品表示基準に定められた分析方法（別表第9第3欄）により表示値を求めます。

	高い旨	含む旨	強化された旨	含まない旨	低い旨	低減された旨
表現例	高〇〇 △△豊富 ××たっぷり	〇〇源 △△含有 ××入り	〇〇30%アップ △△2倍	無〇〇 △△ゼロ ノン××	低〇〇 △△控えめ ××ライト	〇〇30%カット △△10gオフ ××ハーフ
該当する栄養成分等	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、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			熱量、脂質、飽和脂肪酸、コレステロール、糖類、ナトリウム		
基準	食品表示基準別表第12第2欄の基準値以上	食品表示基準別表第12第3欄の基準値以上	・比較対象商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 ・25%以上の相対差（たんぱく質、食物繊維のみ）	食品表示基準別表第13第2欄の基準値未満	食品表示基準別表第13第3欄の基準値未満	・比較対象商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 ・25%以上の相対差

食品表示基準に定められた分析方法（別表第9第3欄）以外の方法により求めた表示値も表示可能ですが、許容差の範囲内にある必要があります（「推定値」等は不可）。

	糖類を添加していない旨	ナトリウム塩を添加していない旨
表現例	糖類無添加、砂糖不使用、その他類する表示	食塩無添加、食塩不使用、その他類する表示
基準	1～4の要件、全てに該当する場合表示可 1 いかなる糖類も添加していない（ショ糖、ぶどう糖、八チミツ、コーンシロップ等） 2 糖類（添加されたものに限る。）に代わる原材料（複合原材料を含む。）又は添加物を使用していないこと 3 酵素分解その他何らかの方法により、当該食品の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ていないこと（でんぷんを加水分解して糖類を産出させる酵素の使用等） 4 食品単位当たりの糖類の含有量を表示すること	1～2の要件、全てに該当する場合表示可 1 いかなるナトリウム塩も添加していないこと（塩化ナトリウム、リン酸三ナトリウム等）ただし、食塩以外のナトリウム塩を技術的目的で添加する場合であって、ナトリウムの含有量が食品100g当たり120mg（100ml当たりも同様）以下であるときは、この限りでない。 2 ナトリウム塩（添加されたものに限る。）に代わる原材料（複合原材料を含む。）、複合原材料又は添加物を使用していないこと（ウスターソース、ピクルス、ペパローニ、しょうゆ、塩蔵魚、フィッシュソース等）

【栄養成分表示についてもっと詳しく知りたいとき】

- 食品表示基準
 - 食品表示基準について
 - 食品表示基準 Q & A
- <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

消費者庁ホームページ

[検索](#) 消費者庁 健康や栄養に関する表示の制度について

栄養成分表示に関する問合せ先

保健所名	住所	電話番号	管轄市町村
東地方保健所	青森市第二問屋町4丁目-11-6	017-739-5421	平内町、今別町、蓬田村、外ヶ浜町
弘前保健所	弘前市下白銀町14-2 青森県弘前健康福祉庁舎2階	0172-33-8521	弘前市、黒石市、平川市、西目屋村、藤崎町、大鰐町、田舎館村、板柳町
三戸地方保健所	八戸市大字尻内町字鴨田7	0178-27-5111 (代表)	おいらせ町、三戸町、五戸町、田子町、南部町、階上町、新郷村
五所川原保健所	五所川原市末広町14	0173-34-2108	五所川原市、つがる市、鱒ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町
上十三保健所	十和田市西二番町10-15	0176-23-4261	十和田市、三沢市、野辺地町、七戸町、六戸町、横浜町、東北町、六ヶ所村
むつ保健所	むつ市中央1丁目3-33 青森県むつ健康福祉庁舎1階	0175-31-1388	むつ市、大間町、東通村、風間浦村、佐井村
青森市保健所	青森市佃2丁目19-13	017-743-6111	青森市
八戸市保健所	八戸市内丸1丁目1-1	0178-43-9061	八戸市