

義務表示です!

Point!

原則として、**あらかじめ容器包装に入れられた一般用加工食品と添加物に、表示が義務付けられています。**

栄養成分表示の基本

「栄養成分表示」と表示

栄養成分値は、食品単位(100g、100ml、1包装、1食分^{*1}、その他の1単位のいずれか)で表示

^{*1} 1食分を表示する場合、必ずその量(Og、Oml、O袋、O個など)を併記

基本5項目^{*2}は、1~5の順に表示

^{*2} 基本5項目と食品表示基準に規定する成分を表示する場合、【表示例②】参照

表示値の求め方

1. 分析によって求める

基本5項目を表示

【表示例①】

栄養成分表示		【1個(Og)当たり】
1	熱量	Okcal
2	たんぱく質	Og
3	脂質	Og
4	炭水化物	Og
5	食塩相当量	Og

【表示例②】

栄養成分表示		【1個(Og)当たり】
1	熱量	Okcal
2	たんぱく質	Og
3	脂質	Og
	—飽和脂肪酸	Og
	—n-3系脂肪酸	Og
	—n-6系脂肪酸	Og
	コレステロール	Omg
4	炭水化物	Og
	—糖質	Og
	—糖類	Og
	—食物繊維	Og
5	食塩相当量	Og
	ビタミン類、ミネラル類(ナトリウムを除く)	Omg、μg

ナトリウムは、必ず食塩相当量に換算して表示

食塩相当量(g)
=ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000

表示に使用する文字の大きさは、8ポイント

●表示値の分析方法は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)を除き、特段の定めはありませんが、その**方法の妥当性を担保する必要があります**。また分析の際は、製品原料等の個体差、季節間差、生産地間差、生産者間差等の変動要因を把握・考慮する必要があります。

ご注意ください

栄養強調表示^{*}、栄養機能食品・特定保健用食品・機能性表示食品(ただし生鮮食品を除く)の表示に用いる栄養成分等の値は、**食品表示基準(別表第9参照)で定められた分析方法により得られた値でなければなりません。**

※栄養強調表示とは、**欠乏や過剰摂取が健康の保持増進に影響を与える栄養素等について、下に示す表示を行うことです。(対象栄養素等:食品表示基準別表第12、13参照)**

栄養強調表示の種類			表現例
補給ができる旨	高い旨	絶対表示	高〇〇、〇〇豊富、〇〇たっぷり
	含む旨		〇〇源、〇〇含有、〇〇入り、〇〇使用
	強化された旨	相対表示	〇〇2倍、〇〇30%アップ、〇〇1割増
適切な摂取ができる旨	含まない旨	絶対表示	無〇〇、〇〇ゼロ、ノン〇〇
	低い旨		低〇〇、〇〇ひかえめ、〇〇ライト
	低減された旨	相対表示	〇〇30%カット、〇〇10gオフ、〇〇 HALF
添加していない旨	無添加強調表示		〇〇無添加、〇〇不使用

2. 合理的な推定によって求める

●原材料から栄養価を算出して得られた値(計算値)や、同様の組成と考えられる食品(サンプル品等)の分析値等を用いることができます。

合理的な推定によって表示値を求める方法の例

- ①日本食品標準成分表(文部科学省)や加工用原材料製造者による原材料の栄養成分表示値等のデータベースの値を引用して、食品単位あたりの栄養成分値を計算して求める
- ②レシピ(原材料の配合量(重量)や調理工程等)と日本食品標準成分表等から得られた個々の原材料の栄養成分値等を用いて計算して求める

表示値の表示方法と根拠資料の保管

●分析若しくは合理的な推定で得た値を、一定値又は下限値及び上限値で表示します。

●表示値が許容差の範囲(食品表示基準別表第9参照)を超える可能性がある場合は、合理的な推定により得られた値であることを表示します。

○食品表示基準に規定された方法で得られた値とは一致しない可能性を示す以下の文言(次のア又はイ)を、栄養成分表示の近くに表示

ア「この表示値は、目安です。」
イ「推定値」

●表示値の設定根拠となる資料は、商品の販売終了(最後に製造した商品の賞味期限終了)まで保管します。

栄養成分表示が省略可能な場合(省略規定)

- ①容器包装の表示可能面積(ラベル面積ではありません)がおおむね30cm²以下のもの
 - 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(水、スパイス等)
 - ④極めて短時間で原材料が変更されるもの(日替わり弁当等)
 - ⑤消費税を納める義務が免除される事業者*3が販売するもの
- (*3 当分の間、中小企業基本法に規定する小規模企業者にも適用されます)

栄養成分表示が不要な場合(義務表示の特例)

- ①食品を製造し、又は加工した場所での販売(製造者と販売者が同一で、同一の施設内又は敷地内で製造販売する場合に限る)
- ②不特定又は多数の者に対する譲渡(販売を除く)

【表示例】下限値及び上限値で表示する場合

栄養成分表示 【1個(Og)当たり】	
熱量	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

【表示例】合理的な推定により得られた値を表示する場合

栄養成分表示 【1個(Og)当たり】	
熱量	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

この表示値は、目安です。

栄養成分表示の詳細・最新情報は、こちらの二次元コードから確認してください



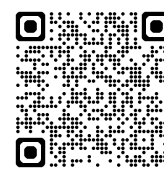
【事業者の方向け】
栄養成分表示を表示される方へ
(消費者庁ホームページ)

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/nutrient_declaration/business/

はじめよう、
けんこう
time



«リーフレット作成»
新潟県村上保健所地域保健課
(村上地域振興局健康福祉部)
☎ 0254-53-8368



 新潟県
(令和7年9月版)