

## 栄養成分表示について(概要)

栄養改善法(昭和27年法律第248号)第17条第1項の規定に基づき、平成8年5月に食品の栄養表示基準が制定され、2年間の経過措置を経て、平成10年4月からすべての加工食品に適用されています。

栄養表示基準は、一般の消費者に販売する加工食品(鶏卵を含む)に、日本語で栄養成分や熱量の含有量を表示しようとするときに適合しなければならない規準です。

ノンカロリーやミネラル強化などの強調表示については基準を満たした場合のみ表示できることになりました。

### 対象食品

1. 一般消費者に販売される加工食品
2. 生鮮食品は原則的に適用対象外だが、鶏卵は対象となる。  
栄養成分が添加されたものでなく、食品そのものに含まれている栄養成分について表示した場合も対象となる。

### 対象となる表示媒体

栄養表示を販売される製品の包装容器および添付文書に行った場合が対象。

### 表示場所

包装容器を開かなくても見える場所に読みやすく表示する。

### 表示項目と順番



熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムの5成分は必ず記載しなくてはならない基本的項目で、この順番で表示しなければなりません。なお、含有量が0の場合でも、記載すべき表示項目の省略はできません。その他に表示したい栄養成分があれば、その含有量も記載する必要があります。



### 表示方法

1. 含有量の表示は、販売される状態における可食部分の100gもしくは100mlまたは1食分(重量等も併せて表示する)、1包装、その他1食品単位あたりの値を記載する。
2. 水等を加えることによって、販売時と摂食時で重量に変化があるもの(粉末ジュース、粉末スープ、米、小麦粉、乾麺、麻婆豆腐の素等)においても販売時(水等を加える前)の栄養成分量を表示すること。ただし、お茶については、浸出液の栄養成分量を表示すること。
3. 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)の表示については、セット合計の含有量を表示する必要がある。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ない。
4. 表示の単位は栄養成分ごとに定められたものを用い、「微量」などの言葉や割合(%)での表示は認められない。
5. 栄養成分の含有量は一定値または下限値及び上限値で記載する。下限値のみ、上限値のみの記載はできない。
6. 材料のバラツキ、経時変化等を考慮して、消費期限または品質保持期限の期間中、表示内容と定められた分析方法による分析値があてはまる必要がある。一定値で表示する場合は、定められた誤差の許容範囲内、下限値及び上限値で表示する場合はその幅に含まれていなければならない。

### 表示単位・誤差範囲・0と表示できる基準

栄養成分	表示単位	誤差範囲	0と表示できる基準
たんぱく質	gまたはグラム	-20%~+20%	0.5g
脂質	gまたはグラム	-20%~+20%	0.5g
飽和脂肪酸	gまたはグラム	-20%~+20%	0.1g
コレステロール	mgまたはミリグラム	-20%~+20%	5mg
炭水化物	gまたはグラム	-20%~+20%	0.5g
糖質	gまたはグラム	-20%~+20%	0.5g
糖類	gまたはグラム	-20%~+20%	0.5g
食物繊維	gまたはグラム	-20%~+20%	
カルシウム	mgまたはミリグラム	-20%~+50%	
鉄	mgまたはミリグラム	-20%~+50%	
ナトリウム	mgまたはミリグラム(100g以上の場合はgまたはグラム)	-20%~+20%	5mg
ナイアシン	mgまたはミリグラム	-20%~+80%	
パントテン酸	mgまたはミリグラム	-20%~+80%	
ピオチン	μgまたはマイクログラム	-20%~+80%	
ビタミンA	μgまたはマイクログラムあるいはIUまたは国際単位	-20%~+50%	
ビタミンB <sub>1</sub>	mgまたはミリグラム	-20%~+80%	
ビタミンB <sub>2</sub>	mgまたはミリグラム	-20%~+80%	
ビタミンB <sub>6</sub>	mgまたはミリグラム	-20%~+80%	
ビタミンB <sub>12</sub>	μgまたはマイクログラム	-20%~+80%	
ビタミンC	mgまたはミリグラム	-20%~+80%	
ビタミンD	μgまたはマイクログラムあるいはIUまたは国際単位	-20%~+50%	
ビタミンE	mgまたはミリグラム	-20%~+50%	
葉酸	μgまたはマイクログラム	-20%~+80%	
熱量	Kcalまたはキロカロリー	-20%~+20%	5kcal

微量成分や時間の経過で減少しやすいものは、認められる誤差の幅が大きくなっています。

### 強調表示

強調表示には「高○○」、「○○入り」などの栄養成分を多く含むことを強調する表示(その栄養成分が補給できる旨の表示)と「低○○」、「○○控えめ」などの栄養成分の量が少ないことを強調する表示(適切な摂取ができる旨の表示)があり、それぞれに絶対表示(単にその食品について、栄養成分の量が多いとか少ない場合)と相対表示(他の食品と比べて特定成分の量や割合が多いとか少ない場合)があります。いずれの表示についても、定められた基準を満たす必要があります。

### 多く含むことを強調する場合

〈加シウム豊富〉  
ビスケット  
〈一枚に25mgの加シウム〉

栄養成分表示  
〈一枚(10g)あたり〉  
熱量……………00kcal  
たんぱく質…00g  
脂質……………00g  
炭水化物…00g  
ナトリウム…00mg  
加シウム…25mg



〈ビタミン入りキャンディー〉

栄養成分表示  
〈一粒(4g)あたり〉  
熱量……………00kcal  
たんぱく質…00g  
脂質……………00g  
炭水化物…00g  
ナトリウム…00mg  
ビタミンC…300mg



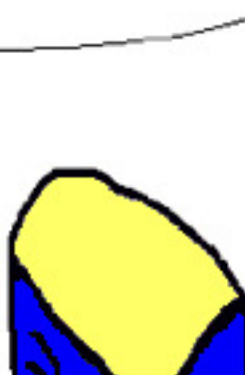
加シウムの表示については100g当たり180mg以上含有されていないと「高」「多」「豊富」などの表示はできません

ビタミンCの強調表示では100g当たり3mg以上含有されていないと、「含有」「入り」等の表示はできません

### 少ないことを強調する場合

ノンファットヨーグルト  
〈100g当たり〉

栄養成分表示  
熱量……………00kcal  
たんぱく質…00g  
脂質……………0.1g  
炭水化物…00g  
ナトリウム…00mg



低カロリーゼリー  
〈100g当たり〉

栄養成分表示  
熱量……………20kcal  
たんぱく質…00g  
脂質……………00g  
炭水化物…00g  
ナトリウム…00g



脂質の強調表示基準では100g当たり0.5g未満でなければ「ゼロ」「ノン」「無」などの表示はできません

熱量の強調表示の基準で100g当たり40kcal以下でなければ「低」「ロー」「カット」などの表示はできません。

### 補給ができる旨の表示について守るべき基準値一覧表

栄養成分	[第1欄]「高い」「多い」「豊富」「たっぷり」などの、高い旨の表示をする場合は、次のいずれかの基準値以上であること		[第2欄]「含む」「供給」「源」「入り」「使用」「添加」などの表示をする場合は、次のいずれかの基準値以上であること	
	食品100g当たり( )内は、一般に飲用に供する液状での食品100ml当たりの場合	100kcal当たり	食品100g当たり( )内は、一般に飲用に供する液状での食品100ml当たりの場合	100kcal当たり
食物繊維	6g(3g)	3g	3g(1.5g)	1.5g
たんぱく質	12g(6g)	6g	6g(3g)	3g
カルシウム	210mg(105mg)	70mg	105mg(53mg)	35mg
鉄	3.6mg(1.8mg)	1.2mg	1.8mg(0.9mg)	0.6mg
ビタミンA	162μg(81μg)	54μg	81μg(41μg)	27μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.30mg(0.15mg)	0.10mg	0.15mg(0.08mg)	0.05mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.33mg(0.17mg)	0.11mg	0.17mg(0.09mg)	0.06mg
ナイアシン	4.5mg(2.3mg)	1.5mg	2.3mg(1.1mg)	0.8mg
ビタミンC	30mg(15mg)	10mg	15mg(8mg)	5mg
ビタミンD	0.75μg(0.38μg)	0.25μg	0.38μg(0.19μg)	0.13μg
ビタミンB <sub>6</sub>	0.45mg(0.23mg)	0.15mg	0.23mg(0.11mg)	0.08mg
ビタミンB <sub>12</sub>	0.72μg(0.36μg)	0.24μg	0.36μg(0.18μg)	0.12μg
ビタミンE	3.0mg(1.5mg)	1.0mg	1.5mg(0.8mg)	0.5mg
ピオチン	9.0μg(4.5μg)	3.0μg	4.5μg(2.3μg)	1.5μg
パントテン酸	1.50mg(0.75mg)	0.50mg	0.75mg(0.38mg)	0.25mg
葉酸	60μg(30μg)	20μg	30μg(15μg)	10μg

### 適切な摂取ができる旨の表示について守るべき基準値一覧表

栄養成分	[第1欄]含まない旨の表示をする場合は、次の基準値に満たないこと	[第2欄]低い旨の表示をする場合は、次の基準値以下であること
熱量	5Kcal(5kcal)	40Kcal(20kcal)
脂質	0.5g(0.5g)	3g(1.5g)
飽和脂肪酸	0.1g(0.1g)	1.5g(0.75g) かつ飽和脂肪酸由来エネルギーが全エネルギーの10%
コレステロール	5mg(5mg) かつ飽和脂肪酸の含有量1.5g(0.75g) かつ飽和脂肪酸のエネルギー量が10% 〈注〉 1食分の量を15g以下と表示するものであって当該食品中の脂質の量のうち飽和脂肪酸の含有割合が15%以下で構成されているものを除く。	20mg(10mg) かつ飽和脂肪酸の含有量1.5g(0.75g) かつ飽和脂肪酸のエネルギー量が10% 〈注〉 1食分の量を15g以下と表示するものであって当該食品中の脂質の量のうち飽和脂肪酸の含有割合が15%以下で構成されているものを除く。
糖類	0.5g(0.5g)	5g(2.5g)
ナトリウム	5mg(5mg)	120mg(120mg)