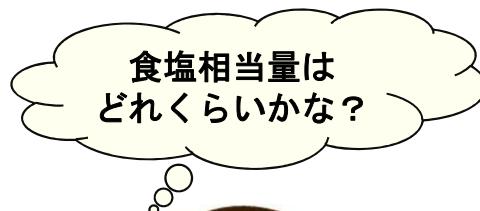


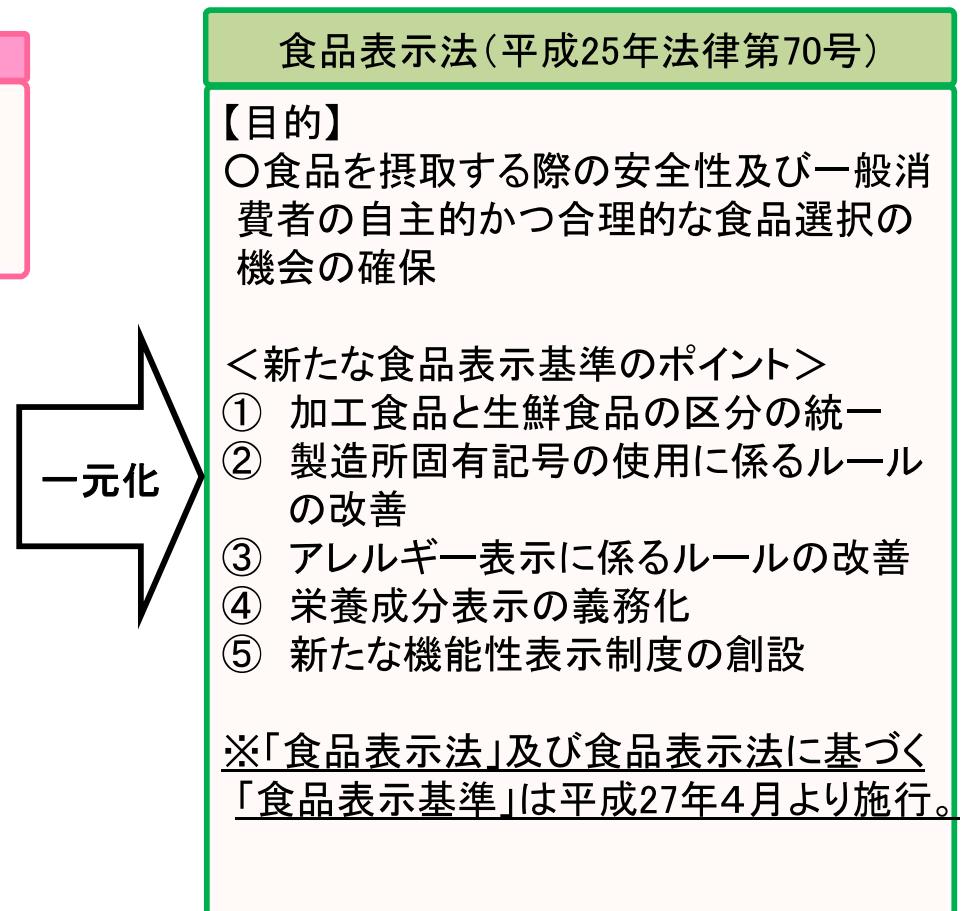
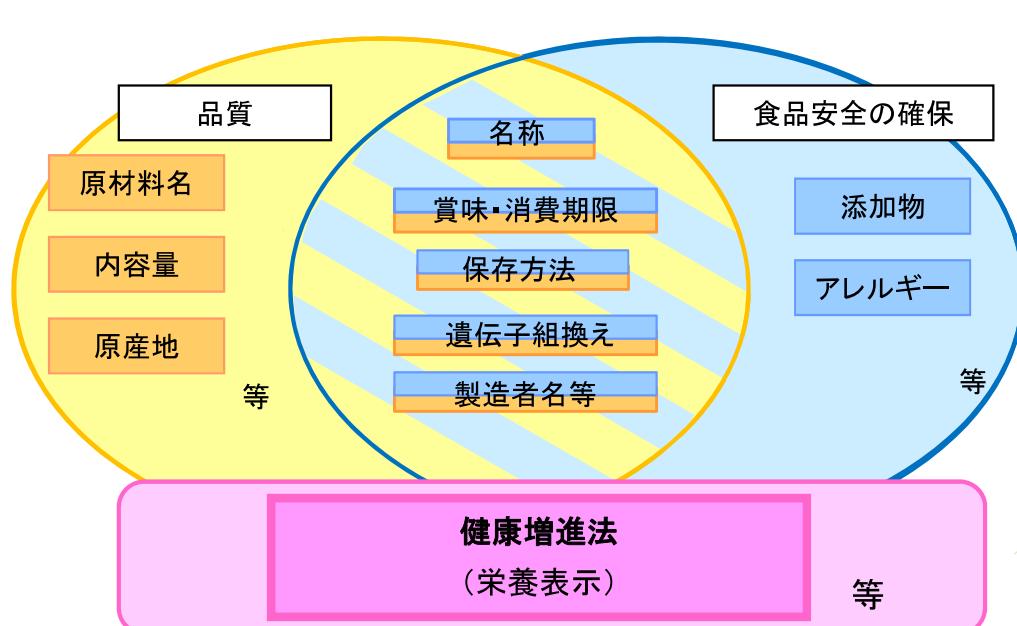
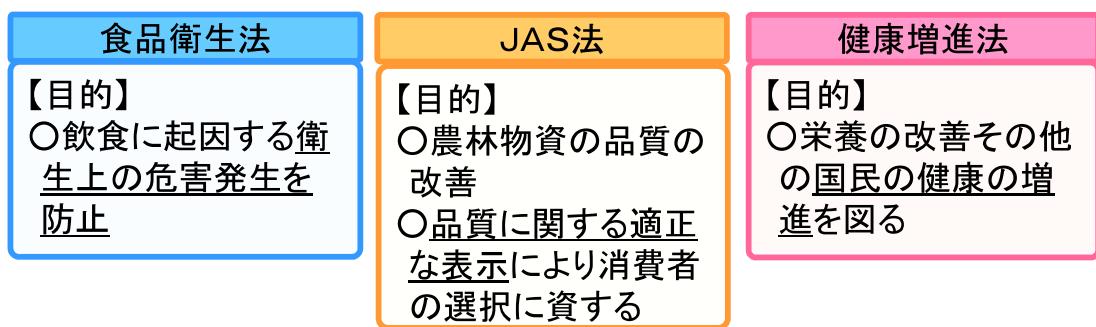
# 食品の栄養成分表示制度の概要



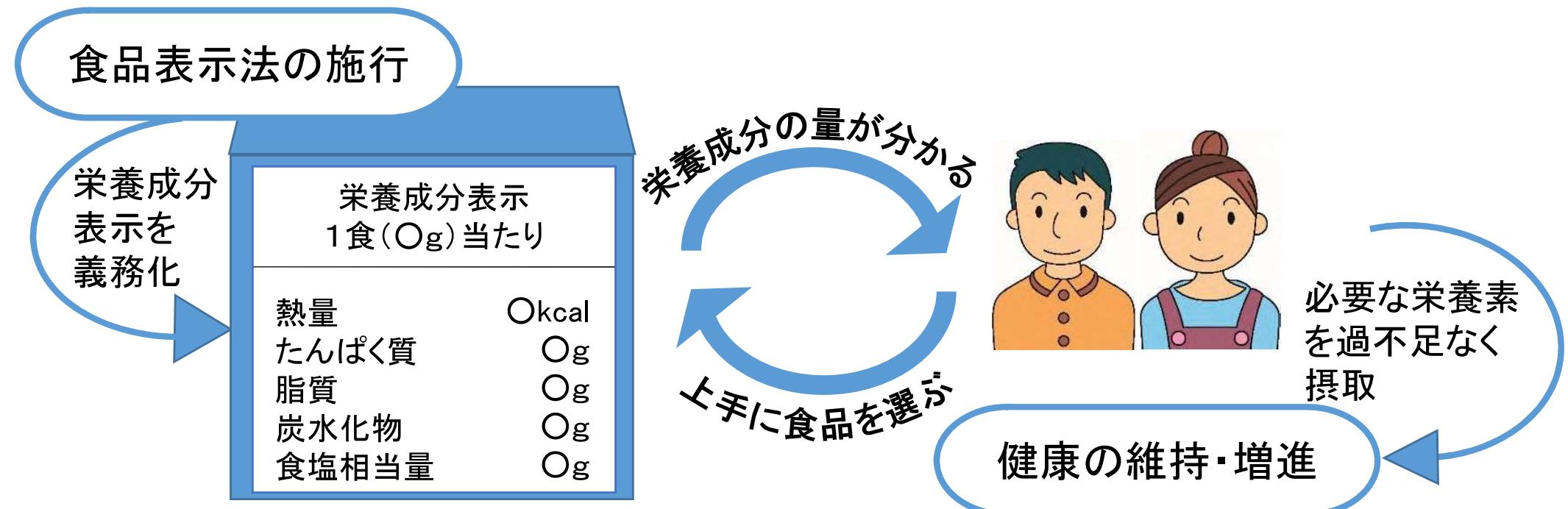
消費者庁食品表示企画課

# 食品表示の一元化について

- 食品の表示について一般的なルールを定めている法律には、食品衛生法、JAS法及び健康増進法の三法があったが、目的の異なる三法それぞれに表示のルールが定められていたため、制度が複雑で分かりにくいものであった。
- 食品の表示に関する規定を統合して包括的かつ一元的な食品表示制度とするため、食品表示法(平成25年法律第70号)を創設し、平成27年4月に施行。
- 具体的な表示ルールは食品表示法に基づく食品表示基準(平成27年内閣府令第10号)に規定。



- 平成27年4月1日に食品表示法が施行され、容器包装に入れられた加工食品には栄養成分表示として、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)が必ず表示されることになりました。
- これらの5つの項目は、生命の維持に不可欠であるとともに、日本人の主要な生活習慣病と深く関わっています。栄養成分表示は、健康づくりに役立つ重要な情報源になります。
- 栄養成分表示を見て、上手に食品を選び、必要な栄養素を過不足なく摂取できれば、健康の維持・増進を図ることに役立ちます。



## 【義務表示】

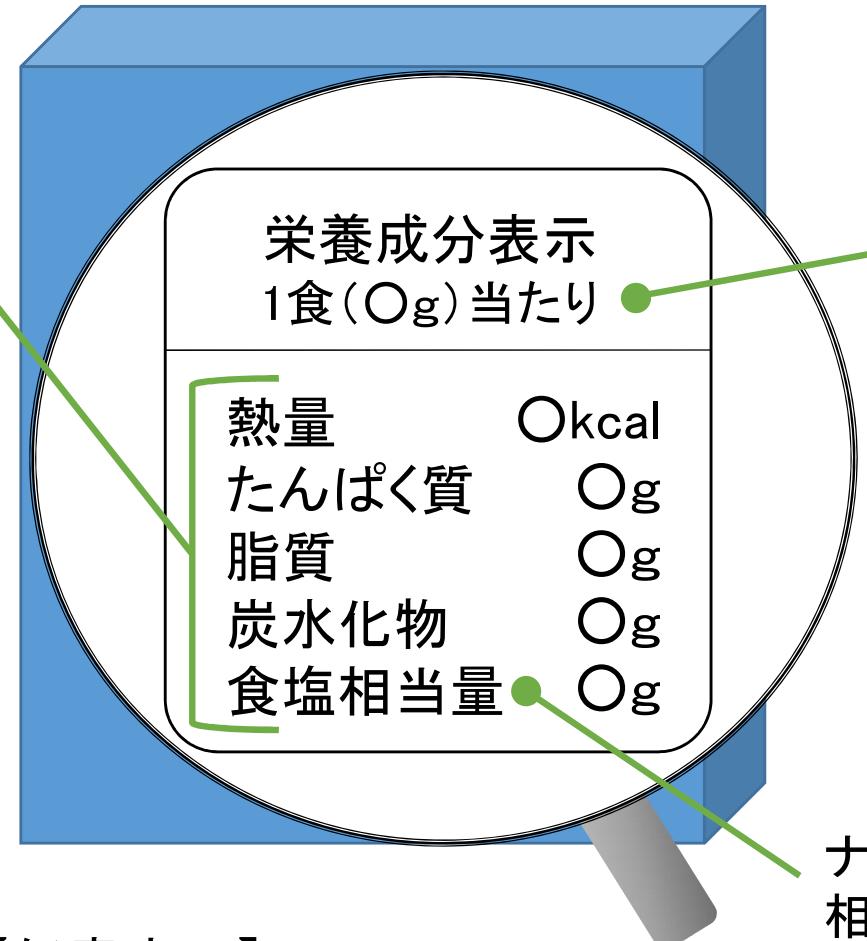
食品表示法により、表示が義務付けられた5つの項目である。

これらは、生活習慣病予防や健康の維持・増進に深く関わる重要な成分である。

※熱量はエネルギーと表示できる。

## 【推奨表示】

脂質のうち「飽和脂肪酸」、炭水化物のうち「食物繊維」は、日本人の摂取状況や生活習慣病予防との関連から表示することが推奨される成分である。



## 【任意表示】

ミネラル(カルシウム、鉄など)、ビタミン(ビタミンA、ビタミンCなど)、n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール、糖質及び糖類は、任意で表示される。

## 【表示の単位】

100g当たり、100ml当たり、1個当たり、1食当たりなど、それぞれの単位ごとに栄養成分の含有量が表示される。

ナトリウムの含有量は食塩相当量として表示。

高血圧予防の観点から、食塩摂取量の目標と比較しやすくなった。

# 栄養成分表示の対象成分の表示ルール

義務表示 (食品表示基準第3条及び第32条)	熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量に換算したもの)
推奨表示 (同第6条)	飽和脂肪酸、食物纖維
任意表示 (同第7条)	n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール、糖質、糖類(単糖類又は二糖類であって、糖アルコールでないものに限る。)、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 <sub>1</sub> 、ビタミンB <sub>2</sub> 、ビタミンB <sub>6</sub> 、ビタミンB <sub>12</sub> 、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、葉酸、亜鉛、カリウム、カルシウム、クロム、セレン、鉄、銅、マグネシウム、マンガン、モリブデン、ヨウ素、リン

義務表示

食品関連事業者が容器包装に入れられた一般用加工食品及び一般用の添加物を販売する際には、定められた表示の方法に従い表示しなければならない。

推奨表示

食品関連事業者は、一般用加工食品を販売する際には、表示を積極的に推進するよう努めなければならない。

任意表示

食品関連事業者が一般用加工食品及び一般用の添加物を販売する際に、当該一般用加工食品及び一般用の添加物の容器包装に上の表の任意表示の欄に掲げる成分を表示する場合には、定められた表示の方法に従い表示しなければならない。

# 食品表示基準 別表第9(抜粋)



栄養成分 及び熱量	表示の 単位	測定及び算出の方法	許容差の範囲	0と表示す ることがで きる量
たんぱく質	g	窒素定量換算法	±20%(ただし、当該食品100g当たり(清涼飲料水等にあっては、100ml当たり)のたんぱく質の量が2.5g未満の場合は±0.5g)	0.5g
脂質	g	エーテル抽出法、クロロホルム・メタノール混液抽出法、ゲルベル法、酸分解法又はレーゼゴットリーブ法	±20%(ただし、当該食品100g当たり(清涼飲料水等にあっては、100ml当たり)の脂質の量が2.5g未満の場合は±0.5g)	0.5g
飽和脂肪酸	g	ガスクロマトグラフ法	±20%(ただし、当該食品100g当たり(清涼飲料水等にあっては、100ml当たり)の飽和脂肪酸の量が0.5g未満の場合は±0.1g)	0.1g

# 食品表示基準における栄養成分表示の対象食品

	加工食品	生鮮食品	添加物
一般用	義務	任意	義務
業務用	任意	任意	任意

以下に該当する食品は表示を省略することができる※(食品表示基準第3条第3項)。

- 容器包装の表示可能面積がおおむね30cm<sup>2</sup>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
- 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
- 消費税法(昭和63年法律第108号)第9条第1項において消費税を納める義務が免除される事業者又は中小企業基本法(昭和38年法律第154号)第2条第5項に規定する小規模企業者が販売するもの

以下の場合は表示を要しない※(食品表示基準第5条第1項)。

- 食品を製造し、又は加工した場所で販売する場合
- 不特定又は多数の者に対して譲渡(販売を除く。)する場合

※ただし、栄養表示をしようとする場合を除く。

# 食品の容器包装に栄養成分表示が省略可能であるかについては、 下記フローチャートを参考に、確認して下さい。



以下のいずれかに該当する。

- 表示可能面積がおおむね30cm<sup>2</sup>以下
- 酒類
- 栄養の供給源の寄与の程度が小さいもの
- 極めて短い期間で原材料(その配合割合も含む)が変更されるもの
- 消費税を納める義務が免除されている事業者又は、中小企業基本法に規定する小規模企業者
- 食品を製造し、又は加工した場所での販売
- 不特定又は多数の者に対しての譲渡(販売を除く)

はい

いいえ

容器包装への  
栄養成分表示を  
する必要があり  
ます。

「栄養表示※」をしない。

※ 「栄養表示」とは、「たんぱく質」、「ミネラル」等、栄養成分若しくは熱量に関する表示及び栄養成分の総称、その構成成分、前駆体その他これらを示唆する表現が含まれる表示のことです。

はい

いいえ

栄養成分表示は省略できます。  
(栄養成分表示をする場合は、基準に従って表示します。)