

『栄養成分表示が義務化されました』

経過措置期間

- 加工品：2020年（令和2年）3月31日まで
- 生鮮食品(任意)：既に経過措置は終了しています

～新しい食品表示基準～

販売に供する食品の栄養成分及び熱量の表示に一定のルール化を図る事で消費者が食品を選択するうえでの適切な情報を提供する事を目的としています。

なお、詳細については「消費者庁ホームページの食品表示」「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」「早わかり食品表示ガイド」などを参照ください。

① 栄養成分の表示内容

- ・栄養成分の量及び熱量については、順番は変更できません。
 - ・当該食品の販売される状態における可食部100gもしくは100ml又は1食分、1包装、その他の1単位当たりで表示してください。
- なお、1食分あたりで表示する場合は当該1食分の量を合わせて表示してください。【食品表示基準第3条、第8条】

【義務】エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量（ナトリウム塩を添加していない食品に限って、任意でナトリウムの量を表示できます。その場合、ナトリウム量の次に食塩相当量を括弧書きで表示します）

【推奨】飽和脂肪酸、食物繊維

- ・枠を表示することが困難な場合は、枠を省略できます。

(例) 栄養成分表示(〇gあたり)/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

義務 5成分を表示(例)

栄養成分表示	
1食分(〇〇g)当たり	
エネルギー	〇〇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

ナトリウム塩添加していない場合やその他任意、推奨成分表示方法(例)

栄養成分表示	
1包装(〇〇g)当たり	
エネルギー	〇〇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
ナトリウム	〇mg
(食塩相当量)	〇g
上記以外の栄養成分	

サンプル品分析による推定値

② 栄養成分の量の求め方

表示値を得る方法として①分析値②計算値③参照値④併用値の4つの方法があります。

種別	表示値の設定方法
一般加工食品 推定値の表示例 栄養成分表示 1包装(〇〇g)当たり エネルギー 〇〇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 数値は日本食品標準成分表を用いて計算した推定値です。	●①～④のいずれかの方法により求めた値で表示してください ① 分析値：食品表示基準別表第9第3欄に掲げる方法により分析した値 ② 計算値：公的なデータベース（日本食品標準成分表等）から原料の栄養成分値を入手しその食品の栄養成分を算出した値 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 ④ 併用値：分析値、計算値及び参照値を併用した表示も可能であり、分析値、計算値又は参照値を基に、又は組み合わせて作成した値 ●分析が難しい場合は「計算値」「参照値」により表示することが出来ます。 計算に用いる日本食品標準成分表等の性格から表示が実際の成分値と許容差以上の差が発生すると推定される場合は合理的な推定により表示値として「この表示値は目安です」「推定値」のいずれかの文言を明示し表示可能です 裏付けとなる資料を保管することが必要です
栄養機能食品・栄養強調表示	●機能を表示する、強調表示をする栄養成分は分析（食品表示基準別表第9第3欄に掲げる方法）により求めた値を表示してください。その他の表示栄養成分についても推定値の表示は認められません

③ 栄養強調表示（補給できる旨、含む旨、低い旨等）する場合

「低カロリー」「食物繊維たっぷり」などの表現を記載したい場合は、基準が定められており、分析値が基準を満たす必要があります。【食品表示基準第7条】

強調表示	補給ができる旨の表示			適切な摂取ができる旨の表示		
	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
表示例	ビタミンC たっぷり	葉酸入り、 鉄含有	カルシウム2倍 (当社〇〇比)	糖質ゼロ ノンカロ リー	低脂肪 塩分控えめ	カロリーハーフ (当社比△△比)
基準	基準値(※1)以上である こと		・基準値以上の絶対差・相対差(25%以上)(25%以上)(※2) ・強化された量または割合の比較対象商品を表示	基準値※3未満である事		基準値以上の絶対差 相対差(25%以上) 低減された量または割合 と比較対象商品を表示

(※1) 食品表示基準別表第12

(※2) 相対差はタンパク質及び食物繊維のみ適用

(※3) 食品表示基準別表13

④ 栄養成分表示の対象食品

	加工品 (あらかじめ包装 された食品)	生鮮食品	添加物
義務	○※	×	○※
任意	○	○	○

※一部、栄養成分表示が省略できる(又は要しない)食品を含む

食品関連事業者のうち表示内容に責任を有する者に表示義務があります。
具体的には製造者、加工者、販売者、輸入者のいずれかです。【法第2条3項】

下記ア～オに該当する食品にあっては栄養成分表示を省略することができます。

(ただし、「栄養表示をしようとする場合について」参照(「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」)は、表示が必要です。

【食品表示基準第3条、附則第6条】

ア. 容器包装の表示可能面積が概ね30cm²以下であること

イ. 酒類

ウ. 栄養供給源として寄与の程度が小さいもの

(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)

エ. 極めて短い期間で原材料(その配合割合を含む)が変更される物

日替わり弁当等3日以内に変更されるもの。(サイクルメニューを除く)

オ. 小規模事業者が販売するもの(課税期間の基準期間における課税売上高が1,000万円以下又は概ね常時使用する従業員20人以下(商業又はサービス業に属する事業として営む者については5人以下))

※栄養成分表示を省略できる小規模事業者の製造した食品であっても、大手スーパーなど小規模事業者ではない者において、その商品が販売される際にはその商品には栄養成分表示が必要となりますので注意が必要です。

⑤ 栄養成分表示の留意点

表示場所	容器包装を開かないでも容易に見える場所に読みやすく表示
表示方法	販売される当該食品100g(100ml)又は1包装あたりの含有量を表示
表示単位	栄養成分は、決められた単位で表示
文字の大きさ	原則8ポイント以上の活字で記載。ただし容器包装又は包装の表示面積がおおむね150cm ² 以下の場合等は5:5ポイント以上の活字で記載しても良い

⑥ 最少表示の位(位を下げる事も可能です。その場合その下の位を四捨五入して表示します)

1の位(整数)	熱量、たんぱく質、脂質、飽和脂肪酸、コレステロール、炭水化物、糖質、糖類、食物繊維、ナトリウム、カリウム、カルシウム、クロム、セレン、マグネシウム、リジン、メチオニン、ビオチン、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンK、葉酸
少数第1位	食塩相当量、n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、亜鉛、鉄、銅、マンガン、パントテン酸、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D、ビタミンE

⑦ 0(ゼロ)と表示できる基準

食品表示基準別表第9 第5欄に「0と表示することができる量」に定められている栄養成分については、食品100gあたり(一般に飲用に供する液状の食品では100mlあたり)、該当する栄養成分等の量が基準値未満の場合には0と表示することができます。

含有量が0の場合であっても表示事項の省略は出来ません。ただし、近接した複数の表示事項が0である場合は、一括して表示することができます。(例)たんぱく質、脂質:0g

⑧ 栄養成分を行う値の誤差の許容範囲

熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムの許容差の範囲は±20%です。

また、低含量の食品(熱量:25kcal未満、たんぱく質、脂質、炭水化物:2.5g未満、ナトリウム:25mg未満)の許容差の範囲は、別途基準が定められています

⑨ 罰則

食品表示基準違反、命令違反等について罰則が規定されています。

【栄養表示等についての問い合わせ先】

消費者庁 食品表示企画課 03-3507-8800(代表) <http://www.caa.go.jp/foods/index.html>
 衣浦東部保健所 健康支援課 0566-21-9338