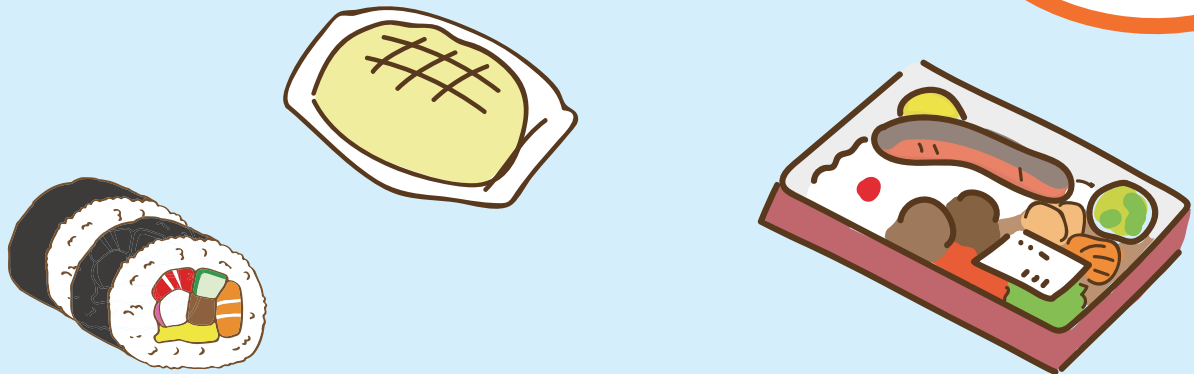


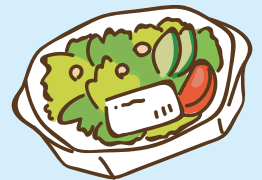
食品加工・製造を行う事業者のための 栄養成分表示マニュアル

基礎編



栄養成分表示（100g当たり）

熱量	433 kcal
たんぱく質	5.6 g
脂質	19.9 g
炭水化物	55.4 g
食塩相当量	0.04 g



事業者の皆様におかれましては、栄養成分表示が消費者の日々の栄養及び食生活による健康の増進に寄与することを踏まえられ、本マニュアルを活用して適切な栄養成分表示の実施に努めてください。

目次

■(演習1)クッキーを例に、推定値の栄養成分表示を作成してみましょう。.....	2
■(演習2)お弁当(チキン南蛮弁当)で栄養成分表示を作成してみましょう。.....	4
A.栄養成分表示作成について	
1 栄養成分表示は健康づくりに役立つ情報源.....	5
2 栄養成分表示について.....	5
3 許容差の範囲.....	7
4 栄養成分表示を省略できる食品.....	8
5 栄養表示について.....	9
6 栄養成分の強調表示について.....	9
B.誇大表示の禁止について	
1 健康増進に係る表示の制限.....	10
2 健康増進法に違反する広告とは？.....	10
3 対象となる広告の範囲.....	10
4 「虚偽・誇大広告等」に該当する表示例.....	10
C.小規模事業者が製造した食品を販売する際、栄養成分表示を省略できる場合とそうでない場合	
表1 表示単位・分析方法・誤差範囲・0(ゼロ)と表示できる基準(「食品表示基準」別表第9).....	13
表2 栄養成分の補給ができる旨の表示についての基準値(「食品表示基準」別表第12).....	15
表3 適切な摂取ができる旨の表示についての基準値 (「食品表示基準」別表第13).....	15
リンク集.....	16
栄養成分表示に関する問い合わせ先一覧.....	19

■(演習1)クッキーを例に、推定値の栄養成分表示を作成してみましょう。

- 用意するもの ① 材料ごとの配合量表とその配合量で作ったクッキーの実際の重量
 ② 資料 インターネット上の食品成分データベース（文部科学省）P.16
 書籍『日本食品標準成分表（八訂）増補2023年』

手順① 材料ごとの配合量表を用意します。

材料ごとの配合量表

小麦粉	230	g
バター	100	g
砂糖	80	g
卵	50	g
合計	460	g



配合量で作ったクッキーの
実際の重量は420g

手順② 栄養成分値を計算します。

食品成分表には食品100g当たりの栄養成分値が記載されています。電卓等を使って材料の重量に応じた栄養成分値を計算します。計算する栄養成分は、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムの5項目です。

この表は、食品成分表の食品掲載の例です。

食品番号	食品名	単位	可食部 100g 当たり																								
			エネルギー	水分	たんぱく質			脂質			炭水化物					灰	無機質										
					たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	脂質	脂質	脂質	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物	利用可能炭水化物		ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	銅	マンガン			
01015	薄力粉 1等	g	1485	14.0	7.7	8.3	1.3	(0)	1.5	80.3	*	73.1	74	2.5	-	75.8	-	0.4	Tr	110	20	12	60	0.5	0.3	0.08	0.43
01016	薄力粉 2等	g	1467	14.0	8.3	8.3	(1.8)	(0)	1.9	77.7	*	70.7	##	2.6	-	74.3	-	0.5	Tr	130	23	30	77	0.9	0.7	0.18	0.77
14017	有塩バター	g	2880	16.2	0.5	0.6	74.5	210	81.0	0.6	0.5	6.8	+	(0)	-	0.2	-	2.0	750	28	15	2	15	0.1	0.1	Tr	0
14018	食塩不使用バター	g	2964	15.6	(0.4)	0.5	77.0	220	83.0	(0.6)	(0.6)	6.2	+	(0)	-	0.2	-	0.5	11	22	14	2	18	0.4	0.1	0.01	0.01
03003	砂糖	g	1667	0.7	-	(0)	-	(0)	(0)	104.2	*	99.3	99	(0)	-	99.3	-	0	1	2	1	Tr	Tr	Tr	0	0.01	0
03005	グラニュー糖	g	1679	0.7	-	(0)	-	(0)	(0)	(104.9)	*	(99.9)	100	(0)	-	100	-	0	Tr	Tr	Tr	0	(0)	Tr	Tr	0	0
12004	全卵 生	g	594	75.0	11.3	12.2	0.3	370	10.2	0.3	0.3	3.4	+	0	-	0.4	-	1.0	140	130	46	10	170	1.5	1.1	0.05	0.02
12005	全卵 卵で	g	559	76.7	11.2	12.5	0.0	390	10.4	0.3	0.3	2.1	+	0	-	0.3	-	1.0	140	130	47	11	170	1.5	1.1	0.05	0.03

ビタミン													食塩相当量
ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ナイアシン当量	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビオチン	ビタミンC	アルコール	食塩相当量	
μg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
(0)	0.11	0.03	0.6	2.4	0.03	0	9	0.53	1.2	(0)	-	0	
(0)	0.21	0.04	1.0	2.9	0.09	0	14	0.62	2.5	(0)	-	0	
17	0.01	0.03	0	0.1	Tr	0.1	Tr	0.06	0.4	0	-	1.9	
24	0	0.03	Tr	(0.1)	Tr	0.1	1	0.08	0.3	0	-	0	
(0)	(0)	(0)	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	0.1	(0)	-	0	
(0)	(0)	(0)	0	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0.1	(0)	-	0	
12	0.06	0.37	0.1	(3.2)	0.09	1.1	49	1.16	24.0	0	-	0.4	
11	0.06	0.32	0.1	(3.3)	0.09	1.0	48	1.18	25.0	0	-	0.3	

この表は、食品成分表を使って栄養成分値を計算した結果です。

食品名	重量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg
薄力粉 1等	230	802.7	19.1	3.5	174.3	微量
食塩不使用バター	100	720	0.5	83	0.2	11
グラニュー糖	80	315.2	0	0	80	微量
全卵、生	50	71	6.1	5.1	0.2	70
合計	460	1908.9	25.7	91.6	254.7	81

この計算の結果は、配合量を基に焼いたクッキーの実際の重量420gの栄養成分値です。

手順③ 表示する食品単位に計算します。

ここでは表示する食品単位は「100g当たり」とします。手順②の計算の結果を基に、100g当たりの栄養成分値を計算します。

食品単位100g当たりの栄養成分値を計算していきます。

クッキー420gの熱量は、1908.9kcalでした。

クッキー100g当たりの熱量は、何kcalになるでしょう？

計算式は、
$$\frac{1908.9}{420} \times 100 = 454.5 \text{ kcal}$$

クッキー100g当たりの熱量は、454.5kcalです。

同じように、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムを計算していきます。

クッキー100g当たりの 栄養成分値	熱量 kcal 454.5	たんぱく質 g 6.1	脂質 g 21.8	炭水化物 g 60.6	ナトリウム mg 19.3
-----------------------	------------------	----------------	--------------	----------------	------------------

手順④ ナトリウム (mg) を食塩相当量 (g) に換算します。

$$\text{食塩相当量 (g)} = \frac{\text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54}{1000}$$

例) にあるクッキーの食塩相当量は、 $\frac{19.3 \text{ (mg)} \times 2.54}{1000} \approx 0.05 \text{ g}$ になりました。

手順⑤ 計算した結果を用いて、栄養成分表示を作成します。

手順⑥ 「この表示値は目安です。」や「推定値」といった記載をします。

栄養成分表示はこの図の例のようになります。

栄養成分表示(100g当たり)	
熱量	455 kcal
たんぱく質	6 g
脂質	22 g
炭水化物	61 g
食塩相当量	0.05 g

この表示値は目安です。

栄養成分表示(推定値) (100g当たり)	
熱量	455 kcal
たんぱく質	6 g
脂質	22 g
炭水化物	61 g
食塩相当量	0.05 g

【ご注意ください】

- ① 熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量は表示の順番が決まっています (P.6⑦)
- ② 文字の大きさには規定があります (P.5④)

【備考】食品単位は100g以外の表現でも可能です (P.5⑤)

■ (演習2) お弁当(チキン南蛮弁当)で栄養成分表示を作成してみましょう。

お弁当(1包装分)の内容

白飯
チキン南蛮
スパゲティ
漬物(たくあん)

チキン南蛮は、とり肉の揚げたもの、南蛮酢、タルタルソースを使っています。食品成分表から使用した材料の重量に応じた栄養成分値を計算します。

※揚げ物は調理時に油を吸います。吸油率も考慮してください。

とり肉の揚げたもの(10包装分)

食品名	重量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg
とりもも肉	1000	1900	166	142	0	620
塩	5	0	0	0	0	2000
とき卵	50	71	6.1	5.1	0.2	70
小麦粉	50	175	4.2	0.8	38	微量
揚げ油	110	976	0	110	0	0
小計	1215	3122	176.3	258	38.1	2690

南蛮酢(10包装分)

食品名	重量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg
酢	150	38	0	0	4	9
みりん風調味料	180	405	0	0	100	120
しょうゆ	180	137	14	0	14	10000
さとう	50	196	0	0	50	1
小計	560	776	14	0	168	10130

タルタルソース(10包装分)

食品名	重量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg
ゆで卵	170	228	21	18	1	240
玉ねぎ	80	26	0.8	0.1	7	2
マヨネーズ	50	334	1.3	37	0	390
小計	300	588	23.4	55.2	7.5	632

※とり肉の揚げたものは、下の表「吸油率の例の目安」の「唐揚げ、衣揚げ」を参考に計算します。

吸油率は、衣も含めた重量に対する割合です。従って、とり肉1000g、衣は100g(小麦粉50g+とき卵50g)、合わせて重量1100g、揚げ油はその10%の110gです。



吸油率の例の目安(食材100gに対する衣材料の重量割合(%)と吸油率の関係)

	小麦粉(%)	卵(%)	パン粉(%)	吸油率(%)
素揚げ	—	—	—	10
唐揚げ、衣揚げ	5	5	—	10
唐揚げ(しょうゆ味)	5	—	—	10
天ぷら・普通衣	5	5	—	10
天ぷら・厚い衣(かき揚げ等)	8	8	—	15
フライ・普通衣	5	5	5	10
フライ・厚い衣(串かつ等)	8	8	8	15

(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4版 消費者庁より

計算したお弁当10包装分の栄養成分値はすべて1包装分に換算し直します。

お弁当(1包装当たり)全体の栄養成分値

食品名	重量 g	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg
ごはん	150	234	3.8	0.5	55.7	2
とり肉の揚げたもの	121.5	312.2	17.6	25.8	3.8	269
南蛮酢	56	76.6	1.4	0	16.8	1039
タルタルソース	30	58.8	2.3	5.5	0.8	63
スパゲティ(ゆで)	20	30	1.2	0.2	6.4	92
漬物(たくあん)	10	2.3	1.9	0.1	5.5	97
合計(※)	388	714	28	32	89	1562

※合計は最小の位(小数第1位)を四捨五入した値



栄養成分を合計して、ナトリウムを食塩相当量に換算します。

$$\frac{1562 \text{ (ナトリウム mg)}}{1000} \times 2.54 \div 4.0 \text{ g (食塩相当量)}$$

栄養成分表示ができました。

栄養成分表示(1包装当たり)

熱量	714 kcal
たんぱく質	28 g
脂質	32 g
炭水化物	89 g
食塩相当量	4.0 g

この表示値は目安です。

A. 栄養成分表示作成について

1 栄養成分表示は健康づくりに役立つ情報源

栄養成分表示を食品に表示をする際の義務付けられている熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量で表示）、これらの5つの項目は生命の維持に必要な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かかわっています。栄養成分表示を見れば、食品の熱量や栄養素がわかり、一般消費者の健康づくりに役立つ情報源となっています。このことから、誰が見てもわかりやすいように表示することが食品表示法で規定されています。



2 栄養成分表示について

①表示の義務になっている食品

容器包装された加工食品と添加物です。

②表示場所

容器包装を開かなくても見える場所に表示します。



③表示する文字

栄養成分表示に用いる名称は、消費者がわかりやすい名詞で記載しますが、下記のように、記号で表示することも可能です。

熱量→エネルギー たんぱく質→蛋白質、たん白質、タンパク質、たんぱく、タンパク
ナトリウム→Na カルシウム→Ca 鉄→Fe
ビタミンB₁→V. B₁（その他のビタミンも同様）※1は下付にする（右下に添える）

④表示する際の文字の大きさ

原則8ポイント以上の文字です。

ただし、表示可能面積がおおむね150cm²以下の場合、5.5ポイント以上の文字で記載できます。

8ポイントの見本

5.5ポイントの見本

⑤表示する食品の単位

販売される状態における可食部分の100gもしくは100ml又は1包装、1食品単位当たりです。例) 100g当たり、1包装当たり、1個当たり、1本当たり、80g当たり等
(栄養成分表示はこの食品の単位当たりの栄養成分の含有量についての表示です。)

⑥表示する栄養成分の単位

定められた単位で表示します(P.13~14の表1第2欄を参照してください)。

「微量」「割合(%)」での表示はできません。

質問) 食品の単位は、「1食分」と表示することもできますか？

答え) 1食分と表示することもできます。食品の単位を1食分と表示する際は、その1食の量(g、ml又は個数等)も併せて表示してください。例) 1食分200g当たり、1食分130ml当たり、1食分3個当たり、等

⑦表示項目の順番

ア) 「熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量」の5つの栄養成分は、義務表示です。表示するときは、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の順番に表示します。例①のように表示します。

イ) 個々のビタミンやミネラルなどについては、食塩相当量の次に表示します。例②のように表示します。

ウ) P. 13～14表1に示す以外の、たとえばクエン酸などの栄養成分については、枠の外に表示します。例②のように表示します。

例 ①

栄養成分表示 (◇g当たり)	
エネルギー	○ kcal
たんぱく質	○ g
脂 質	○ g
炭水化物	○ g
食塩相当量	○.○ g

例 ②

栄養成分表示 (◇g当たり)	
エネルギー	○ kcal
たんぱく質	○ g
脂 質	○ g
炭水化物	○ g
食塩相当量	○.○ g
カルシウム	○ mg
ビタミンC	○ mg

クエン酸 ○ mg



質問) 栄養成分表示の枠は絶対必要ですか？

答え) これらの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。ただし、P.6「⑦表示項目の順番」で記載してください。

質問) 食塩相当量は、ナトリウムと表示してはいけませんか？

答え) ナトリウムは、原則は食塩相当量で表示します。しかし、ナトリウム塩を添加していない食品にのみナトリウムの量を併記することができます。ナトリウムを表示する場合は、食塩相当量も必ず表示してください。例③のように表示します。

ナトリウムを食塩相当量に換算する計算式は、P.3手順④を参考にしてください。

例 ③

栄養成分表示 (100g 当たり)	
熱量	337 kcal
たんぱく質	8 g
脂質	3 g
炭水化物	81 g
ナトリウム	512 mg
(食塩相当量)	1.3 g)

質問) ラーメンセットの「麺とスープとかやく」の栄養成分表示は、それぞれ別々に表示する必要がありますか？

答え) ラーメンセットなどのように、セットで販売して、一緒に食べることを想定した食品はセット合計の栄養成分を表示します。併せて、セット内容の個々の栄養成分について表示することもできます。

⑧最小表示の位

表示する栄養成分によって下記の表のように最小表示の位が異なります。

最小表示の位	栄養成分名
1の位	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、カリウム、カルシウム、クロム、セレン、ナトリウム、 マグネシウム、モリブデン、ヨウ素、リン、ナイアシン、ビオチン、ビタミンA、 ビタミンC、ビタミンK、葉酸、熱量
小数 第1位	n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、亜鉛、鉄、銅、食塩相当量、マンガン、パンテトン酸、 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

数値を丸めるときは最小表示の一つ下の位を四捨五入し表示します。(例) たんぱく質2. 2 g ⇒ 2 g

⑨「0」と表示ができる栄養成分について

ア) P. 13～14表1の第5欄にあたる栄養成分は「0」と表示できます。これらは基準値未満の場合に、「0」と表示できます。最小表示は1の位ですが、「0」と表示ができる基準値は小数第1位になっています。

例) たんぱく質は100 g当たり0. 5 g未満の場合、「0」と表示できる。

100 g当たり0. 44 gの場合は「0 g」と表示できる。

100 g当たり0. 51 gの場合は「0. 5 g」と表示する。

(例の、たんぱく質のほかにも「0」と表示できる栄養成分があります。P. 13～14表1の第5欄を確認してください。)

イ) 食塩相当量は、ナトリウムが5 mg未満の場合には「0」と表示できます。最小単位は小数第1位ですが、四捨五入すると「0. 0」になる場合は小数第2位で表示します。

例1) ナトリウム4 mgは食塩相当量に換算すると、0. 01016 gです。

「0 g」もしくは「0. 0 g」と表示できる。

例2) ナトリウム5 mgは食塩相当量に換算すると、0. 0127 gです。

「0. 01 g」、「0. 013 g」と表示する。

⑩根拠資料とその保管

根拠資料は、栄養成分表示を作成する際に計算に使用したすべての資料です(材料表やその配合量や使用した食品成分表の名称など)。栄養成分表示について質問があった場合には、表示作成の際の計算などを確認します。

保管の期間は、その資料を基に表示が行われる期間です。

保管の方法は、文書もしくは電子媒体いずれの方法であってもかまいません。

3 許容差の範囲

栄養成分表示で示す含有量には許容差の範囲も定められています。許容差の範囲についてはP. 13～14の表1第4欄を参照してください。分析値で表示する場合は、許容差の範囲から外れていると表示違反になりますので、ご注意ください。

4 栄養成分表示を省略できる食品

以下に該当する場合は、栄養成分表示を省略することができます。

- ①容器包装の面積がおおむね 30 cm²以下のもの
- ②栄養の供給源として寄与の程度の小さいもの
義務表示の5つの栄養成分すべてが「0」と表示できる基準を満たしているか、あるいは、お茶のように栄養成分の量及び熱量が微量であると一般的に知られているもの
- ③きわめて短い期間で原材料（その配合割合を含む。）が変更されるもので、次のいずれかに該当するもの
ア) サイクルメニューを除き、日替わり弁当など、レシピが3日以内に変更される場合
イ) あいびき肉や切り落とし肉など複数の部位を混合している等その都度原材料が変わるもの
- ④酒類
- ⑤次のいずれかに該当する事業者が販売するもの（※P. 12を参照してください。）
（ア）事業者のうち、その課税期間に係る基準期間における課税売上高が1000万円以下である者
※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が販売するもの
（イ）従業員数が20人（商業又はサービス業に属する事業を主たる事業として営む者については5人）以下である事業者。また、20人又は5人を超えたときは翌年度の開始日から6か月間、栄養成分表示を省略できます。
※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
- ⑥食品を製造し、又は加工した場所で販売する場合
- ⑦不特定多数の者に対し譲渡（販売を除く。）する場合

【ご注意ください】以下のア)～カ)のいずれかに該当する場合は、栄養成分表示を省略することはできません。

- ア) 製造や加工が⑤に該当する事業者であっても、販売を行う事業者が異なる⑤に該当しない事業者である場合（P.12を参照してください）
- イ) スーパーマーケットのバックヤードで単に小分け等を行った加工食品をその場で販売する場合
- ウ) ⑤の規定の事業者には該当しなくなった場合
- エ) 栄養成分の名称のみ容器包装に表示した場合
- オ) 強調表示（「たっぷり」「含む」「源」等）を行う場合
- カ) 保健機能食品（特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品）である場合

質問) 夫婦二人で経営する売り上げも小さい店なのですが、栄養成分表示は絶対必要でしょうか？

答え) このページの⑤（ア）従業員数が20人以下、⑤（イ）課税売上高が1000万以下、これらのいずれかに該当すれば、栄養成分表示は省略できます。設備を設けて飲食（飲食店など）させる場合や、容器包装されていない食品（量り売り、ばら売り）も、栄養成分表示は必要ありません。

質問) 栄養成分表示について相談したいときは、どこに相談すればいいですか？

答え) 裏表紙の最寄りの保健所や県庁食品・生活衛生課へご相談ください。



5 栄養表示について

栄養表示とは、容器包装に栄養成分の名称を表示することです。栄養表示の対象になる栄養成分は、義務表示の5つの栄養成分も含め、P. 13～14表1第1欄に示された栄養成分です。それら以外の栄養成分（たとえばクエン酸など）については栄養表示の対象ではありません。

容器包装に栄養表示をする際は、義務表示の5つの栄養成分とあわせて、栄養表示を行った栄養成分値についても栄養成分表示が必要です。表示する栄養成分値は推定値でもかまいません。

熱量	45 kcal
たんぱく質	0.5 g
脂質	0.1 g
炭水化物	11.9 g
食塩相当量	0 g
ビタミンC	35 mg

容器包装に「ビタミンC」と表示する場合

栄養成分表示にビタミンCの栄養成分値の表示が必要です。

(「ビタミンC含有」と表現すると強調表示です。次の「6 栄養成分の強調表示について」を確認してください。)

6 栄養成分の強調表示について

強調表示は、下表の例に示したように、栄養成分や熱量の補給ができることや、適切な摂取ができること、ほかの食品と比べて、栄養成分や熱量に関して量や割合が多いことや少ないことを強調して表示することです。

強調表示を行う場合は、以下のア)、イ) 二つの条件を満たさなければなりません。

ア) 表示する栄養成分値は、分析値であること

イ) 強調表示を行う栄養成分値は、基準値を満たしていること

(基準値はP. 15の表2と表3を参照してください)

	高い旨	含む旨	強化された旨
例	高〇〇、〇〇豊富、〇〇多、等	〇〇源、〇〇供給、〇〇含有、 〇〇入り、〇〇使用、〇〇添加、等	〇〇30%アップ、〇〇2倍、等
	含まない旨	低い旨	低減された旨
例	無〇〇、〇〇ゼロ、ノン〇〇、等	低〇〇、〇〇ひかえめ、〇〇少、 〇〇ライト、ダイエット〇〇、等	〇〇30%オフ、〇〇10gオフ、 〇〇ハーフ、等

分析試験成績書や、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は保管しておいてください。

質問) うす塩味は強調表示ですか？

答え) 「うす塩味」は味覚に関する表示です、強調表示ではありません。

ただし、「あま塩」「うす塩」「あさ塩」等の表示は強調表示に当たります。

質問) 「甘さひかえめ」とパッケージに表示しても大丈夫でしょうか？

答え) 「甘さひかえめ」は味覚に関する表示なので、表示することができます。ただし、「ノンシュガー」「シュガーレス」等は、栄養成分の強調表示に当たります。栄養成分の強調表示や栄養表示に関しさらに詳しく知りたい方は、最寄りの保健所や県庁食品・生活衛生課などにご相談ください。

B. 誇大表示の禁止について

1 健康増進に係る表示の制限

健康増進法第65条第1項には、『何人も、食品として販売に供する物に関して広告その他の表示をするときは、健康の保持増進の効果その他内閣府令で定める事項（以下「健康保持増進効果等」という。）について、著しく事実に相違する表示をし、又は著しく人を誤認させるような表示をしてはならない。』と規定されており、食品として販売に供する物に関して、広告その他の表示をする際は、健康の保持増進の効果等について虚偽・誇大広告をすることが禁止されています。

2 健康増進法に違反する広告とは？

食品として販売に供する物について、医師等の診療によらなければ保健衛生上の重大な結果を招くおそれのある重篤疾病の治療（予防）を目的とする、根拠が適切でない広告その他の表示をいいます。

3 対象となる広告の範囲

- ①商品、容器又は包装による広告その他の表示及びこれらに添付した物による広告その他の表示
- ②見本、チラシ、パンフレット、説明書面その他これらに類似するものによる広告その他の表示（ダイレクトメール、ファクシミリ等によるものを含む。）及び口頭による広告その他の表示（電話によるものを含む。）
- ③ポスター、看板（プラカード及び建物又は電車、自動車等に記載されたものを含む。）ネオン・サイン、アドバルーンその他これらに類似する物による広告その他の表示、陳列物又は実演による広告その他の表示
- ④新聞紙、雑誌、その他の出版物、放送、映像（有線電気通信設備又は拡声機による放送を含む。）映写、演劇又は電光による広告その他の表示
- ⑤情報処理の用に供する機器による広告その他の表示（インターネットやパソコン通信によるものを含む。）

4 「虚偽・誇大広告等」に該当する表示例

次のような事項は、禁止されています。

また、虚偽・誇大であるかを問わず、医薬品医療機器等法（旧薬事法）や景品表示法上も問題となる場合があるので、詳細は各法令をご確認ください。

①疾病の治療又は予防を目的とする効果

（例）「糖尿病、高血圧、動脈硬化の人に」、「末期ガンが治る」、「虫歯にならない」、「生活習慣病予防」等

②身体の組織機能の一般的増強、増進を主たる目的とする効果

（例）「疲労回復」、「強精（強性）強壯」、「体力増強」、「食欲増進」、「老化防止」、「免疫機能の向上」等

③特定の保健の用途に適する旨の効果

（例）「本品はおなかの調子を整えます」、「この製品は血圧が高めの方に適する」等

④栄養成分の効果

(例)「カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です」等

⑤含有する食品又は成分の量

(例)「大豆が〇〇g含まれている」、「カルシウム〇〇mg配合」等

⑥特定の食品又は成分を含有する旨

(例)「プロポリス含有」、「〇〇抽出エキスを使用しています」等

⑦熱量

(例)「カロリー〇%オフ」、「エネルギー 0kcal」等

⑧人の身体を美化し、魅力を増し、容ぼうを変え、又は皮膚もしくは毛髪を健やかに保つことに資する効果

(例)「皮膚にうるおいを与えます」、「美しい理想の体形に」等

⑨名称又はキャッチフレーズにより表示するもの

(例)「ほね元気」、「延命〇〇」等

⑩含有成分の表示および説明により表示するもの

(例)「〇〇〇(成分名)は、不飽和脂肪酸の一種で、血液をサラサラにします」等

⑪起源、由来等の説明により表示するもの

(例)「『〇〇〇』という古い自然科学書をみると▲▲▲は肥満を防止し、消化を助けるとある。こうした経験が昔から伝えられていたが故に、▲▲▲は食膳に必ず備えられたものである。」等

⑫身体の組織機能等に係る不安や悩みなどの問題事項を例示して表示するもの

(例)「最近、体力の衰えを感じるのは、〇〇が不足しているせいかもしれません。」等

⑬新聞、雑誌等の記事、医師、学者等の談話、学説、経験談などを引用又は掲載することにより表示するもの

(例)〇〇 〇〇(▲▲県、▽▽歳)「●●を3か月間毎朝続けて食べたら、8kgやせました。」等

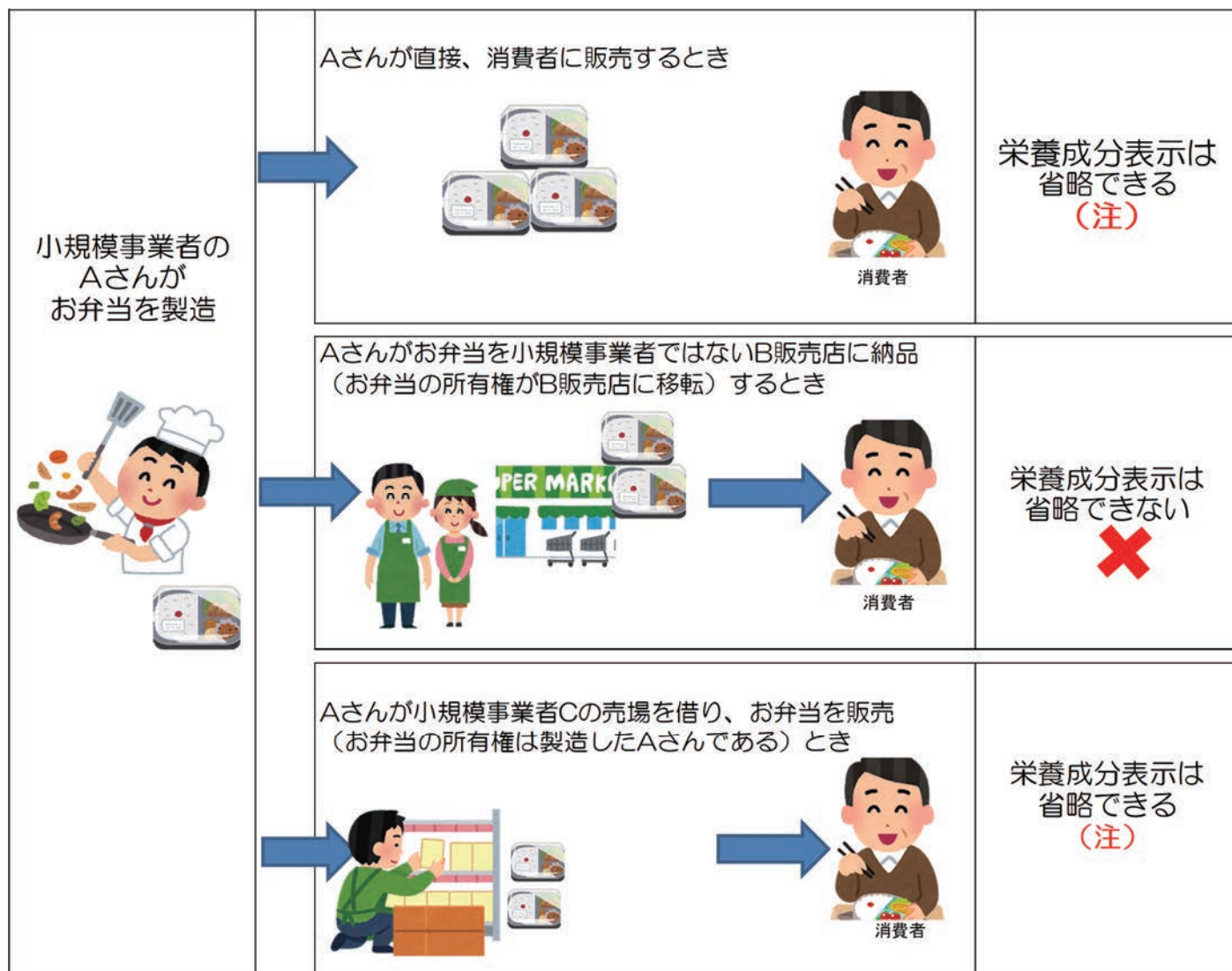
⑭行政機関や研究機関により、効果等に関して認められている旨を表示するもの

(例)「▽▽国政府認可〇〇食品」、「●●研究所推薦△△食品」等

質問) 誇大表示の禁止に違反する表示を行った場合は罰則などがあるのでしょうか?

答え) 国民の健康の保持増進に重大な影響を与えるおそれがある場合、健康増進法第66条の規定に基づき、その表示に関し必要な①措置をとるべき勧告が行われ、正当な理由なく、勧告に係る措置をとらなかった場合、その者に対し②その勧告に係る措置をとるべき旨の命令、③この命令に従わなかった場合、罰則が適用され、6か月以下の懲役又は、100万円以下の罰金が科されます。

C. 小規模事業者が製造した食品を販売する際、栄養成分表示を省略できる場合とそうでない場合



(注)

容器包装に栄養成分の名称や総称等、栄養成分に関する表示をしている場合は、栄養成分表示は省略できません。

表1 表示単位・分析方法・誤差範囲・0(ゼロ)と表示できる基準(「食品表示基準」別表第9)

(第1欄) 栄養成分 および熱量	(第2欄) 表示単位	(第3欄) 測定および算出の方法	(第4欄) 許容差 の範囲	(第5欄)※ 0(ゼロ)と 表示できる量
たんぱく質	g	窒素定量換算法	±20%(ただし100g当たり (清涼飲料水等は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	ゲルベル法又は溶媒抽出—重量法	±20%(ただし100g当たり (清涼飲料水等は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100g当たり (清涼飲料水等は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
n-3系脂肪酸	g	ガスクロマトグラフ法	±20%	
n-6系脂肪酸	g	ガスクロマトグラフ法	±20%	
コレステロール	mg	ガスクロマトグラフ法	±20%(ただし100g当たり (清涼飲料水等は100ml当 たり)のコレステロールの量が 25mg未満の場合は±5mg)	5mg
炭水化物	g	当該食品の質量から、たんぱく質、脂質、灰分及び水分の量を控除して算定すること。この場合において、たんぱく質及び脂質の量にあっては、第1欄の区分に応じ、第3欄に掲げる方法により測定し、灰分及び水分の量にあっては次に掲げる区分に応じ、次に定める方法により測定すること。 1 灰分 酢酸マグネシウム添加灰化法、直接灰化法又は硫酸添加灰化法 2 水分 カールフィッシャー法、乾燥助剤法、減圧加熱乾燥法、常圧加熱乾燥法又はプラスチックフィルム法	±20%(ただし100g当たり (清涼飲料水等は100ml当 たり)の炭水化物の量が2.5g未 満の場合は±0.5g)	0.5g
糖質	g	当該食品の質量から、たんぱく質、脂質、食物繊維、灰分及び水分の量を控除して算定すること。この場合において、たんぱく質、脂質及び食物繊維の量にあっては、第1欄の区分に応じ、第3欄に掲げる方法により測定し、灰分及び水分の量にあっては、炭水化物の項の第3欄の1及び2に掲げる区分に応じ、1及び2に掲げる方法により測定すること。	±20%(ただし100g当たり (清涼飲料水等は100ml当 たり)の糖質の量が2.5g未 満の場合は±0.5g)	0.5g
糖類(単糖類または二糖類であって糖アルコールでないものに限る)	g	ガスクロマトグラフ法又は高速液体クロマトグラフ法	±20%(ただし100g当たり (清涼飲料水等は100ml当 たり)の糖類の量が2.5g未 満の場合は±0.5g)	0.5g
食物繊維	g	プロスキー法又は高速液体クロマトグラフ法	±20%	
亜鉛	mg	原子吸光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	+50%、-20%	
カリウム	mg	原子吸光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	+50%、-20%	
カルシウム	mg	過マンガン酸カリウム容量法、原子吸光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	+50%、-20%	
クロム	μg	原子吸光度法、誘導結合プラズマ発光分析法又は誘導結合プラズマ質量法	+50%、-20%	
セレン	μg	蛍光光度法、原子吸光度法又は誘導結合プラズマ質量法	+50%、-20%	

※食品100g当たり(一般に飲用に供する液状の食品では、100ml当たり)の該当する栄養成分等の量が基準値未満の場合

(第1欄) 栄養成分 および熱量	(第2欄) 表示の 単位	(第3欄) 測定および算出の方法	(第4欄) 許容差 の範囲	(第5欄)※ 0(ゼロ)と 表示できる量
鉄	mg	オルトフェナントロリン吸光光度法、原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	+50%、-20%	
銅	mg	原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	+50%、-20%	
ナトリウム	mg(1000mg 以上の場合 はgを含む)	原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	±20%(ただし100g当たり (清涼飲料水等は100ml当 たり)のナトリウムの量が25mg未 満の場合は±5mg)	5mg
マグネシウム	mg	原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	+50%、-20%	
マンガン	mg	原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	+50%、-20%	
モリブデン	μg	誘導結合プラズマ質量分析法又は誘導結合プラズマ発光分析法	+50%、-20%	
ヨウ素	μg	滴定法、ガスクロマトグラフ法又は誘導結合プラズマ質量法	+50%、-20%	
リン	mg	バナドモリブデン酸吸光光度法、モリブデンブルー吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	+50%、-20%	
ナイアシン	mg	高速液体クロマトグラフ法又は微生物学的定量法	+80%、-20%	
パントテン酸	mg	微生物学的定量法	+80%、-20%	
ビオチン	μg	微生物学的定量法	+80%、-20%	
ビタミンA	μg	高速液体クロマトグラフ法又は吸光光度法	+50%、-20%	
ビタミンB ₁	mg	高速液体クロマトグラフ法又はチオクローム法	+80%、-20%	
ビタミンB ₂	mg	高速液体クロマトグラフ法又はルミフラビン法	+80%、-20%	
ビタミンB ₆	mg	微生物学的定量法	+80%、-20%	
ビタミンB ₁₂	μg	微生物学的定量法	+80%、-20%	
ビタミンC	mg	2,4-ジニトロフェニルヒドラジン法、インドフェノール・キシレン法、高速液体クロマトグラフ法又は酸化還元滴定法	+80%、-20%	
ビタミンD	μg	高速液体クロマトグラフ法	+50%、-20%	
ビタミンE	mg	高速液体クロマトグラフ法	+50%、-20%	
ビタミンK	μg	高速液体クロマトグラフ法	+50%、-20%	
葉酸	μg	微生物学的定量法	+80%、-20%	
熱量	kcal	修正アトウォーター法	±20%(ただし100g当たり (清涼飲料水等は100ml当 たり)の熱量が25kcal未 満の場合は±5kcal)	5kcal

「(第4欄) 許容差の範囲」について

- ・ ○○kcal、△△g 等 一定値で表示する場合は定められた許容差の範囲であること
- ・ ○○～△△g 等 下限値及び上限値で表示する場合はその範囲内に含まれていること

表2 栄養成分の補給ができる旨の表示についての基準値(「食品表示基準」別表第12)

栄養成分 および熱量	＜第1欄＞ 高い旨の表示の基準値			＜第2欄＞ 含む旨の表示の基準値			＜第3欄＞ 強化された旨の表示の基準値	
	100g当たり	液体食品 100ml当たり	100kcal 当たり	100g当たり	液体食品 100ml当たり	100kcal 当たり	100g当たり	液体食品 100ml当たり
たんぱく質	16.2 g	(8.1 g)	8.1 g	8.1 g	(4.1 g)	4.1 g	8.1 g	(4.1 g)
食物繊維	6 g	(3 g)	3 g	3 g	(1.5 g)	1.5 g	3 g	(1.5 g)
亜鉛	2.64 mg	(1.32 mg)	0.88 mg	1.32 mg	(0.66 mg)	0.44 mg	0.88 mg	(0.88 mg)
カリウム	840 mg	(420 mg)	280 mg	420 mg	(210 mg)	140 mg	280 mg	(280 mg)
カルシウム	204 mg	(102 mg)	68 mg	102 mg	(51 mg)	34 mg	68 mg	(68 mg)
鉄	2.04 mg	(1.02 mg)	0.68 mg	1.02 mg	(0.51 mg)	0.34 mg	0.68 mg	(0.68 mg)
銅	0.27 mg	(0.14 mg)	0.09 mg	0.14 mg	(0.07 mg)	0.05 mg	0.09 mg	(0.09 mg)
マグネシウム	96 mg	(48 mg)	32 mg	48 mg	(24 mg)	16 mg	32 mg	(32 mg)
ナイアシン	3.9 mg	(1.95 mg)	1.3 mg	1.95 mg	(0.98 mg)	0.65 mg	1.3 mg	(1.3 mg)
パントテン酸	1.44 mg	(0.72 mg)	0.48 mg	0.72 mg	(0.36 mg)	0.24 mg	0.48 mg	(0.48 mg)
ビオチン	15 µg	(7.5 µg)	5 µg	7.5 µg	(3.8 µg)	2.5 µg	5 µg	(5 µg)
ビタミンA	231 µg	(116 µg)	77 µg	116 µg	(58 µg)	39 µg	77 µg	(77 µg)
ビタミンB ₁	0.36 mg	(0.18 mg)	0.12 mg	0.18 mg	(0.09 mg)	0.06 mg	0.12 mg	(0.12 mg)
ビタミンB ₂	0.42 mg	(0.21 mg)	0.14 mg	0.21 mg	(0.11 mg)	0.07 mg	0.14 mg	(0.14 mg)
ビタミンB ₆	0.39 mg	(0.20 mg)	0.13 mg	0.20 mg	(0.10 mg)	0.07 mg	0.13 mg	(0.13 mg)
ビタミンB ₁₂	0.72 µg	(0.36 µg)	0.24 µg	0.36 µg	(0.18 µg)	0.12 µg	0.24 µg	(0.24 µg)
ビタミンC	30 mg	(15 mg)	10 mg	15 mg	(7.5 mg)	5 mg	10 mg	(10 mg)
ビタミンD	1.65 µg	(0.83 µg)	0.55 µg	0.83 µg	(0.41 µg)	0.28 µg	0.55 µg	(0.55 µg)
ビタミンE	1.89 mg	(0.95 mg)	0.63 mg	0.95 mg	(0.47 mg)	0.32 mg	0.63 mg	(0.63 mg)
ビタミンK	45 µg	(22.5 µg)	15 µg	22.5 µg	(11.3 µg)	7.5 µg	15 µg	(15 µg)
葉酸	72 µg	(36 µg)	24 µg	36 µg	(18 µg)	12 µg	24 µg	(24 µg)

表3 適切な摂取ができる旨の表示についての基準値 (「食品表示基準」別表第13)

栄養成分 および熱量	＜第1欄＞ 含まない旨の表示の基準値		＜第2欄＞ 低い旨の表示の基準値		＜第3欄＞ 低減された旨の表示の基準値	
	100g当たり	液状食品 100ml当たり	100g当たり	液状食品 100ml当たり	100g当たり	液状食品 100ml当たり
熱量	5 kcal	(5 kcal)	40 kcal	(20 kcal)	40 kcal	(20 kcal)
脂質	0.5 g	(0.5 g)	3 g	(1.5 g)	3 g	(1.5 g)
飽和脂肪酸	0.1 g	(0.1 g)	1.5 g ただし、当該食品の熱量のうち飽和脂肪酸に由来するものが当該食品の熱量の10%以下であるものに限る。	(0.75 g)	1.5 g	(0.75 g)
コレステロール	5 mg ※ただし、飽和脂肪酸の量が1.5g(0.75g)未満であって当該食品の熱量のうち飽和脂肪酸に由来するものが当該食品の熱量の10%未満のものに限る。	(5 mg)	20 mg ※ただし、飽和脂肪酸の量が1.5g(0.75g)以下であって当該食品の熱量のうち飽和脂肪酸に由来するものが当該食品の熱量の10%以下のものに限る。	(10 mg)	20 mg	(10 mg) ※ただし、飽和脂肪酸の量が当該ほかの食品に比べて低減された量が1.5g(0.75)以上のものに限る。
糖類	0.5 g	(0.5 g)	5 g	(2.5 g)	5 g	(2.5 g)
ナトリウム	5 mg	(5 mg)	120 mg	(120 mg)	120 mg	(120 mg)

【備考】

注1) ドレッシングタイプ調味料(いわゆるノンオイルドレッシング)について、脂質の「含まない旨の表示」については「0.5g」を、「3g」とする。

注2) 一食分の量を1.5g以下である旨を表示し、かつ、当該食品中の脂肪酸の量のうち飽和脂肪酸の量に占める割合が1.5%以下である場合、コレステロールに係る含まない旨の表示及び低い旨の表示のただし書きの規定は、適用しない。

リンク集

■消費者庁のホームページ<https://www.caa.go.jp/>

【参考資料】

消費者庁ホーム > 政策 > 政策一覧(消費者庁のしごと) > 食品表示企画

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

- ・食品表示法
- ・食品表示基準
- ・食品表示基準について
- ・食品表示基準Q&Aについて
- ・『《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4版』

■文部科学省ホームページ<https://www.mext.go.jp/>

【日本食品標準成分表(八訂)増補2023年】

トップ > 科学技術・学術 > 科学技術・学術に関する基本的政策 > 日本食品標準成分表・資源に関する取組
> 日本食品標準成分表(八訂)増補2023年

https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/

【フリーワード検索による食品成分データベース】<https://fooddb.mext.go.jp/>

■和歌山県食品・生活衛生課ホームページ

ホーム > 組織から探す > 食品・生活衛生課トップページ

<https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/031600/top.html>



A series of horizontal lines for handwriting practice, consisting of 25 evenly spaced lines.

栄養成分表示に関する問い合わせ先一覧

名 称	所 在 地	電話番号
県庁 食品・生活衛生課 食品情報班	〒640-8585 和歌山市小松原通1-1	073-441-2634
海南保健所 保健課	〒642-0022 海南市大野中939	073-483-8824
岩出保健所 保健課	〒649-6223 岩出市高塚209	0736-61-0047
橋本保健所 保健課	〒649-7203 橋本市高野口町名古屋927	0736-42-5440
湯浅保健所 保健課	〒643-0004 有田郡湯浅町湯浅2355-1	0737-64-1294
御坊保健所 保健課	〒644-0011 御坊市湯川町財部859-2	0738-24-0996
田辺保健所 保健課	〒646-8580 田辺市朝日ヶ丘23-1	0739-26-7952
新宮保健所 保健課	〒647-8551 新宮市緑ヶ丘2丁目4番8号	0735-21-9629
新宮保健所 串本支所 保健環境課	〒649-4122 東牟婁郡串本町西向193	0735-72-0525
和歌山市保健所 生活保健課	〒640-8137 和歌山市吹上5-2-15	073-488-5111

■消費者庁

名 称	所 在 地	電話番号
消費者庁 食品表示企画課	東京都千代田区霞が関3-1-1 中央合同庁舎4号館	03-3507-8800 (代表)