

保健事項の表示について

健康福祉部

健康づくり支援課

はじめに

- 平成27年に施行された「食品表示法」により、原則として、一般用加工食品及び一般用添加物には栄養成分表示が義務付けられています。
- 栄養成分表示は、健康で栄養バランスがとれた食生活を営むことの重要性を、消費者自らが意識し、商品選択に役立てることで適切な食生活を実践するきっかけとなる効果が期待されています。

➤食品関連事業者の皆さまは、栄養成分表示が消費者の日々の栄養及び食生活管理による健康の増進に寄与することを踏まえ、本動画及び「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」を活用して、適切な栄養成分表示をおこなってください。

本動画で解説する表示の種類・内容			許可・届出手続き
1.食品表示基準に もとづく栄養成分表示	栄養成分表示	加工食品・添加物・生鮮食品に含まれる 栄養成分の表示	なし (一般用加工食品・ 一般用添加物は義務)
	栄養強調表示	特定の栄養成分の補給や適切な摂取が できる旨の表示 (「〇〇豊富」、「△△控 えめ」)	なし (基準を満たすこと)
3.保健機能食品 (機能性を表示できる食品)	特定保健用食品	健康の維持増進に役立つことが科学的根 拠に基づいて認められ、「コレステロールの吸 収を抑える」などの表示が許可されている食 品	消費者庁長官 の許可 (効果や安全性に ついて国が審査)
	栄養機能食品	一日に必要な栄養成分 (ビタミン、ミネラ ルなど) が不足しがちな場合、その補給・ 補完のために利用できる食品	なし (基準を満たすこと)
	機能性表示食品	事業者の責任において、科学的根拠に基 づいた機能性を表示した食品	消費者庁長官 への届出 (安全性及び機能性の根 拠を販売前に国へ提出)
4.健康増進法にもとづく 誇大表示の禁止	販売するすべての食品に対して、「健康保持増進効果等」について、 事実と相違・人を誤認させるような表示をしてはならない。		なし (事業者の責任)
5.食品表示(保健事項)の規定に違反した場合			

「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」

- 本動画資料は、消費者庁作成の「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」（以下、「ガイドライン」とします。）をもとに作成しています。
- 各スライドの上部に、ガイドラインにおいて対応するページを記載していますので、説明と併せて確認ください。

※ガイドラインは下記URLからダウンロード可能

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/nutrient_declaration/business/#02

1. 食品表示基準にもとづく栄養成分表示

エネルギー
たんぱく質 脂質
炭水化物 食塩相当量

栄養成分表示の義務・任意区分

『食品表示基準別表第9』 に掲げられた栄養成分及び熱量	加工食品		生鮮食品		添加物	
	一般用	業務用	一般用	業務用	一般用	業務用
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を表示)	義務	任意	任意 ※	任意	義務	任意
飽和脂肪酸、n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、 コレステロール、糖質、糖類、食物繊維、 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、ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA、B ₁ 、B ₂ 、B ₆ 、B ₁₂ 、C、D、E、K、葉酸	任意	任意	任意	任意	任意	任意

※任意表示であっても栄養表示としようとする場合は、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の表示）を表示する必要があります。

栄養成分表示の方法

文字の色：背景色と対照的な色 文字の大きさ：JISZ8305 8ポイント以上

【別記様式2】

義務表示事項のみ表示する場合

栄養成分表示(100 g 当たり)	
① 熱量	310 kcal
② たんぱく質	15 g
③ 脂質	10 g
④ 炭水化物	40 g
⑤ 食塩相当量	0.5 g

食塩相当量 (g)
= ナトリウム量 (mg) $\times$ 2.54 $\div$ 1000

【表示する食品の単位】

100 g、100 ml、1 食分、
1 包装、その他 1 単位等

(例) 1 食 (125 g) 当たり など

※ 販売される状態における可食部分について行うこと。

※ 麺とスープ等セットの場合はセット合計の含有量を表示

【表示の順番・単位】

決められた順番・単位で表示

単位は食品表示基準別表第9参照

【含有量】

一定値又は下限値及び上限値により表示する

「一定値」許容差の範囲内で表示

「下限値及び上限値」その範囲内

【別記様式 3】 義務表示に加え推奨表示や 任意表示を記載する場合

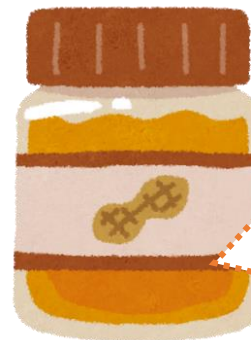
栄養成分表示 (100 g 当たり)

①	熱量	310kcal
②	たんぱく質	15 g
③	脂質	10 g
	－飽和脂肪酸	3 g
	－n-3系脂肪酸	1.5 g
	－n-6系脂肪酸	2 g
	コレステロール	50mg
④	炭水化物	40 g
	－糖質	35 g
	－糖類	3 g
	－食物繊維	2 g
⑤	食塩相当量	0.5 g
	ビタミン類	○mg
	ミネラル類(ナトリウム除く)	○μg

栄養素の順番は別記様式 3 の順番で表示します。

①～⑤の義務表示事項以外で表示しない栄養成分は省略できます。

糖質または食物繊維のいずれかを表示する場合は、糖質及び食物繊維の両方を表示しなければなりません。



栄養成分表示 (100 g 当たり)

熱量	○○kcal
たんぱく質	○ g
脂質	○ g
炭水化物	○ g
食塩相当量	○ g
ビタミン E	○○ m g

別記様式 2 又は 3 と同等程度に分かりやすく一括して表示する例

《例①》

別記様式 2 による表示が困難な場合、横に並べて表示可

栄養成分表示（食品単位当たり）／熱量●kcal、たんぱく質●g、脂質●g、炭水化物●g、食塩相当量●g

栄養成分表示（食品単位当たり）：熱量●kcal、たんぱく質●g、脂質●g、炭水化物●g、食塩相当量●g

栄養成分表示（食品単位当たり）
熱量 kcal、たんぱく質 g、脂質 g、炭水化物 g、食塩相当量 g

- ・ 栄養成分表示は別記様式 2 又は 3 により表示しますが、例①～③のように別記様式 2 又は 3 と同等程度に分かりやすく一括して表示することも可能です。

別記様式 2 又は 3 と同等程度に分かりやすく一括して表示する例

《例②》

別記様式 3 による表示が困難な場合、分割して表示可

栄養成分表示 食品単位当たり					
熱量	● kcal	炭水化物	● g	鉄	● mg
たんぱく質	● g	－糖質	● g	ビタミンA	● μg
脂質	● g	－糖類	● g		
－飽和脂肪酸	● g	－食物繊維	● g		
コレステロール	● mg	食塩相当量	● g		

栄養成分表示 食品単位当たり			
熱量	● kcal	炭水化物	● g
		糖質	● g
		食物繊維	● g
たんぱく質	● g	食塩相当量	● g
脂質	● g		
飽和脂肪酸	● g		

栄養成分表示 食品単位当たり			
熱量	● kcal	Ca	● mg
たんぱく質	● g	V.C	● mg
脂質	● g		
炭水化物	● g		
－糖類	● g		
食塩相当量	● g		

別記様式 2 又は 3 と同等程度に分かりやすく一括して表示する例

《例③》

例②に示す様式による表示が困難な場合、横に並べて表示可

栄養成分表示（食品単位当たり）

熱量 kcal／たんぱく質 g／脂質 g（飽和脂肪酸 g）／
炭水化物 g／（糖質 g、食物繊維 g）／食塩相当量 g

栄養成分表示（食品単位当たり）／熱量 kcal、たんぱく質 g、脂質 g（飽和脂肪酸 g）、
炭水化物 g（糖質 g、食物繊維 g）、食塩相当量 g

例①～③以外でも、別記様式 2 又は 3 による表示と
同等程度に見やすく一括して表示してあり、
消費者にとって分かりやすいよう工夫した表示をすることも可能です。

表示に用いる名称

◆表示可能な栄養成分の名称

栄養成分名は「食品表示基準別表第9 第1 欄」に掲げる
栄養成分名で表示する。

※ただし以下については、読み替えて表示可能

栄養成分名	表示可能な名称
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
ビタミン●	→ V.●、V● (例) ビタミンA→V.A、VA
ミネラル	→ 元素記号 (例) 鉄→Fe、カルシウム→Ca、ナトリウム→Na

※脂質、炭水化物は別表第9 第1 欄のとおり記載する必要がある。

表示に用いる単位

◆単位（食品表示基準別表第9で規定）

kcal→キロカロリー	g →グラム	mg→ミリグラム	μg→マイクログラム
-------------	--------	----------	------------

※IU又は国際単位は不可

◆最小表示の位

栄養成分名	最小表示の位
熱量、たん白質、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	1の位
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	小数第1位

※最小表示の位より下げて表示することも可能。
（その場合は、その下の位を四捨五入）

※最小表示の位に満たない場合であっても、「0と表示することができる量」以上である場合は、表示の位を下げ、有効数字1桁以上表示すること。

0 (ゼロ)と表示することができる量

成分名	0と表示することができる量 (100g当たり)
熱量	5kcal未満
たんぱく質	0.5g未満
脂質	0.5g未満
飽和脂肪酸	0.1g未満
コレステロール	5mg未満
炭水化物	0.5g未満
糖質	0.5g未満
糖類*1	0.5g未満
ナトリウム	5mg未満
(食塩相当量)	(0.0127g未満)*2

最小表示の位に満たない場合であって、「0と表示することができる量」以上ある場合の表示

例：たんぱく質が100 g 当たり1.5 g
食品単位が25 g

- たんぱく質の最小表示の位は1の位
- 食品25g当たりのたんぱく質量
= **0.375 g**



「0 g」とは表示できない。

有効数字1桁の「0.4g」

(又は「0.38g」か「0.375g」)と表示。

*1 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。 *2 ナトリウムから換算した値

表示値の種類

(1) 一定の値による表示

ア 許容差の範囲内にある一定の値

- 食品表示基準別表第9第3欄に掲げる方法で得られた値が、同表の第4欄に掲げる許容差の範囲内にある必要があります。

イ 合理的な推定により得られた一定の値

- 表示された値が食品表示基準別表第9第3欄に掲げる方法で得られた値とは一致しない可能性があることを示す以下の表示が必要です。
「この表示値は、目安です。」又は「推定値」
- 根拠資料の保管が必要。

ウ 0(ゼロ)と表示することができる量

- 食品表示基準別表第9第5欄に掲げる「0と表示することができる量」未満の場合、栄養成分表示の表示値を「0」とすることも可能です(任意)。
- 栄養成分表示枠内の表示値を「0」と表示するだけでは栄養強調表示とはなりません。

表示値の種類

（２）下限値及び上限値による表示

- 表示された下限値と上限値の範囲内に、食品表示基準別表第9第3欄に掲げる方法で得られた値がある必要があります。
- 幅表示の幅は適切に設定します（過度に広い幅で表示することは適当ではない）

（３）（１）及び（２）の併用による表示

- 栄養成分によって、表示値の種類を変えて表示することが可能。
下の（例）の食塩相当量の表示のように、消費者にとってわかりやすいように表示します。

栄養成分表示（例） 食品単位当たり	
熱量	▲kcal
たんぱく質	▲g
脂質	▲～■g
炭水化物	▲g
食塩相当量	▲g

食塩相当量は推定値

一定の値と、下限値及び上限値による表示の混在も可能。

食塩相当量のみが、合理的な推定により得られた一定の値である場合、そのことが分かるように表示する。

許容差の範囲

栄養成分及び熱量	許容差の範囲				
	-20%	0	+20%	+50%	+80%
たんぱく質、脂質、飽和脂肪酸、n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール、炭水化物、糖質、糖類、食物繊維、ナトリウム、熱量	±20%				
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、ビタミンA、D、E、K	-20% ~ +50%				
ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンB ₁ 、B ₂ 、B ₆ 、B ₁₂ 、C、葉酸	-20% ~ +80%				

(低含有量の場合の許容差の範囲)

栄養成分及び熱量	該当する含有量 (当該食品100 g 当たり(清涼飲料水等 にあっては、100ml当たり))	許容差の範囲
たんぱく質、脂質、炭水化物、糖質、糖類	2.5g未満	±0.5g
飽和脂肪酸	0.5g未満	±0.1g
コレステロール、ナトリウム	25mg未満	±5mg
熱量	25kcal未満	±5kcal

合理的な推定により得られた一定の値

- 分析値が定められた許容差の範囲に収まることが困難な場合は、合理的な推定により得られた値を用いることができます。

- 表示値が、定められた分析方法によって得られた値と一致しない可能性を示す以下の文言を、栄養成分表示に近接した場所に表示します
「この表示値は、目安です。」「推定値」

栄養成分表示 100 g 当たり		
熱量	310	kcal
たんぱく質	15	g
脂質	10	g
炭水化物	40	g
食塩相当量	0.5	g

この表示値は、目安です。

- 許容差の範囲は適用されません。

- ※ 栄養強調表示及び栄養機能食品、特定保健用食品、機能性表示食品等には使用できません。
- ※ 一定の値を表示しなければいけません。（下限値と上限値を表示することはできません）

設定根拠の保管について

＜保管が必要なもの＞

分析値の場合

- 分析試験成績書
- 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 等

計算値の場合

- 採用した計算方法
- 引用したデータベースの名称
- 原材料について、配合量が重量で記載されたレシピ
- 原材料について、その栄養成分等の含有量を示す妥当な根拠に基づくデータ
- 調理加工工程表
- 調理加工前後における重量変化率に関するデータ 等

＜保管方法＞ 文書、電子媒体のいずれか。

＜保管期間＞ その資料を基に表示が行われる期間。販売を終了する製品については、最後に製造した製品の賞味(消費)期限が経過するまでの間。

＜その他＞ 定期的に確認することが望ましい。

表示値を求める方法

(1) 分析

- ア 食品表示基準別表第9第3欄に掲げる方法
- イ 上記ア以外の方法により分析する方法

(2) 参照

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、その食品の栄養成分量を類推した値を表示する方法

(3) 計算

公的なデータベース等や分析値等信頼できるデータから得られた個々の原材料の成分値を用い、各成分量を算出して合計する等、計算により求める方法

分析により表示値を求める場合の留意点

➤ **「食品表示基準別表第9の第3欄」に掲げる方法**
(=公定法)で分析するのが一般的

➤ 自然要因や人工要因を考慮する

〔自然要因〕

植物性食品	季節、生育環境、成熟度合、土や肥料、種の違い 等
動物性食品	季節、生育環境、年齢、飼料、種の違い 等

〔人工要因〕

製造、加工時の 加熱調理等の影響	加熱調理、光、酸化、酵素、微生物の有無、 他の食品の成分による影響 等
輸送と保管	経時変化、温度、保管環境、湿度湿気 等

分析により表示値が得られない場合

栄養成分表示は分析値を用いることが望ましいけれど・・・

- 分析費用の捻出が困難
- 支援者がいない
- 分析に関する施設、技術がない 等



計算等により栄養成分値を求める方法があります！

- ◆ **参照**：データベース等の値を用いる方法
- ◆ **計算**：データベースから得られた個々の原材料の成分値から計算して求める方法

(注意) 強調表示をする場合には向いていません

参照や計算で表示値を求める場合に利用可能なデータベース

- **日本食品標準成分表**

文部科学省より公表されたもの。

食品100g当たりのエネルギーや栄養成分の値を掲載している。

（※原則として最新版（現在は2020年版の八訂）を利用する。）

- **食品事業者団体が作成したデータベース**

- **加工用原料製造者等による原料の栄養成分表示値**

栄養成分含量の妥当性が担保されているものが望ましい。

- **他国の政府機関が公表している食品成分データベース**

主に国外で食される原料の場合に利用。

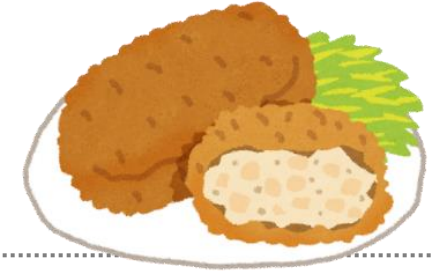
- **文献上の栄養成分含有量**

査読付き学術雑誌に掲載され、分析結果の妥当性が担保されているもの。

- ✕ 日本食品標準成分表などのデータベースに収載されていない食品に、類似の食品のデータを用いる。
- ✕ 原材料の配合割合や調理方法が異なる。
- ✕ データの妥当性についてトレーサビリティが担保されていない場合。
- ✕ 一般的な書籍や雑誌に掲載されている情報。

【不適切な事例 1】

冷凍コロッケに参照値を記載する



✕ 日本食品標準成分表「洋風料理 フライ用冷凍食品
コロッケ ポテトコロッケ 冷凍」の栄養成分値を、
クリームコロッケなどのポテトタイプではないコロッケ
について参照値として用いること。

→**原材料やレシピが異なるため不適切**

✕ 栄養成分表示しようとするコロッケと主原料種別、
具材の種類等が類似した他社のコロッケの表示値を参
照値として用いること

→**合理的根拠のトレーサビリティが担保されないため不適切**

【不適切な事例 2】

日本食品標準成分表の『あんパン こしあん入り』を参照する
『あんパン こしあん入り』の部分割合→パン 10、こしあん 7



部分割合の構成要素が違うので不適切

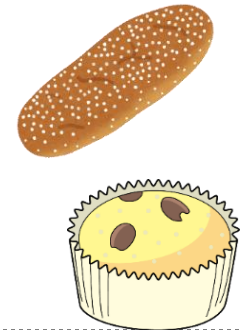
- × 部分割合が パン10、つぶしあん 7 のあんぱん(あんの種類が違う)
- × 部分割合が パン10、こしあん 7 のよもぎあんパン(他の材料が入っている)

部分割合が違うので不適切

- × 部分割合が パン 5、こしあん 7 の薄皮あんパン(部分割合が違う)

調理法が違うので不適切

- × 部分割合が パン10、こしあん 7 の揚げあんパン(調理法が違う)
- × 部分割合が パン10、こしあん 7 の蒸しあんパン(調理法が違う)



計算により求める場合にまず準備するもの

① 加工食品のレシピ

(原材料、重量、配合表、調理方法など)

食品の種類と重量を詳細に明らかにしたもの

生orゆでor冷凍or乾物 皮ありor皮なし
全部or葉付き もも肉orバラ肉or合挽肉or..
「1個」「適量」「大さじ1」→○○ g

1mlが1 g
ではない
食品も有る
ので要確認

② 出来上がり量

③ 原材料ごとに計算で参照するデータ (日本食品標準成分表など)



栄養成分値の計算手順

手順① 原材料、調味料を全て書き出す

手順② 配合重量を記入

手順③ 成分表で該当食品をさがす

手順④ 成分表の値を確認

手順⑤ 使用量当たりの成分値を計算

手順⑥ 表示単位当たりの成分値を計算

手順⑦ 表示する桁数に合わせる



(例) いちごジャム



日本食品標準成分表2020年版「いちご 生」

100 g 当たり エネルギー31kcal

⇒ $31 \times 1000 \text{ g} \div 100 \text{ g} = 310 \text{ kcal}$ (1000 g 当たり)

【計算による値】

食品名	使用量 (g)	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)
いちご 生	1000	310	9	1	85	0
グラニュー糖	750	2947.5	0	0	750	0
レモン果汁 生	50	12	0.2	0.1	4.3	0
原材料合計	1800	3269.5	9.2	1.1	839.3	0
出来上がり量	1300	3269.5	9.2	1.1	839.3	0
出来上がり	100	251.5	0.7	0.1	64.6	0.0

$3269.5 \text{ kcal} \times 100 \text{ g} \div 1300 \text{ g} = 251.5 \text{ kcal}$

【参照による値】 (100 g 当たり) ※日本食品標準成分表2020年版

食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
いちごジャム 高糖度	250	0.4	0.1	63.3	0

「栄養表示をしようとする場合」の「栄養表示」に該当するもの

- 食品表示基準別表第9にある**栄養成分及び熱量**そのもの
- 栄養成分の**総称**（ビタミン・ミネラル等）
- **栄養素の種類**である栄養成分（脂質における不飽和脂肪酸等）
- 栄養成分の**別名称**（プロテインやファット等）
- 栄養成分の**構成成分**（たんぱく質における**アミノ酸**等）
- 栄養成分の**前駆体**（ **β -カロテン**など）
- その他これらを示唆する一切の表現（カルシウムイオン等）

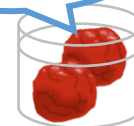


小魚はDHA・
カルシウムが豊富

「栄養表示」の考え方における留意点

- ・天然に含まれる栄養成分について表示した場合も含む
- ・原材料に対して栄養表示した場合も含む
- ・品名に栄養成分名が表示される場合も含む
- ・あま塩、うす塩、あさ塩などの表示も含む

うす塩



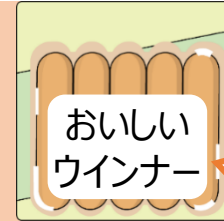
天然の
コラーゲン

甘塩



「栄養表示をしようとする場合」の「栄養表示」に該当しないもの

- **原材料名**又は**添加物**として
栄養成分名のみの表示



名称	〇〇〇〇
原材料	■■■(〇〇産)、〇〇、 ××
添加物	△△、☆☆☆、調味料 (アミノ酸)、酸化防止剤 (ビタミンC)

- 食品表示法及びその下位法令（食品表示基準）以外の法令
により義務付けられた栄養成分名の表示



うす塩味

- **味覚**に関する表示（「うす味」「甘さひかえめ」など。
ただし「あま塩」「うす塩」「あさ塩」などの表示は、栄養表示として適用対象）

- 「ミネラルウォーター」のように**広く浸透した一般的な品名**であり、消費者に対し栄養成分が添加された又は強化されたという印象や期待感を与えないもの



ミネラルウォーター

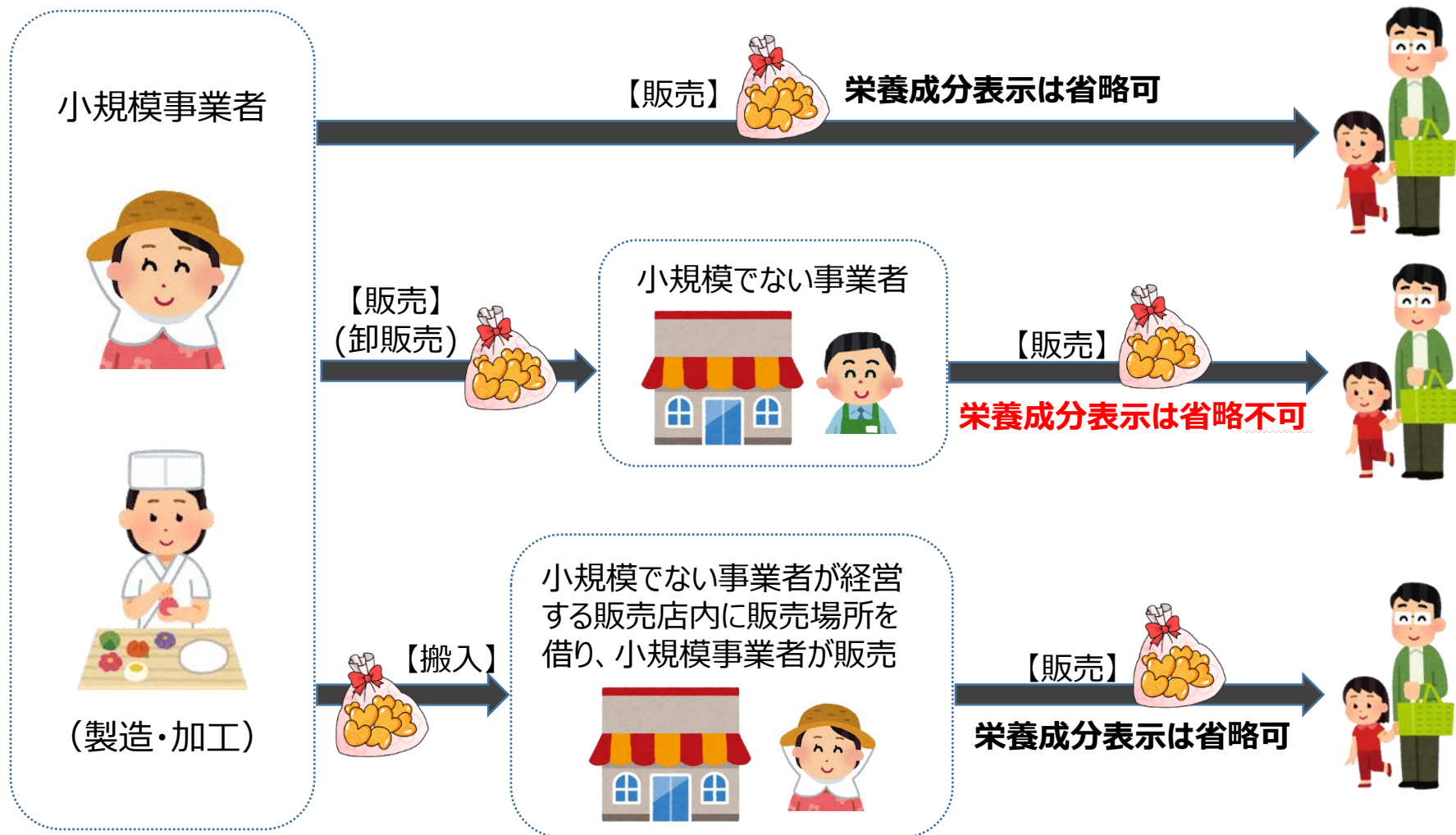
一般用加工食品における栄養成分表示を省略できる場合

表示を省略できる規定	条件
①表示面積の小さいもの	表示可能面積がおおむね30cm ² 以下
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	5成分全てが0又は微量 (コーヒー豆、ハーブ、スパイス等)
④極めて短い期間で原材料が変更されるもの (ア又はイのいずれかに該当)	ア 日替弁当(サイクルメニューを除く)等 おおむね3日以内にレシピが変更されるもの イ 複数の部位が混合しているため都度原材料が変わるもの
⑤消費税法第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 (当分の間は、中小企業基本法に規定する小規模事業者が販売するものも含む)	・消費税の非課税事業者 (課税売上高1,000万円以下) ・中小企業基本法の小規模事業者 (従業員20人以下(商業・サービス業は5人以下))

※ 一般用添加物については、①、③、⑤に該当する場合に省略可。

※ ただし、栄養表示をしようとする場合や、特定保健用食品及び機能性表示食品は省略不可。

小規模事業者が販売するものとは



一般用加工食品における栄養成分表示を要しない場合

栄養成分表示を 要しない規定	条件
① 店内加工して 直接販売する場合	食品を製造し、又は加工した場所で販売する場合 (単に小分け等を行った加工食品をその場で販売 する場合は除く)
② 譲渡する場合	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、上記の場合であっても、栄養表示をしようとする場合や、
特定保健用食品及び機能性表示食品は表示が必要となります。

“ナトリウム”の量の表示ができる場合

- ナトリウムの量は、原則「食塩相当量」に換算して表示する。
- **ナトリウム塩を添加していない食品**に限り、
「ナトリウム○mg（食塩相当量○g）」と併記することが可能

●ナトリウム塩を添加していない場合の表示例

栄養成分表示	
食品単位当たり	
熱量	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
ナトリウム	mg
（食塩相当量	g）

※ナトリウム塩

→塩だけでなく、みそ、しょうゆ、グルタミン酸ナトリウム等も含む

食品表示基準に定められていない成分の表示方法

栄養成分表示	100 g 当たり
熱量	310 kcal
たんぱく質	15 g
脂質	10 g
炭水化物	40 g
食塩相当量	0.5 g
コラーゲン	1000mg

食品表示基準で定める栄養成分以外の成分を表示する場合は、線で区切ったり枠外に表示するなど、区別します。
(科学的根拠を基に、事業者の責任により表示する)

食品表示基準の主な禁止事項

- 実際のものより著しく優良又は有利であると誤認させる用語
- 表示すべき事項の内容と矛盾する用語
- 製品の品質又はその内容物を誤認させるような文字、絵、写真その他の表示
- **ナトリウム塩を添加している食品にあつては、ナトリウム量での表示**
（2つ前のスライドにナトリウムを表示できる場合の解説あり）
- 保健機能食品以外の食品で、保健機能食品と紛らわしい名称、栄養成分の機能及び特定の保健の目的が期待できる旨を示す用語

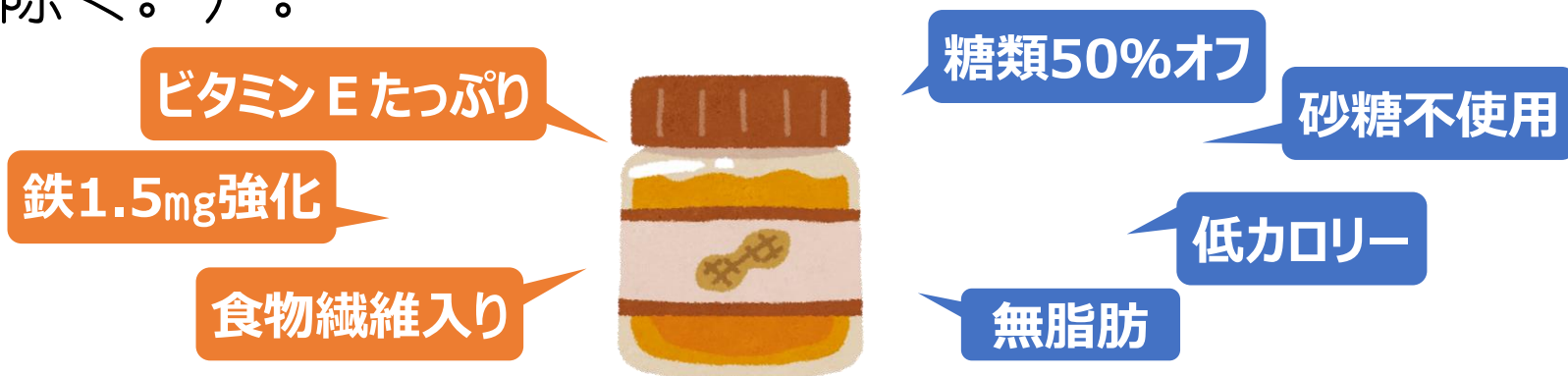
※ その他、機能性表示食品、栄養機能食品についても、禁止用語あり。

2. 栄養成分の強調表示

低カロリー たっぷり
食塩無添加 ビタミンE含有
カルシウム2倍

栄養強調表示について

- 一般用加工食品及び一般用生鮮食品において、栄養成分の量及び熱量について「●●含有」や「低○○」のような栄養強調表示をする場合、栄養強調表示に関する規定を満たす必要があります。
- 栄養強調表示をする場合、合理的な推定により得られた値による表示はできません（一般用生鮮食品において、栄養強調表示をする成分以外の熱量及び栄養成分は除く。）。



栄養強調表示の種類

①栄養成分の補給ができる旨

高い旨	含む旨	強化された旨
高〇〇、〇〇豊富、 〇〇多い、〇〇たっぷり など	〇〇源、〇〇供給、〇〇含有、 〇〇補給、〇〇入り、 〇〇使用、〇〇添加 など	〇〇30%アップ、 〇〇2倍 など

②栄養成分又は熱量の適切な摂取ができる旨

含まない旨	低い旨	低減された旨
無〇、〇〇ゼロ、 ノン〇〇 など	低〇〇、〇〇ひかえめ、 〇〇少、〇〇ライト、 ダイエット〇〇 など	〇〇30%カット、〇〇オフ、 〇〇ハーフ、減〇〇 など

③糖類を添加していない旨

糖類無添加、砂糖不使用 など

④ナトリウム塩を添加していない旨

食塩無添加、食塩不使用 など

栄養強調表示の基準等

① 栄養成分の補給ができる旨

- ① 当該他の同種の食品を特定するために必要な事項
- ② 当該他の食品に比べて強化(低減)された量又は割合を表示する

高い旨	絶対表示	含む旨	強化された旨	相対表示
食品表示基準別表第12第2欄に掲げる基準値以上		食品表示基準別表第12第3欄に掲げる基準値以上		- 比較対象食品との絶対差が食品表示基準別表第12第4欄に掲げる基準値以上 25%以上の相対差(たんぱく質、食物繊維)
(対象となる栄養成分) たんぱく質、食物繊維、亜鉛、カリウム、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム、ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA、B ₁ 、B ₂ 、B ₆ 、B ₁₂ 、C、D、E、K、葉酸				

② 栄養成分又は熱量の適切な摂取ができる旨

含まない旨	絶対表示	低い旨	低減された旨	相対表示
食品表示基準別表第13第2欄に掲げる基準値未満		食品表示基準別表第13第3欄に掲げる基準値以下		- 比較対象食品との絶対差が食品表示基準別表第13第4欄に掲げる基準値以上 25%以上の相対差
(対象となる栄養成分) 熱量、脂質、飽和脂肪酸、コレステロール、糖類、ナトリウム				

栄養強調表示の基準等

③糖類を添加していない旨

1. いかなる糖類も添加していないこと。
2. 糖類（添加されたものに限る。）に代わる原材料（複合原材料を含む。）又は添加物を使用していないこと。
3. 酵素分解その他何らかの方法により、当該食品の糖類の含有量が原材料及び添加物に含まれていた量を超えていないこと。
4. 食品単位当たりの糖類の含有量を表示する。

④ナトリウム塩を添加していない旨

1. いかなるナトリウム塩も添加していないこと
（ただし、食塩以外のナトリウム塩を技術的目的で添加する場合であって、ナトリウムの含有量が食品100g当たり120mg（100ml当たりも同様）以下であるときは、この限りでない。）
2. ナトリウム塩（添加されたものに限る。）に代わる原材料（複合原材料を含む。）又は添加物を使用していないこと。

栄養強調表示をする場合の表示値

- ① 栄養成分の補給ができる旨
- ② 栄養成分又は熱量の適切な摂取ができる旨

一般用加工食品			一般用生鮮食品		
強調したい栄養成分 及び熱量		その他の表示する 栄養成分及び熱量	強調したい栄養成分 及び熱量		その他の表示する 栄養成分及び熱量
表示値 の種類	合理的な推定により得られた一定の値は不可（許容差の範囲内にある一定の値又は下限値及び上限値によって表示する）		合理的な推定により得られた一定の値は不可（許容差の範囲内にある一定の値又は下限値及び上限値によって表示する）		合理的な推定により得られた一定の値も表示可能
	必ず別表第9第3欄に掲げる方法によって得られた値を表示	別表第9第3欄に掲げる方法によって得られた値以外も可能	必ず別表第9第3欄に掲げる方法によって得られた値を表示	別表第9第3欄に掲げる方法によって得られた値以外も可能	

栄養強調表示をする場合の表示値

- ③糖類を添加していない旨
- ④ナトリウム塩を添加していない旨

表示値の種類

合理的な推定により得られた一定の値は不可

(許容差の範囲内にある一定の値又は
下限値及び上限値によって表示する)

表示値を求める方法

別表第9第3欄に掲げる方法によって
得られた値以外も可能

3. 保健機能食品 (機能性を表示できる食品)



食生活は、主食、主菜、
副菜を基本に、食事のバランスを

特定保健用食品（トクホ）

- 健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、特定の保健の目的が期待できる旨の表示が許可されている食品

（例）「コレステロールの吸収をおだやかにする」など

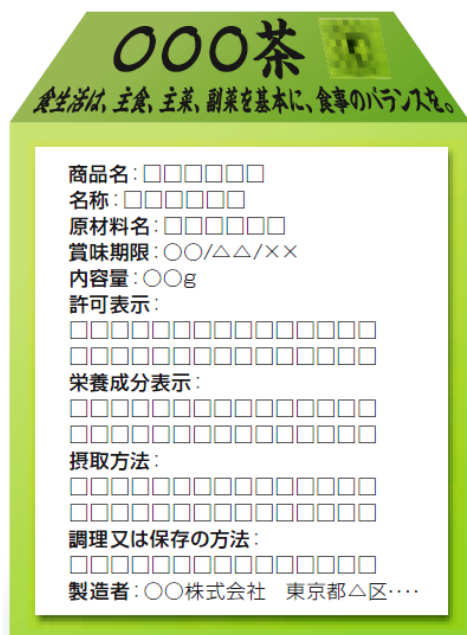
- 健康増進法第43条第1項の規定に基づき国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可

- 対象食品：一般用加工食品、生鮮食品



特定保健用食品の表示例

※赤字は特定保健用食品としての義務表示事項



(パッケージ表示例)

特定保健用食品 商品名: ●▲●▲

名称: 粉末清涼飲料

原材料名: . . . (●●産)、. . . / . . .、. . .

賞味期限: ○年●月○日 **内容量:** ●●g

許可表示: ●▲●▲には△△が含まれているため、便通を改善します。
お腹の調子を整えたい方やお通じの気になる方に適しています。

「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」

栄養成分表示 (●袋当り)

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、関与成分△△ ●g

1日当りの摂取目安量: 1日当り●袋を目安にお召し上がりください。

摂取方法: 水に溶かしてお召し上がりください。

摂取をする上での注意事項: 一度に多量に摂りすぎると、おなかがゆるくなる場合があります 1日の摂取量を守ってください。

調理又は保存の方法: 直射日光を避け、涼しいところに保管してください。

製造者: ●●●株式会社 千葉県●●市●●丁目△△△番地○号

(1日当りの摂取目安量に含まれる該当栄養成分の量が栄養素等表示基準値に占める割合: 関与成分が栄養素等表示基準値の定められた成分である場合)

参考:
(消費者庁パンフレット
「早わかり食品表示ガイド」)

【条件付き特定保健用食品の表示例】 許可表示: 「△△を含んでおり、根拠は必ずしも確立されていませんが、●●に適している**可能性がある**食品です。」

栄養機能食品

- 対象食品：一般用加工食品と一般用生鮮食品
- 一日当たりの摂取目安量に含まれる栄養成分の量が、食品表示基準別表第11に掲げられた下限値・上限値の範囲内にある場合、規定された表現によって機能を表示できる
(例)「ビタミンB₂は皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。」など

対象となる栄養成分

脂肪酸(1種類) n-3系脂肪酸

ミネラル(6種類) 亜鉛、カリウム※、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム

ビタミン(13種類) ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、
ビタミンA、B₁、B₂、B₆、B₁₂、C、D、E、K、葉酸

※カリウムについては、正常な血圧を保つのに必要な栄養成分である一方、腎障害を有する場合等には積極的摂取を避けるべきものです。錠剤、カプセル剤のほか、濃縮加工されている粉末剤や液剤等については、カリウムの過剰摂取につながる可能性が否定できないことから、これらの形状の加工食品に機能を表示することは認められません。

栄養機能食品の表示例

栄養機能食品(カルシウム)

カルシウム タブレット

カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。

一日当たりの摂取目安量	3粒
摂取の方法	そのまま噛んでお召し上がりください。
摂取をする上での注意事項	本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。一日の摂取目安量を守ってください。
保存の方法に関する注意事項	直射日光、高温多湿を避け、常温で保存

乳幼児・小児は本品の摂取を避けてください。

栄養成分表示

一日当たりの摂取目安量当たり

熱量	▲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

栄養素等表示基準値(2015)(18歳以上、基準熱量2,200kcal)に占める割合:カルシウム ▲%

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。

1:必ず表示する

2:必ず食品表示基準別表第11第3欄に掲げる事項を表示する

3:必ず表示する

4:必ず表示する

5:必ず食品表示基準別表第11第5欄に掲げる事項を表示する

10:注意が必要な場合は表示する

11:注意が必要な場合は表示する

必ず、一日当たりの摂取目安量当りで表示する

9:必ず表示する

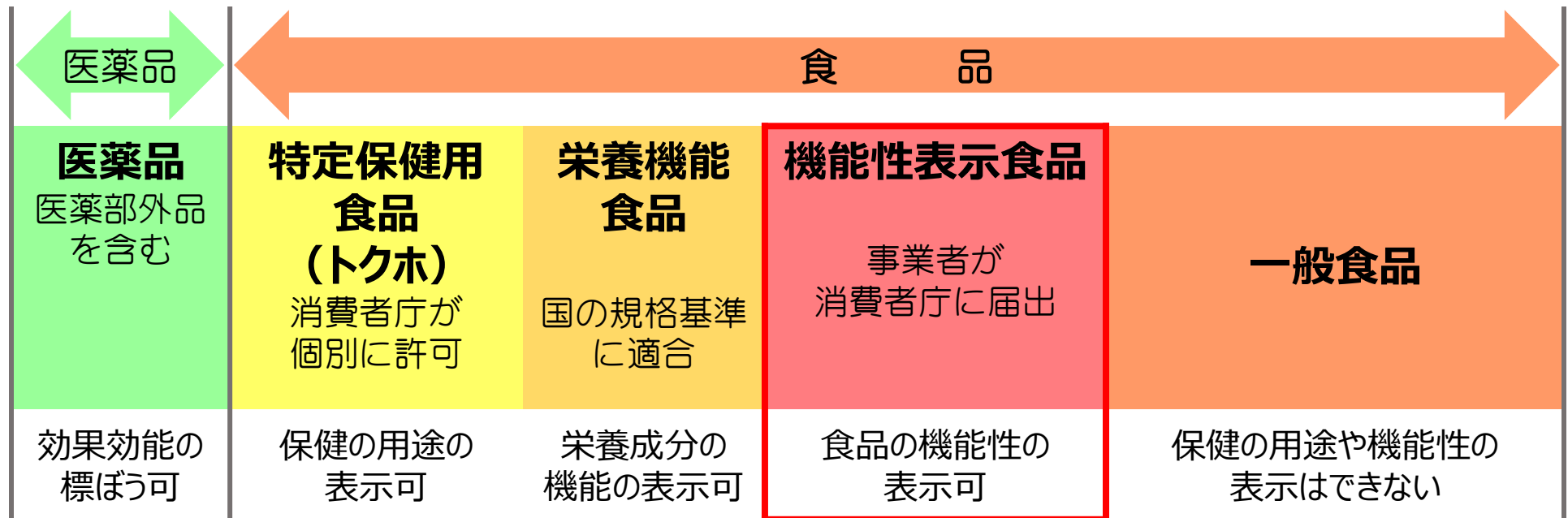
8:必ず表示する

6:必ず食品表示基準第7条に規定された文言を表示する

7:必ず食品表示基準第7条に規定された文言を表示する

機能性表示食品

- 平成27年4月から始まった制度
- 事業者の責任において、特定の保健の目的が期待できるという科学的根拠に基づいた機能性を表示
- 販売日の60日前までに、消費者庁長官に届出
- 対象は、容器包装に入れられた一般用加工物・生鮮食品



パッケージの主要な面に「機能性表示食品」と表示されています。

届出番号が表示されています。

消費者庁のウェブサイトで、届出番号ごとに安全性や機能性の根拠に関する情報を確認できます。

パッケージ表

機能性表示食品
届出番号△△

●●●(商品名)

〈届出表示〉

本品には◇◇が含まれるので、□□の機能があります。

本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。

科学的根拠を基にした機能性について、消費者庁長官に届け出た内容が表示されています。

特定の保健の目的が期待できる(健康の維持及び増進に役立つ)内容が表示されています。

パッケージ裏

名称:○○○
原材料名:○○○○○○、△△△△、
○○○○○○○○/▽▽▽、××
××××、……、(一部にXX-○○を含む)
内容量:90g(1粒500mg×180粒)
賞味期限:瓶外下部に記載
保存方法:直射日光、高温多湿の場所を避けて保存してください。
製造者:○○○○株式会社
△△県○○市XXX

栄養成分表示 (一日当たりの摂取目安量(2粒)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

機能性関与成分◇◇ mg

賞味期限

- 一日当たりの摂取目安量:2粒
- 摂取の方法:水またはぬるま湯と一緒に召し上がってください。
- 摂取上の注意:本品は多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。
- 本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。
- 本品は、疾病に罹患している者、未成年者、妊産婦(妊娠を計画している者を含む。)及び授乳中を対象に開発された食品ではありません。●疾病に罹患している場合は医師に、医薬品を服用している場合は医師、薬剤師に相談してください。
- 体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止し、医師に相談してください。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

●お問合せ先:0120-XXX-XXX

バーコード

表示されている一日に摂取する量の目安、摂取方法を守り、注意事項を確認して利用してください。

「機能性表示食品」は、医薬品ではありません。

疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

疾病のある方、薬を服用されている方は、必ず医師、薬剤師にご相談ください。

疾病のある方、未成年者、妊産婦(妊娠を計画している者を含む)、授乳中の方を対象に開発された食品ではありません。

※生鮮食品には、この表示はありませんが、考え方は同じです。

主食、主菜、副菜がそろっていると、色々な栄養素をバランスよく摂取することにつながります。

事業者にお問い合わせ、又は連絡することができるよう電話番号が表示されています。

一日当たりの摂取目安量を摂取した場合、どのくらいの機能性関与成分が摂取できるかわかります。

より詳しいことを知りたい場合には、消費者庁のウェブサイトで、安全性や機能性の根拠など事業者が届け出た情報が公開されています。
<http://www.caa.go.jp/foods/index23.html>



4. 健康増進法にもとづく誇大表示の禁止

力×が治る

免疫力×アップ
疲労×回復

健康増進法第65条第1項

（誇大表示の禁止）

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（次条第三条において
「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。

健康保持増進効果等

- ①健康の保持増進の効果
- ②内閣府令で定める事項
- ③「健康保持増進効果等」を暗示的又は間接的に表現するもの

①健康の保持増進の効果

- 疾病の治癒又は予防を目的とする効果
- 身体の組織機能の一般増進、増進を主たる目的とする効果
- 特定の保健の用途に用いるものの効果
- 栄養成分の効果

~~体力増強~~

~~歯が丈夫に~~

~~免疫力アップ~~

~~お腹の調子を整える~~

②内閣府令で定める事項

- 含有する食品又は成分の量
- 特定の食品又は成分を含有する旨
- 熱量
- 人の身体を美化し、容ぼうを変え、又は皮膚若し毛髪を健やかに保つことに資する効果

〇〇エクス使用

理想の体形に



③「健康保持増進効果等」を暗示的又は間接的に表現するもの

- 名称又はキャッチフレーズにより表示するもの
- 含有成分の表示および説明により表示するもの
- 起源、由来等の説明により表示するもの
- 新聞、雑誌等の記事、医師、研究者等の談話やアンケート結果、学説、体験談などを引用又は掲載することにより表示するもの
- 医療・薬事・栄養等、国民の健康の増進に関連する事務を所掌する行政機関（外国政府機関を含む）や研究機関等により、効果に関して認められている旨を表示するもの



△△医科大学
▲▲教授が美容効果を～

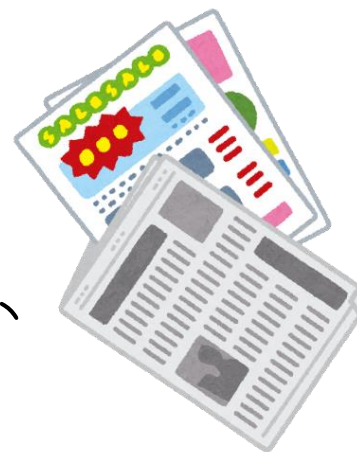
昔から病気を予防すると
言われています

「広告その他の表示」

顧客を誘引するための手段として行う広告その他の表示

(具体例)

- 商品、容器又は包装及びこれらに添付した物
- 見本、チラシ、パンフレット、説明書面、口頭
(電話を含む)
- ポスター、看板、ネオンサイン、
アドバルーン、陳列物、実演
- 新聞・雑誌その他の出版物、包装、
映像、演劇、電光広告
- インターネット、パソコン通信等
によるもの



規制の対象となる者

健康増進法第65条第1項 「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者」すべてが規制の対象

食品の製造業者、販売業者等、
広告媒体事業者等（新聞社、雑誌社、
放送事業者、インターネット媒体社、
広告代理店、サービスプロバイダー等）

事業者や広告範囲の規模によらず、
規制対象となります。

5. 食品表示の規定に違反した場合

指示

勧告

命令

公表

懲役

罰金

食品表示（保健事項）の規定に違反した場合

食品表示法

表示事項を表示せず、又は
遵守事項を遵守しなかった場合

表示事項を表示し、又は遵守事項
を遵守すべき旨の指示・公表

↓ 指示に従わなかった場合

指示に係る措置をとるべき
命令・公表

↓ 命令に従わなかった場合

1年以下の懲役または
100万円以下の罰金
(法人の場合) 1億円以下の罰金

健康増進法

第65条第1項の規定に違反して
表示した者がある場合

当該表示に関し必要な措置を
とるべき旨の勧告・公表

↓ 勧告に従わなかった場合

勧告に係る措置をとるべき
命令・公表

↓ 命令に従わなかった場合

6か月以下の懲役または
100万円以下の罰金

保健事項の表示について

ご視聴ありがとうございました



チーバくん