

保健事項：栄養成分表示について

岡山市保健所健康づくり課

表示が必要な栄養成分

- 一般用加工食品と一般用の添加物は栄養成分表示が義務付けられています。
- 栄養成分表示が任意である生鮮食品や業務用の場合においても栄養成分表示をする場合は基準に従う必要があります。

表中の条数は食品表示基準の条数

栄養成分		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
第3条に規定される栄養成分及び熱量	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【第3条】	任意【第12条】	任意※【第21条】	任意【第26条】	義務【第32条】	任意【第34条】
第3条に規定がなく、食品表示基準別表第9に掲げられた栄養成分	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(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。)、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【第7条】	任意【第12条】	任意【第21条】	任意【第26条】	任意【第34条】	任意【第34条】

※栄養表示しようとする場合は、食品表示基準第3条で規定のある栄養成分及び熱量を表示する必要があります。

Q：一般加工食品です。「栄養成分表示」は必要ですか？

A：必要です。義務化されました。
ただし、栄養成分表示が省略できる、
要しない食品があります。



〈一般用加工食品・一般用添加物〉

(1) 栄養成分表示を省略できる食品

①容器包装の表示可能面積がおおむね30cm²以下であるもの

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（※）

（※）次のア、イのいずれかを満たすもの

ア 熱量・たんぱく質・脂質・炭水化物・ナトリウムの全てについて、0と表示することができる基準を満たしている場合

イ 1日に摂取する当該食品由来の栄養成分（たんぱく質・脂質・炭水化物・ナトリウム）の量及び熱量が、社会通念上微量である場合（例：水、香辛料）

④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

ア 日替わり弁当等レシピが3日以内に変更される場合（サイクルメニューを除く。）

イ 複数の部位を混合しているため都度原材料が変わる者（例：合挽肉、焼き肉セット、切り落とし肉等の切り身を使用した食肉加工品、白持つ等のうち複数の種類・部位を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（このほか、当分の間、「中小企業基本法第2条第5項に規定する小規模事業者が販売するもの」も認められる。）

(2) 栄養成分表示を要しない食品

①食品を製造し、又は加工した場所で販売する場合

②不特定又は多数の者に対して譲渡（販売を除く。）する場合



0（ゼロ）と表示できる量



栄養成分 及び熱量 ※ 1 " — " は内訳成分として 表示するもの	単位	表示 分類	許容差の 範囲	低含有量の場合の 許容差 100g (*ml) 当たりの 低含有量の条件 → 適用される許容差	ゼロと表示 できる量 (100g (*ml) 当た りの含有量)	栄養成分 等基
(食品表示基準) 掲載箇所)	別表 第9		別表第9			
熱量	kcal	義務	± 20%	25kcal 未満 → ± 5kcal	5kcal 未満	22
たんぱく質	g	義務	± 20%	2.5g 未満 → ± 0.5g	0.5g 未満	
脂質	g	義務	± 20%	2.5g 未満 → ± 0.5g	0.5g 未満	
— 飽和脂肪酸	g	推奨	± 20%	0.5g 未満 → ± 0.1g	0.1g 未満	
— n-3 系脂肪酸	g	任意	± 20%			
— n-6 系脂肪酸	g	任意	± 20%			
コレステロール	mg	任意	± 20%	25mg 未満 → ± 5mg	5mg 未満	
炭水化物	g	義務	± 20%	2.5g 未満 → ± 0.5g	0.5g 未満	3
— 糖質	g	任意	± 20%	2.5g 未満 → ± 0.5g	0.5g 未満	
— 糖類	g	任意	± 20%	2.5g 未満 → ± 0.5g	0.5g 未満	
— 食物繊維	g	推奨	± 20%			
ナトリウム	mg ※ 2	義務	± 20%	25mg 未満 → ± 5mg	5mg 未満	29

※2 食塩相当量の単位は「g」です。

「栄養成分表示ガイドブック」(東京都)より



(栄養成分の量及び熱量関係)

(加工-170) 1日に摂取する当該食品由来の栄養成分の量及び熱量が社会通念上微量である食品にはどのようなものが含まれますか。

(答)

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、スパイス等が考えられます。

ただし、スパイス等のうち一度に多く使用する場合が想定され、かつ、その場合に栄養の供給源となり得るものについては、栄養成分の量及び熱量の表示を省略できません。

(加工-171) 極めて短い期間で原材料が変更される食品とはどのようなものですか。

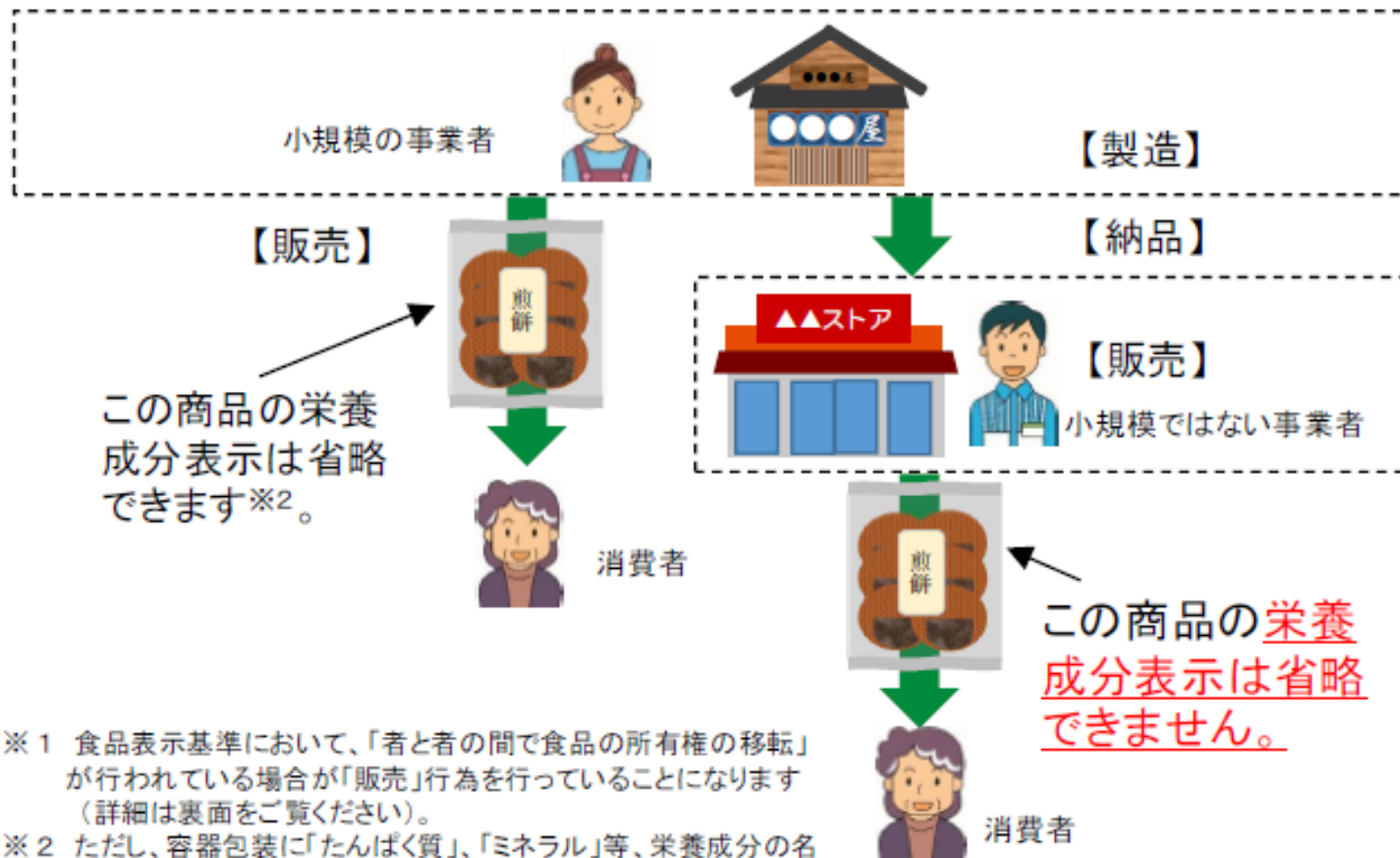
(答)

日替わり弁当、複数の部位を混合しているため都度原材料が変わるもの（例：合挽肉、焼肉セット、切り落とし肉等の切り身を使用した食肉加工品、白もつ等のうち複数の種類・部位を混合しているため都度原材料が変わるもの）等が考えられます。ただし、サイクルメニューは除きます。

小規模の事業者における栄養成分表示の省略

ここでいう小規模事業者とは・・・

- ・消費税法において消費税を納める義務が免除される事業者
- ・中小企業基本法に規定する小規模企業者



※1 食品表示基準において、「者と者の中で食品の所有権の移転」が行われている場合が「販売」行為を行っていることとなります（詳細は裏面をご覧ください）。

※2 ただし、容器包装に「たんぱく質」、「ミネラル」等、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を省略できません。

「栄養表示をしようとする」（食品表示基準に基づく栄養成分表示が必要となる）場合の表示の例

- 栄養素及び熱量そのものを表示する場合
- 総称（ミネラル、ビタミンなど）
- 種類である栄養成分（脂質における不飽和脂肪酸、炭水化物における食物繊維など）
- 別名称（プロテイン、ファットなど）
- 構成成分（たんぱく質におけるアミノ酸など）
- 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（果実繊維、カルシウムイオンなど）が含まれた表示
- 栄養成分が添加されたものでなく、天然に含まれる栄養成分について表示した場合
- 原材料に対し栄養成分表示を行う場合
（例えば、青汁飲料におけるケールに含まれる栄養成分について表示した場合）

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を表示
- 食品表示法及びその下位法令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」、「甘さひかえめ」など味覚に関する表示
(ただし、「あま塩」、「うす塩」、「あさ塩」などの表示は、栄養成分表示として適用対象となります。)
- 「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って、一般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期待感を与えない表示
- 店頭で表示されるポップやポスターなど、食品の容器包装以外のものに栄養表示する場合

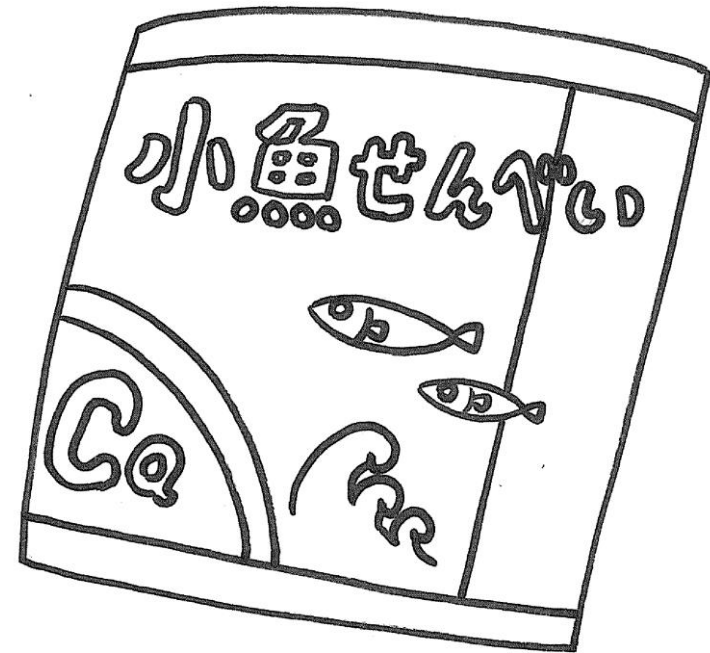


Q：消費税法において消費税を納める義務が免除される事業者が販売します。
この食品の栄養成分表示は省略できますか？

(商品ア)



(商品イ)



A：両方とも、栄養成分表示が必要です。

なお、食物繊維を表示する場合は、食物繊維だけでなく、糖質も表示します。



(表示例)

栄養成分表示 (100g当たり)	
エネルギー	○ kcal
たんぱく質	○ g
脂質	○ g
炭水化物	○ g
-糖質	○ g
-食物繊維	○ g
食塩相当量	○ g

この表示値は、目安です。



(表示例)

栄養成分表示 (100g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

この表示値は、目安です。



表示方法

- 容器包装を開かないでも容易に見ることができるように、容器包装の見やすい箇所に表示します。
- 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）のみを表示する場合は、食品表示基準「別記様式2」を用いて表示します。
- 栄養成分及び熱量は、別表第9に定められた単位（食塩相当量はグラム）を明記して、一定の値又は上限値及び下限値を表示します。
- 上記以外の栄養成分もこれと併せて表示する場合は、「別記様式3」を用いて表示します。



表示例①：基本5項目のみ表示する場合（別記様式2）

必ず「栄養成分表示」と表示します。

栄養成分表示 [1個（○g）あたり]	
熱量	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g

100g、100ml、1食分、1包装その他1単位当たりの量を表示します。食品単位が1食分である場合には1食分の量を併記します。

表示単位と最小表示の位は、それぞれ決まっています。

ナトリウムは食塩相当量（※）で表示します。

基本の5項目は必ずこの順番で！！

※ナトリウムから食塩相当量への換算式：

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

表示単位

栄養成分 及び熱量 ※1 "—"は内訳成分として 表示するもの	単位	表示 分類	許容差の 範囲	低含有量の場合の 許容差 100g (*ml) 当たりの 低含有量の条件 → 適用される許容差	ゼロと表示 できる量 (100g (*ml) 当た りの含有量)	栄養成分 表示基準
(食品表示基準) 掲載箇所	別表 第9		別表第9			
熱量	kcal	義務	± 20%	25kcal 未満 → ± 5kcal	5kcal 未満	22
たんぱく質	g	義務	± 20%	2.5g 未満 → ± 0.5g	0.5g 未満	
脂質	g	義務	± 20%	2.5g 未満 → ± 0.5g	0.5g 未満	
— 飽和脂肪酸	g	推奨	± 20%	0.5g 未満 → ± 0.1g	0.1g 未満	
— n-3系脂肪酸	g	任意	± 20%			
— n-6系脂肪酸	g	任意	± 20%			
コレステロール	mg	任意	± 20%	25mg未満 → ± 5mg	5mg未満	
炭水化物	g	義務	± 20%	2.5g 未満 → ± 0.5g	0.5g 未満	3
— 糖質	g	任意	± 20%	2.5g 未満 → ± 0.5g	0.5g 未満	
— 糖類	g	任意	± 20%	2.5g 未満 → ± 0.5g	0.5g 未満	
— 食物繊維	g	推奨	± 20%			
ナトリウム	mg ※2	義務	± 20%	25mg未満 → ± 5mg	5mg未満	25

※2 食塩相当量の単位は「g」です。

「栄養成分表示ガイドブック」(東京都)より

(4) 栄養成分表示

- ① 栄養成分表示に用いる食品表示基準別表第9の第1欄に掲げる栄養成分名又は熱量は、以下のとおり表示することができる。

熱量にあっては、「エネルギー」

たんぱく質にあっては、「蛋白質」、「たん白質」、「タンパク質」、「たんぱく」、「タンパク」

ミネラルにあっては、元素記号

(例) カルシウムにあっては「Ca」、鉄にあっては「Fe」、ナトリウムにあっては「Na」

ビタミン(ナイアシン、パントテン酸、ビオチン及び葉酸を除く。)にあっては、ビタミン名の略語

(例) ビタミンAにあっては、「V. A」、「VA」

- ② kcalはキロカロリー、gはグラム、mgはミリグラム、 μ gはマイクログラムと表示することができる。

IU又は国際単位は表示不可とする。



最小表示の位（数値の丸め方）

- 位を下げることを妨げるものではありません。その場合は、その下の位を四捨五入して表示します。
- 最小表示の位に満たない場合であって、0（ゼロ）と表示することが出来る量以上であるときは、有効数字1桁以上とします。



最小表示の位

「栄養成分表示ガイドブック」(東京都)より

成分名等	最小表示の位	成分名等	最小表示の位
たんぱく質	1の位 ^{※1}	マグネシウム	1の位
脂質	1の位 ^{※1}	マンガン	小数第1位
飽和脂肪酸	1の位 ^{※1}	モリブデン	1の位
n-3系脂肪酸	小数第1位	ヨウ素	1の位
n-6系脂肪酸	小数第1位	リン	1の位
コレステロール	1の位	ナイアシン	1の位
炭水化物	1の位 ^{※1}	パントテン酸	小数第1位
糖質	1の位 ^{※1}	ビオチン	1の位
糖類	1の位 ^{※1}	ビタミンA	1の位
食物繊維	1の位	ビタミンB ₁	小数第1位
亜鉛	小数第1位	ビタミンB ₂	小数第1位
カリウム	1の位	ビタミンB ₆	小数第1位
カルシウム	1の位	ビタミンB ₁₂	小数第1位
クロム	1の位	ビタミンC	1の位
セレン	1の位	ビタミンD	小数第1位
鉄	小数第1位	ビタミンE	小数第1位
銅	小数第1位	ビタミンK	1の位
ナトリウム	1の位	葉酸	1の位
食塩相当量	小数第1位 ^{※2}	熱量	1の位

※1 1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(8~9ページ表2第5欄)以上である場合は、有効数字1桁以上で表示します。

※2 小数第1位に満たない場合であって、ナトリウムの量が0と表示することができる量(8~9ページ表2第5欄)以上である場合は、有効数字1桁以上で表示します。

なお、ナトリウムの量が0と表示することができる量未満である場合は、食塩相当量を0と表示することができます。その場合、「0.0g」又は「0g」と表示することが可能です。



「最小表示の位に満たない場合であって、0（ゼロ）と表示することが出来る量以上であるときは、有効数字1桁以上とします」の具体例

100gあたりのナトリウムが6mgである飴について、1コ（1.6g）あたりの食塩相当量を計算すると・・・

$$\begin{aligned} \text{飴1コあたりのナトリウム量 (mg)} \\ &= 6 \times 1.6 \div 100 \\ &= 0.096 \text{ (mg)} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{飴1コあたりの食塩相当量 (g)} \\ &= 0.096 \times 2.54 \div 1000 \\ &= 0.00024384 \\ &\doteq 0.0002 \text{ (g)} \end{aligned}$$



表示例②：基本5項目以外の成分（食事摂取基準に規定されるもの）も表示する場合（別記様式3）

- 包含関係にある成分は、何の内訳成分であるかわかるように。
※－（ハイフン）は省略可能です。
- ビタミン類、ミネラル類（ナトリウムを除く）は、食塩相当量に続けて枠内に。

栄養成分表示 [1個（〇g）当たり]	
熱量	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
食塩相当量	〇g
ビタミン類、 ミネラル類（ナト リウムを除く）	〇mg, 〇μg

表示例③：定められた様式による表示が困難な場合

○ 横に並べて表示

栄養成分表示（〇g 当たり）／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

栄養成分表示 [1 個（〇g） 当たり]／熱量〇kcal、たんぱく質〇g、脂質〇g（飽和脂肪酸〇g）、
炭水化物〇g（糖質〇g、食物繊維〇g）、食塩相当量〇g

○ 分割した様式で表示

栄養成分表示 [1 食分（〇g） 当たり]

熱量	〇kcal	炭水化物	〇g	その他の	mg、 μ g
たんぱく質	〇g	－糖質	〇g	栄養成分	
脂質	〇g	－糖類	〇g	(ビタミン、	
－飽和脂肪酸	〇g	－食物繊維	〇g	ミネラル)	
コレステロール	〇mg	食塩相当量	〇g		

Q：どのような場合に、成分分析は必ず必要ですか？

A：栄養強調表示、栄養機能食品、機能性表示食品等は、食品表示基準 別表九「測定及び算出の方法」に定められた方法により得られた値の表示が必要です。



Q：分析機関に指定はありますか。

A：分析機関に指定はありませんが、次のような条件を満たす分析機関を選びましょう。

- 妥当な分析方法を採用。
- 適切に管理された標準品、試薬、機器、器具を使用。
- 適切なトレーニングを受け、スキルのある分析者が試験を実施。
- 内部、外部で制度管理がなされ、定期的な監査で評価されている。

以上について、国際的な規格として

ISO/IEC 17025（JIS Q17025）試験所認定があるので、その認定を受けている試験機関や、健康増進法に基づく登録試験機関などは、条件を満たすと考えられます。

Q：分析値を用いる場合の注意点は？

A：自然要因や人口要因によって製品原料にばらつきが出ることなどを踏まえ、適切なロット数の製品（場合によっては代表サンプル）を選択します。

分析結果は、あくまで分析した製品だけの結果なので、同じような食材だからといって、成分値がどの製品にもあてはまるわけではありません。

1回の分析や過去の分析値を用いる場合では、成分値の変動を適切に把握できない場合があるので、表示方法に注意しましょう。

（⇒「Q：表示値と分析値が一致しないかもしれません。」）

(依頼した分析機関からの報告書の例)

試験検査成績書

依頼者：

試験品又は検体の名称：

平成 年 月 日 に提出された上記試験品又は検体について行った試験検査の結果は次の通りです。

検査機関名

試験検査結果

試験検査項目	100g中の含有量	検査方法等	注
水分	70.0 g	常圧加熱乾燥法	1
灰分	0.6 g	直接灰化法	1
脂質	0.1 g	リヨーゼ・ゴットリーブ法	1
たんぱく質	0.3 g	ケルダール法 窒素係数：6.25	1
炭水化物	29.0 g	差し引き法	1
エネルギー	121 kcal	換算係数：Atwaterの係数	1
ナトリウム	5 mg	原子吸光度法	1
食塩相当量	0.0 g	ナトリウム換算法	1

(注) 1：栄養表示基準成分分析法（平成13年厚生労働省告示第98号）を準用する。

水分の値には酢酸1.1gを含み、そのエネルギー換算係数は3kcal/gです。

分析結果から栄養成分表示を完成させます。

試験検査項目	100g中の含有量
水分	70.0 g
灰分	0.6 g
脂質	0.1 g
たんぱく質	0.3 g
炭水化物	29.0 g
エネルギー	121 kcal
ナトリウム	5 mg
食塩相当量	0.0 g

栄養成分表示 (100g当たり)	
エネルギー	121 kcal
たんぱく質	0.3 g
脂質	0.1 g
炭水化物	29.0 g
食塩相当量	0.01 g

【注意！】

分析結果の「食塩相当量」は、「ナトリウム」から換算されています。

しかし、表記の仕方が食品表示基準と異なることがあります。

$$\begin{aligned} \text{食塩相当量 (g)} &= 5 \text{ (mg)} \times 2.54 \div 1000 \\ &= 0.0127 \\ &\doteq 0.01 \end{aligned}$$

(データベースの例)

https://fooddb.mext.go.jp/

食品成分データベース

Food Composition Database

文部科学省

文字サイズ: [標準](#) [大](#) [特大](#)

Home
食品成分DBとは?
検索
ヘルプ
お問い合わせ

検索する食品を<全角ひらがな、漢字、またはカタカナ>で入力してください。

食品をいくつかのキーワードで絞り込みたい場合は、キーワード間にスペースを1つ以上入れてください。
例:「こめ」というキーワードと「めし」というキーワードで絞り込みを行う場合

スペースで区切る

最終更新日: 2017年3月10日

アクセスランキング Access Ranking

2018年1月4日: アクセスTop 5

順位	食品名	アクセス数
1	穀類/こめ【水稲めし】/精白米/うるち米	165
2	卵類/鶏卵/全部/生	131
3	豆類/だいず【全粒・全粒胚芽】/きな粉/全粒大豆/黄大豆	109
4	野菜類/(トマト類)/トマト果実、生	98
5	穀類/こめ【もち米胚芽】/もち	63

[人気食品アクセスランキング](#)

食品成分ランキング Food Composition Ranking

ビタミンB12: 含有量Top 5

順位	食品名	成分量 100gあたりµg
1	魚介類/(さけ・ます類)/しろさけ/めふん	327.6
2	魚介類/しじみ/水煮	81.6
3	藻類/あまのり/ほしのみり	77.6
4	魚介類/しじみ/生	68.4
5	魚介類/(いわし類)/かたくちいわし/田作り	64.5

・成分量の単位 µg は100万分の1グラムを表します

[食品成分ランキング](#)

What's New?

- 🕒 2017年 3月10日 日本食品標準成分表2015年版(七訂)追加2016年に対応しました。また、日本食品標準成分表2015年版(七訂)各表の正誤表、追加2016年正誤表に対応しました。
- 🕒 2016年 4月1日 日本食品標準成分表2015年版(七訂)等に対応しました。

[> more...](#)

このデータベースは、文部科学省が開発したものであり、試験的に公開しているものです。

- ・このデータを書籍等へ複製用されるとは、「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」から引用又は転載とお書きください。
- ・このデータベースシステムを文部科学省に無断で転載、複製、第三者へ配布することを禁止します。
- ・このデータベースシステムの使用により使用者が蒙ったいかなる損害に対しても、文部科学省は一切責任を負いません。


10587001

Q：計算した結果を表示する場合、どのような手順で計算しますか。

- A：①すべての原材料（食材や調味料など）を書き出す。
- ②原材料全てについて配合重量を決める。
- ③出来上がり量を計算する。
- ④食品表示をする食品単位（1食当たりとか100g当たりなど）を決める。
- ⑤栄養成分値の計算を行う。



Q：配合重量を決めるときは、どのような点に注意しますか。

- A：
- 栄養成分値は、すべて重量（g）で計算する必要があります。
 - 調味料なども「少々」や「適量」ではなく、重量で明記します。容量（ml）で計量した場合も、重量（g）で表記します。
 - 栄養成分値の計算は、実際に口に入る量で計算します。配合重量は、野菜の皮むき等の下処理をする前の重量なのか、後の重量なのかを明確にします。
- 

クッキーのように、1回の作業でたくさん製品をつくる場合の計算をしてみましょう。

- 1回の作業で平均60枚のクッキーをつくる。
- 1袋10枚入りで販売
- 今回は1袋当たりの表示をつくります。



クッキー（材料を混ぜてつくる）の場合

食品名 (食品番号※)	重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
小麦粉 (01015)	200g	734	16.6	3.0	151.6	0	
無塩バター (14018)	150g	1145	0.8	124.5	0.3	17	
砂糖 (03003)	50g	192	0	0	49.6	1	
くるみ (05014)	70g	472	10.2	48.2	8.2	3	
塩 (17012)	1g	0	0	0	0	390	
クルミクッキー(60枚分)		2543	27.6	175.7	209.7	411	1.04
1袋当たり		423	4.6	29.3	35.0	69	0.2

※食品番号：日本食品標準成分表2015年版（七訂）収載食品につけられた分類番号

栄養成分表示を完成させます。

食品名 (食品番号※)	重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
クルミクッキー(60枚分)		2543	27.6	175.7	209.7	411	1.04
1袋当たり		423	4.6	29.3	35.0	69	0.2



栄養成分表示 (1袋当たり)	
エネルギー	423 kcal
たんぱく質	4.6 g
脂質	29.3 g
炭水化物	35.0 g
食塩相当量	0.2 g

この表示値は目安です。

【主な確認事項】

- タイトルが「栄養成分表示」となっているか
- 食品の単位は適切か
- 表示する項目と順番は適切か
- 各栄養成分の表示単位は適切か
- 最小表示単位は適切か



一定の値による表示における 許容差の範囲について

表示した一定の値を基準とし、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。

（中略）含有量の表示に際しては、必ず分析を行わなければならないものではなく、結果として表示された含有量が許容差の範囲内であれば食品表示基準違反にはなりません。

〈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2版
（平成30年5月消費者庁食品表示企画課）より

$$\text{許容差（\%）} = \text{分析値} \div \text{表示値} \times 100 - 100$$

【食品表示基準 別表第9】

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(清涼飲料水等にあつては、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(清涼飲料水等にあつては、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(清涼飲料水等にあつては、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
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、当該食品100g当たり(清涼飲料水等にあつては、100ml当たり)のコレステロールの量が25mg未満の場合は±5mg)	5mg
⋮		当該食品の質量から、たんぱく質、		

〈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2版
(平成30年5月消費者庁食品表示企画課) より

Q：表示値と分析値が一致しないかもしれません。

A：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、下記①②いずれかを含む文言を、栄養成分表示の近接した場所に表示します。

①「推定値」

②「この表示値は、目安です。」

行政機関等の求めに応じて表示値の設定根拠を説明できる資料を、表示が行われる全期間にわたって保管しておく必要があります。

栄養成分表示 [1個(○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

この表示値は、目安です。

違いがわかりますか？

栄養成分表示 (100g当たり)	
エネルギー	121 kcal
たんぱく質	0.3 g
脂質	0.1 g
炭水化物	29.0 g
食塩相当量	0.01 g

日本食品標準成分表2015年版(七訂)の計算による

栄養成分表示 (100g当たり)	
エネルギー	121 kcal
たんぱく質	0.3 g
脂質	0.1 g
炭水化物	29.0 g
食塩相当量	0.01 g

日本食品標準成分表2015年版(七訂)の計算による推定値



- ⑥ 食品表示基準第3条第1項の表の栄養成分（たんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウム。以下この項において同じ。）の量及び熱量の項の2に規定する「根拠資料」については、次のとおり取り扱うこと。

ア 内容

例えば、最新版の日本食品標準成分表からの計算値やサンプル品の分析値等が考えられるが、行政機関等の求めに応じて説明ができる資料として、次の例を参考に判断すること。

(ア) 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

(イ) 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

イ 保管方法

文書、電子媒体のいずれの方法でも構わない。

ウ 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。

エ その他

定期的に確認を行うことが望ましい。



Q：これらの食品の栄養成分表示について、表示方法に違いがあるでしょうか。

(商品ア)

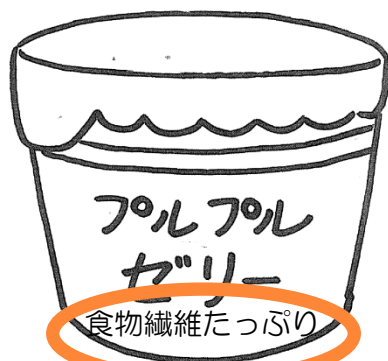


(商品イ)



A：商品イは栄養強調表示「栄養成分の補給ができる旨」に該当します。

栄養強調表示は、定められた基準を満たした上で、食品表示基準 別表九「測定及び算出の方法」に定められた方法により得られた値の表示が必要です。



「〇〇たっぷり」と表示した場合、強調した栄養成分の「高い旨」の基準を満たしていません。

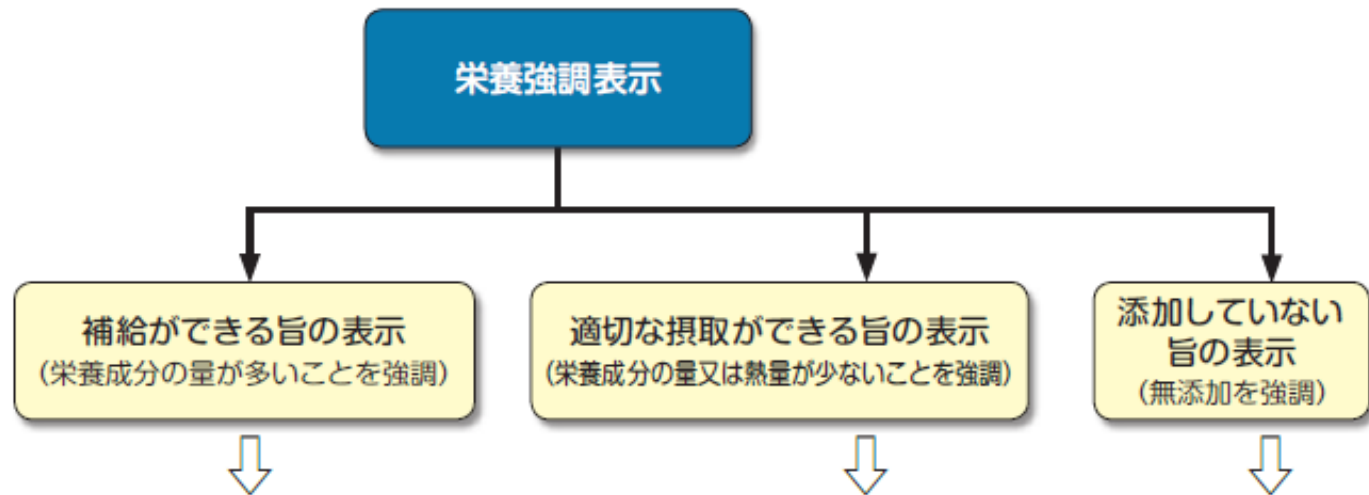
※栄養強調表示の一例です

栄養成分表示 (100g当たり)	
エネルギー	○ kcal
たんぱく質	○ g
脂質	○ g
炭水化物	○ g
一糖質	○ g
一食物繊維	○ g
食塩相当量	○ g

この表示値は、目安です。

データベースを用いた
計算値等は使用できません

栄養強調表示の分類



強調表示の種類	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	無添加強調表示
	絶対表示		相対表示	絶対表示		相対表示	
表現例	高○○ △△豊富 ××たっぷり	○○含有 △△源 ××入り	○○ 30%アップ △△ 2倍	無○○ △△ゼロ ノン××	低○○ △△控えめ ××ライト	○○ 30%カット △△～g オフ ××ハーフ	○○無添加 △△不使用
該当する栄養成分等	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、ピオチン、ビタミンA、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C、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、葉酸			熱量、脂質、飽和脂肪酸、コレステロール、糖類、ナトリウム		糖類、ナトリウム塩	

【食品表示基準 別表第12】

栄養成分	高い旨の表示の基準値		含む旨の表示の基準値		強化された旨の表示の基準値
	食品100g 当たり	100kcal 当たり	食品100g 当たり	100kcal 当たり	食品100g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	0.48 mg	0.72 mg	0.24 mg	0.48 mg

⋮

〈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2版
(平成30年5月消費者庁食品表示企画課) より

【食品表示基準 別表第13】

栄養成分及び熱量	含まない旨の表示の基準値	低い旨の表示の基準値	低減された旨の表示の基準値
	食品100g当たり	食品100g当たり	食品100g当たり
熱量	5 kcal (5 kcal)	40 kcal (20 kcal)	40 kcal (20 kcal)
脂質	0.5 g 注1) (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 (0.75 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。	1.5 g (0.75 g)
コレステロール注2)	5 mg (5 mg) ただし、飽和脂肪酸の量が1.5g(0.75 g)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。	20 mg (10 mg) ただし、飽和脂肪酸の量が1.5 g(0.75 g)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。	20 mg (10 mg) ただし、飽和脂肪酸の量が当該他の食品に比べて低減された量が1.5g(0.75 g)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)

()内は、一般に飲用に供する液状の食品100ml当たりの場合

参考資料：

- 食品表示基準
- 食品表示基準について
- 食品表示基準Q&A
- 〈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2版
- 一般用加工食品を製造、加工、輸入、販売される食品関連事業者の皆様「正しく理解していますか？小規模の事業者における栄養成分表示の省略」

<http://www.caa.go.jp/foods/index18.html>

- 「栄養成分表示ハンドブック」（東京都）

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/hyouji/>

- 「栄養成分表示作成ガイドブック～消費者の健康と安心・安全な食品選びのために～第2版」（静岡県健康福祉部生活衛生局衛生課、公益社団法人静岡県栄養士会）

<http://www.shokuhin-shizuoka.jp/nutrition/html>