

## (2) 適切な摂取ができる旨(含まないこと、少ないことを強調する場合)

表示の種類	含まない旨	低い旨	低減された旨
必要基準	・基準値未 <del>満</del> であること		・基準値以上の差があること ・低減された量(割合)及び比較対象品名を明記 ・相対差25%以上であること ※ただし、ナトリウムについては、みそ15%、しょうゆ20%以上の相対差
表現例	・無〇〇 ・△△ゼロ	・低〇〇 ・△△控えめ	・〇〇30%カット ・△△ハーフ
該当栄養成分	熱量、脂質、飽和脂肪酸、コレステロール、糖類、ナトリウム		

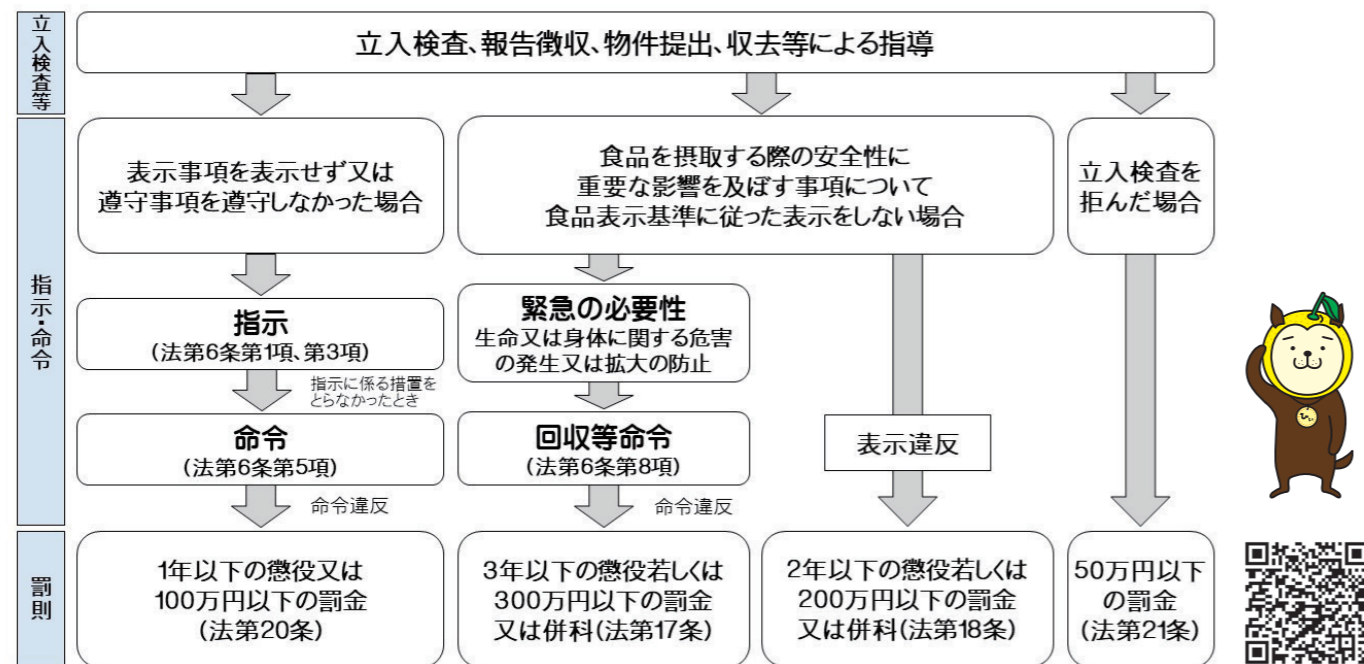
### 〈注意すべき表示例〉

- 「ダイエット」「ライト」  
→ 表示する場合、熱量等の低い旨の基準を満たしている必要があります。
- 「砂糖不使用」「糖類無添加」  
→ 炭水化物の内訳成分として、糖類の含有量を表示する必要があります。シヨ糖の表示は任意ですが、表示する場合は枠外に記載します。

※高い、低いに言及せず栄養成分名のみを目立たせて表示している場合は、栄養強調表示に該当しませんが消費者に誤認を与えないよう十分注意してください。

## 4 法的措置について

立入検査等の後も改善が見られない場合、指示・命令及び罰則が規定されています。



詳しくは『<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』をチェック！

ご相談は最寄りの保健所へ、宮崎市内事業者は宮崎市保健所(0985-29-5283)へお問い合わせください。

中央保健所 (0985-28-2111)	日南保健所 (0987-23-3141)	都城保健所 (0986-23-4504)
小林保健所 (0984-23-3118)	高鍋保健所 (0983-22-1330)	日向保健所 (0982-52-5101)
延岡保健所 (0982-33-5373)	高千穂保健所 (0982-72-2168)	

# 知って納得！食品の栄養成分表示

食品表示法により、**容器包装されたすべての加工食品・添加物には栄養成分表示**が必要です。

たくさんの食品の中から、健康や栄養を考えて食品を選ぶとき、目安となるのが『**栄養成分表示**』です。消費者が栄養成分表示を正しく活用し、健全な食生活を送ることができるようルールを守って正しく表示しましょう。

※生鮮食品の栄養成分表示は任意です。表示する場合は、基準に従う必要があります。

## 1 加工食品と生鮮食品の区分

### ●加工食品：製造又は加工された食品

例) 複数の野菜を切断した上で混ぜ合わせたもの(サラダミックス等)  
調味した食肉、刺身の盛り合わせ(マグロとタイ等)

### ●生鮮食品：加工食品及び添加物以外の食品

例) 単品の野菜を単に切断したもの(カット野菜)  
複数の部位を切断し、調味していない食肉  
同一種類の刺身の盛り合わせ(キハダマグロとメバチマグロ等)



※JAS法の考え方に基づいて、区分が整理されます。

## 2 栄養成分表示について

### (1) 表示項目(義務)

義務(5項目)

熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量

○栄養成分名は次の( )内の表示も可能です。

- \*熱量(エネルギー)
- \*たんぱく質(たん白質、蛋白質、タンパク質)

○表示の順番は右の表示例のとおりです。

○文字は8ポイント以上で表示します。

- \*表示可能面積が150cm<sup>2</sup>以下の場合5.5ポイント以上

○当該食品の100gもしくは100ml、または1食分や1包装、その他の1単位当たりの含有量を表示します。

○ナトリウムの量は食塩相当量で表示します。

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

○最小表示の位は次のとおりです。

熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物…1の位 食塩相当量…小数第1位

※栄養成分ごとに、0と表示することができる量の基準が決まっています。

※義務化された栄養成分5項目の表示は、一部の含有量が0の場合でも省略できません。

※必ず「**栄養成分表示**」と表示してください。「**栄養表示**」や「**成分表示**」等の省略は不可です。  
※容器包装の見やすい場所に表示が必要です。

### 〈表示例〉

栄養成分表示(〇〇当たり)

1	熱量	〇〇kcal
2	たんぱく質	〇〇g
3	脂質	〇〇g
4	炭水化物	〇〇g
5	食塩相当量	〇〇g

## (2) 表示項目(任意)

任意	推奨	飽和脂肪酸、食物繊維
	その他	糖類、糖質、コレステロール、 ビタミン・ミネラル類

○栄養成分名は次の( )内の表示も可能です。

- \*カルシウム (Ca)、鉄 (Fe)、ナトリウム (Na)
- \*ビタミンA (V.A、VA)、ビタミンC (V.C、VC)

○推奨項目やその他を表示する際は、右のように表示します。

- \*文字の前につく「-」は内訳表示の一例です。
- \*糖質又は食物繊維のいずれかの量を表示しようとする場合は、糖質及び食物繊維の両方とも表示が必要です。
- \*ナトリウム塩(食塩等のナトリウム化合物)を添加する場合は、ナトリウム量の表示はできません。
- \*ナトリウム量を表示する場合は、ナトリウム量の次にカッコ等を付けて、食塩相当量を併記します。

○表示の順番、文字の大きさが決まっています。

○栄養成分表示の対象でない成分の表示は、枠外に表示する等区別します。

- \*例：β-カロテン、オリゴ糖、コラーゲン、ポリフェノール、水分、灰分等

### 〈表示例〉

#### 栄養成分表示(〇〇当たり)

熱量	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
-飽和脂肪酸	〇〇g
コレステロール	〇〇mg
炭水化物	〇〇g
-糖質	〇〇g
-糖類	〇〇g
-食物繊維	〇〇g
ナトリウム (食塩相当量)	〇〇mg 〇〇g
オリゴ糖	〇〇g

## (3) 表示値の設定方法

分析値	定められた方法により、栄養成分を分析した値 ※自社分析または分析機関に依頼する。変動要因(個体間差、季節間差、生産地間差等)を把握・考慮し、適切なロット数の製品を選択することが望ましい。
計算値	公的な最新版データベース(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
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

### 一定値で表示する場合

表示された含有量は、**許容差の範囲内**である必要があります。

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

許容差の範囲：**±20%**(熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム)

- \*含有量が極めて少ない場合は、許容差の範囲が拡張される栄養成分があります。
- \*許容差の範囲内から外れる可能性がある食品については、以下①②に従うことで、**合理的な推定により得られた一定の値**を表示することができます。

- ① 栄養成分表示の近接した場所に、「推定値」又は「この表示値は、目安です。」と表示します。
- ② 表示値の設定根拠を説明できる資料を保管しておく必要があります。

### 幅表示(下限値及び上限値で表示)する場合

表示された含有量は、**記載した値の範囲内**である必要があります。

- \*幅表示は、規定された測定及び算出方法によって得られた値とし、推定値は使用できません。

## (4) 栄養成分表示を省略できる又は要しないもの

- \*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
- \*極めて短期間で原材料が変更されるもの  
〔日替わり等、レシピが3日以内が変わるものが該当します。〕  
〔サイクルメニューは省略できません。〕
- \*小規模事業者が販売するもの
- \*業務用食品
- \*製造又は加工した場所で販売するもの

詳しくは消費者庁  
ホームページを  
ご覧ください。



### 〈小規模事業者とは〉

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を指します。  
(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1,000万円以下である者)  
該当するか否かの判断は、消費税法の判断基準によります。

※当分の間、中小企業基本法第2条第5項に規定する『小規模企業者』(従業員数が20人以下(商業又はサービス業は5人以下)である場合)が販売するものについても、省略できます。

## 3 栄養強調表示について

栄養強調表示をする場合、**定められた栄養成分の基準を満たす**必要があります。

- \*強調する栄養成分量及び熱量は、規定された測定及び算出方法によって得られた値を表示します。
- \*加工食品に栄養強調表示を行う場合、**合理的な推定により得られた一定の値の表示はできません。**
- \*基準値については、食品表示基準別表第12及び第13を参照ください。

### (1) 補給ができる旨(含むこと、多いことを強調する場合)

表示の種類	高い旨	含む旨	強化された旨
必要基準	・基準値 <b>以上</b> であること		・基準値以上の差があること ・強化された量(割合)及び比較対象品名を明記 ・ <b>たんぱく質</b> 及び <b>食物繊維</b> は、相対差(比較対象に比べて強化された割合)25%以上の時にのみ適用
表現例	・高〇〇 ・△△豊富	・〇〇含有 ・△△入り	・〇〇30%アップ ・△△2倍
該当栄養成分	たんぱく質、食物繊維、ミネラル類(ナトリウムを除く)、ビタミン類		

### 〈注意すべき表示例〉

- 商品名「カルシウム入りチーズ」「ビタミンCたっぷりオレンジジュース」  
→商品名に栄養成分の名称を表示する場合も、含有量を表示する必要があります。
- 「イチゴにはビタミンCがたっぷり含まれています」※個包装の場合  
→生鮮食品の栄養成分表示は任意ですが、基準のある栄養成分を表示する場合は、含有量を表示する必要があります。
- 「ビタミン入り」「ミネラルたっぷり」  
→総称で表示する場合は、ビタミン13成分、ミネラル13成分それぞれの含有量を表示する必要があります。