

# 栄養成分表示について

食品の表示について定めた法律「食品表示法」が平成 27 年 4 月 1 日に施行され、原則として全ての消費者向けの包装された加工食品及び添加物に栄養成分表示が義務化となりました。

## (1) 義務化された栄養成分

### 熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量

食塩相当量 (g) : ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000  
 ナトリウム塩を添加していない食品のみ、ナトリウムの量を併記することができます。  
 (ナトリウムを併記する場合は、ナトリウムの量の次に食塩相当量を括弧書きで表示します。)



### 【栄養成分表示のポイント】

#### <表示場所・順番>

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します。  
 栄養成分及び熱量の順は変更できません。  
 なお、枠を表示することが困難な場合は、枠を省略できます。

#### <表示値の設定方法>

分析値：消費者庁が定めた分析方法によって分析した値です。  
 計算値：日本食品標準成分表などの公的なデータベース等から原料の栄養成分値を入手し、その商品の栄養成分を算出した値です。  
 参照値：公的なデータベース等を基に類似した食品から栄養成分値を類推した値です。  
 併用値：分析値、計算値、参照値を併用した値です。

#### <文字の大きさ>

8 ポイント以上の活字とします。  
 (表示可能面積がおおむね 150cm<sup>2</sup> 以下の場合、5.5 ポイント以上の活字とすることができます。)

#### <食品及び表示単位>

食品単位は 100g、100ml、1 食分、1 包装その他の 1 単位のいずれかを表示します。1 食分の場合は、1 食分の量を併記して表示します。  
 表示単位は、定められた単位で表示します。(g、mg など)

#### <表示事項>

栄養成分の量及び熱量であって一定の値を 0 とするものについては、当該栄養成分又は熱量である旨の文字を冠して一括して表示できます。

#### <表示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）の場合、許容差の範囲が異なります。  
 表示値と栄養成分値に差が認められると推定される場合は、合理的な推定方法に基づく「この表示値は、目安です」、「推定値」であることを明示します。

栄養成分表示 食品単位当たり	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	△△g
脂質	◇◇g
炭水化物	□□g
食塩相当量	☆☆g

## (2) 任意の栄養成分

### 【表示が推奨される栄養成分】

飽和脂肪酸、食物繊維

### 【表示できる栄養成分】

糖類、糖質、コレステロール、ビタミン・ミネラル類

#### 【表示方法】

- 飽和脂肪酸、脂肪酸（n-3系及びn-6系）、糖質、糖類、食物繊維を表示する場合には、各項目の内訳として、記載します。
- コレステロールを表示する場合は、炭水化物の前項に表示します。
- 上記以外の栄養成分（ビタミン、ミネラル）を表示する場合は、食塩相当量の次項に表示します。

栄養成分表示 食品単位あたり	
熱量	〇〇kcal
たんぱく質	△△g
脂質	◇◇g
- 飽和脂肪酸	g
- n-3系脂肪酸	g
- n-6系脂肪酸	g
コレステロール	mg
炭水化物	□□g
- 糖質	g
- 糖類	g
- 食物繊維	g
食塩相当量	☆☆g
上記以外の栄養成分	mg

## (3) 栄養成分表示の省略について

以下のものには、栄養成分の表示の省略が認められています。

- 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
- 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
- 小規模事業者（※1）が販売するもの



松山市食育推進キャラクター  
モグッピー

#### （※1）小規模事業者

- 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（課税期間の基準期間における課税売上高が1,000万円以下の事業者）
- 概ね常時使用する従業員の数が20名（商業また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）以下の事業者

## (4) 栄養成分等の強調表示について

国民の栄養摂取の状況からみて、その欠乏や過剰な摂取が国民の健康の保持増進に影響を与えている栄養成分について、補給や適切な摂取ができる旨の表示を栄養強調表示といいます。

### 【補給ができる旨の表示】

対象成分 (21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、ピオチン、ビタミンA、B <sub>1</sub> 、B <sub>2</sub> 、B <sub>6</sub> 、B <sub>12</sub> 、C、D、E、K、葉酸		
種類	高い旨	含む旨	強化された旨
表示例	高、多、豊富 など	源、供給、含有 など	〇倍、〇%アップ など
基準	基準値（※2）以上であること （※2）食品表示基準別表第12		<ul style="list-style-type: none"> <li>基準値以上の絶対差</li> <li>たんぱく質及び食物繊維：25%以上の相対差</li> <li>比較対象品名及び強化された量（割合）を表示</li> </ul>

### 【適切な摂取ができる旨の表示】

対象成分 (6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		
種類	含まない旨	低い旨	低減された旨
表示例	無、ゼロ、ノン など	低、ひかえめ、少 など	〇%カット、-half など
基準	基準値（※3）未満であること （※3）食品表示基準別表第13		<ul style="list-style-type: none"> <li>基準値以上の絶対差</li> <li>低減割合25%以上</li> <li>比較対象品名及び低減された量（割合）を表示</li> </ul>

★詳細については、消費者庁ホームページをご確認ください。

【問合せ先】松山市保健所 衛生検査課  
TEL:089-911-1808 FAX:089-923-6627  
MAIL:eiseikensa@city.matsuyama.ehime.jp