

食品表示基準に基づく

正しい栄養成分表示ができていますか？

生活習慣病などが増加するなか、消費者が日々の食生活に表示を活用し、食習慣の改善に向けた取り組みを行うことができるよう、**消費者向けの加工食品及び添加物に栄養成分表示が義務化**されました。

令和2年4月1日以降に製造（又は加工・輸入）されるものには栄養成分表示が必要です。



1 表示方法 【食品表示基準第3条・第8条】

【義務表示】

- 表示が義務となっている栄養成分（たんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウム（食塩相当量に換算したもの）の量及び熱量については、基準に定められた様式（別記様式2）により表示します。
- 容器包装を開かなくても容易に見ることができるように、当該容器包装の見やすい場所に表示します。
- 原則として8ポイント以上の大きさの文字で記載します。ただし、表示可能面積がおおむね150cm²以下の場合には5.5ポイント以上の大きさの文字で記載することができます。

「**栄養成分表示**」とします。
「栄養成分表示」を「栄養成分値」や「標準栄養成分」等とすることはできません。

販売される状態における可食部分の100g 若しくは100ml 又は1食分、1包装などの1単位のいずれかで表示します。

1食分である場合は、1食分の量を併記して表示します。
(例) 1食分(〇〇g)当たり

表示例

栄養成分表示 1食分(〇〇g)当たり	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇.〇g

表示の順や単位を変更することはできません。

含有量は**一定値**又は**下限値及び上限値**で表示します。
(例) 〇〇g 又は 〇〇g～〇〇g

表示する含有量は、一定値で表示する場合は、許容差の範囲内(※1)、また下限値及び上限値で表示する場合は、その幅の中に含まれていなければなりません。
合理的な推定により得られた値を表示する場合は「許容差の範囲」は適用されません。

(※1) 当該食品の期間内において基準別表第9の第4欄の許容差の範囲

【ナトリウムの量の表示ができる場合】

- ナトリウム塩を添加していない食品については、食塩相当量に加えてナトリウムの量を表示することができます。
- ナトリウムの量の次にカッコ書きで食塩相当量を記載します。

表示例

栄養成分表示 〇〇ml当たり	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
ナトリウム	〇〇mg (食塩相当量 〇.〇g)

〈ナトリウムから食塩相当量への換算式〉

食塩相当量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000

【義務表示以外の栄養成分も

併せて表示する場合】

- 食品表示基準別表第9に規定された栄養成分（飽和脂肪酸、カルシウム、ビタミンCなど）を表示する場合には、定められた様式（別記様式3）により表示します。
- カテキン、コラーゲン等の定められていない成分を記載する場合は、枠外に表示するなど基準に規定された栄養成分とは異なることが分かるように表示します。

詳しくは、食品表示基準を参照ください。