

食品表示法に基づく

栄養成分表示の

作成手引き

第7版

令和4年8月

岐阜県健康福祉部生活衛生課

公益社団法人岐阜県栄養士会

目 次

1	はじめに		
	(1) 栄養成分表示の義務化	1
	(2) 栄養成分表示の必要性	2
2	栄養成分表示の基本		
	(1) 栄養成分表示の対象	4
	(2) 義務表示の特例	4
	(3) 栄養成分表示の省略	5
	(4) 表示する栄養成分等	8
	(5) 表示の方法	9
3	栄養成分表示の作成		
	(1) 栄養成分表示の設定方法	11
	(2) 栄養成分表示値の求め方	12
	(3) 栄養成分の表示	13
4	演習		
	(1) 表示する値の設定	25
	(2) 計算値により値を求める方法	25
	(3) 「食品成分表」の使い方	27
	(4) データベース等から得られた個々の原材料の値から計算をして 表示値を求める方法	31
	具体例① 焼き鮭おにぎり	～ 1個ずつ作り、加熱調理をしないもの	
	具体例② 草餅	～ まとめて作って、1個当たりを算出するもの	
	具体例③ 五目炊き込みごはん	～ 廃棄率や重量変化率を考慮するもの	
5	問い合わせ先一覧	51
6	参考	52

ワンポイント

エネルギーや栄養素の働き	3
女性の方が栄養成分表示を参考にしています	17
男女ともに「エネルギー」表示を意識しています	19
消費者は食事の栄養バランスや栄養素量を知るために 栄養成分表示を確認しています	35
岐阜県では野菜不足と食塩のとり過ぎが健康課題につながります	41
清流の国ぎふ 野菜ファーストプロジェクト	45
栄養バランスのとれた食事の実践に栄養成分表示が活用できます	..	48