

栄養成分表示が義務化されました ～食品表示法施行～

なぜ義務化されたの？

栄養成分表示制度は、国際的に義務化が進んでいることと、また、国民の生活習慣病などが増加するなか、健全な食生活の実現に向けて栄養成分表示が重要な役割を果たすことが期待されることを受け、食品表示法施行に伴い栄養成分表示が義務化となりました。

法規制の対象は？

食品の製造、加工若しくは輸入を業とする者又は食品の販売を業とする者とされています。

(以下「食品関連事業者」という。)

(法第2条第3項)

なお、下記5つのいずれかに該当する食品にあつては省略できます。(食品表示基準第3条第3項)

- 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寄与の程度が小さいもの
 - 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
 - ⑤小規模事業者が販売するもの
- ※コーヒー豆・ハーブ・茶葉やその抽出物、スパイス等を想定
※日替わり弁当等3日以内に変更されるもの(サイクルメニューを除く)
※課税売上高が1000万円以下又は概ね常時使用する従業員20人以下(商業又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)

義務化の範囲は？

栄養成分表示が義務化される食品の範囲は下記のとおりです。

また、任意の区分であっても、栄養成分表示をする場合は、基準を遵守する必要があり、基準を満たしていない場合は罰則が適用されます。(食品表示基準第2章、3章、4章)



宮 城 県

遵守する表示内容は？

STEP1 表示の順番と単位

当該食品の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包装その他の1単位**当たりの、栄養成分の量及び熱量について、下記のとおり順番に表示してください。

なお、**1食分**当たりで栄養成分表示の量及び熱量を表示する場合は、その量(g)を併せて表示してください。
(食品表示基準第3条、第8条)

順番	記載名	単位	※備考（「記載名」を別名で記載する場合）
1	熱量	kcal	エネルギー
2	たんぱく質	g	蛋白質, たん白質, タンパク質, たんぱく, タンパク
3	脂質	g	
4	炭水化物	g	
5	食塩相当量	g	

栄養成分表示
1個（150g）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

ポリフェノール □mg ※ →



※食品表示基準別表第9に定められている栄養成分以外の成分(ガラクトオリゴ糖、ポリフェノールなど)は、枠外又は線で区切る必要があります。

《ご注意ください!》

- 脂質のうち「飽和脂肪酸」「n-3系脂肪酸」「n-6系脂肪酸」について併せて表示したい場合は、**脂質の総量を表示した上で、表示したい脂肪酸の量を併記してください。**
- 「糖質」又は「食物繊維」の量を表示しようとする場合は、**炭水化物の総量を表示した上で、糖質及び食物繊維の両方**を表示します。また、炭水化物の内訳として糖類のみを表示することも可能です。

1個（〇〇g）当たり	
エネルギー	○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

STEP2 値の求め方

推定値の表示例

栄養成分表示 1食（50g）当たり	
エネルギー	200kcal
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。

表示値を得る方法として**分析値（食品表示基準別表第9の第3欄に掲げる方法）、計算値、参照値、これらの併用値**など、結果として表示された含有量に**合理的な根拠**があれば、いずれの方法も可能であるとされています。

ただし、分析値以外の方法にあつては、①「推定値」など分析によって得られた値とは一致しない可能性があることを示す文言を表示すること、また②表示した値の根拠資料を保管することとされています。

(食品表示基準第3条)

計算値等で求める場合、「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（消費者庁食品表示課）」も参照下さい。



STEP3 補給できる、含まれる、低い等の旨の表示に注意する

例えば「高たんぱく」「ミネラルたっぷり」「低脂肪」という表示をしていますか？

「高」「豊富」といった**補給できる旨**、「含有」「入り」といった**含まれる旨**、「低」「ライト」といった低い旨、また他の類似商品と**比べて強化された旨**や**低減された旨**といった表現を記載したい場合にも、食品表示基準が定められています。

これらの表示をしたい場合は、**分析値(食品表示基準別表第9の第3欄に掲げる方法)**によって求めた値が下記条件を満たせば表示することができるとされています。(食品表示基準第7条)

高い旨

「高」「多」「豊富」など

表1(p4)のとおり、食品 100g(100ml)又は 100kcal 当たりの栄養成分の量が**第2欄の基準値以上**であること。

含まない旨

「無」「ゼロ」「ノン」など

表2(p4)のとおり、食品 100g(100ml)当たりの栄養成分の量が**第2欄の基準値に満たない**こと。

含まれる旨

「源」「供給」「含有」「入り」「使用」「添加」など

表1(p4)のとおり、食品 100g(100ml)当たりの栄養成分の量が**第3欄の基準値以上**又は食品100kcal当たり**基準値以上**であること。

低い旨

「低」「ひかえめ」「少」「ライト」など

表2(p4)のとおり、食品 100g(100ml)当たりの栄養成分の量が**第3欄の基準値以下**であること。

他の同種の食品と比べて強化された旨

表1(p4)のとおり、他の同種の食品に比べて強化された当該栄養成分の量が 100g(100ml) 当たり**第4欄の基準値以上**であること。

なお、「比べた食品」と「強化された量又はその割合」についても併せて表示する。

※ご注意下さい!

「たんぱく質及び食物繊維」にあつては他の食品に比べて強化された割合が**25%以上のものに限る**」とされています。

他の同種の食品と比べて低減された旨

表2(p4)のとおり、他の同種の食品に比べて低減された当該栄養成分の量が 100g(100ml) 当たり**第4欄の基準値以上**であつて、他の同種の食品と比べて**低減された割合が25%以上**であること。

なお、「比べた食品」と「低減された量又はその割合」についても併せて表示する。

※ご注意下さい!

「ナトリウムの含有量を 25%以上低減することにより、当該食品の保存性及び品質を保つことが著しく困難な食品について、ナトリウムに係る低減された旨の表示をする場合にあつては、ナトリウムの量が当該他の食品に比べて低減された割合」を記載する必要があります。(みそ、しょうゆが該当します)

表1 (食品表示基準別表第12)

第1欄 栄養成分	第2欄 高い旨の表示の基準値			第3欄 含む旨の表示の基準値			第4欄 強化された旨の表示の基準値	
	食品 100g 当たり	(液状の食品 100ml 当たり)	100kcal 当たり	食品 100g 当たり	(液状の食品 100ml 当たり)	100kcal 当たり	食品 100g 当たり	(液状の食品 100ml 当たり)
たんぱく質	17.0g	8.5g	8.5g	8.5g	4.3g	4.3g	8.5g	4.3g
食物繊維	6g	3g	3g	3g	1.5g	1.5g	3g	1.5g
亜鉛	2.55mg	1.28mg	0.85mg	1.28mg	0.64mg	0.43mg	0.85mg	0.85mg
カリウム	840mg	420mg	280mg	420mg	210mg	140mg	280mg	280mg
カルシウム	210mg	105mg	70mg	105mg	53mg	35mg	70mg	70mg
鉄	1.95mg	0.98mg	0.65mg	0.98mg	0.49mg	0.33mg	0.65mg	0.65mg
銅	0.24mg	0.12mg	0.08mg	0.12mg	0.06mg	0.04mg	0.08mg	0.08mg
マグネシウム	96mg	48mg	32mg	48mg	24mg	16mg	32mg	32mg
ナイアシン	3.9mg	1.95mg	1.3mg	1.95mg	0.98mg	0.65mg	1.3mg	1.3mg
パントテン酸	1.65mg	0.83mg	0.55mg	0.83mg	0.41mg	0.28mg	0.55mg	0.55mg
ビオチン	15μg	7.5μg	5μg	7.5μg	3.8μg	2.5μg	5μg	5μg
ビタミンA	231μg	116μg	77μg	116μg	58μg	39μg	77μg	77μg
ビタミンB ₁	0.30mg	0.15mg	0.10mg	0.15mg	0.08mg	0.05mg	0.10mg	0.10mg
ビタミンB ₂	0.42mg	0.21mg	0.14mg	0.21mg	0.11mg	0.07mg	0.14mg	0.14mg
ビタミンB ₆	0.39mg	0.20mg	0.13mg	0.20mg	0.10mg	0.07mg	0.13mg	0.13mg
ビタミンB ₁₂	1.20μg	0.60μg	0.40μg	0.60μg	0.30μg	0.20μg	0.40μg	0.40μg
ビタミンC	30mg	15mg	10mg	15mg	7.5mg	5mg	10mg	10mg
ビタミンD	2.70μg	1.35μg	0.90μg	1.35μg	0.68μg	0.45μg	0.90μg	0.90μg
ビタミンE	1.95mg	0.98mg	0.65mg	0.98mg	0.49mg	0.33mg	0.65mg	0.65mg
ビタミンK	45μg	22.5μg	15μg	22.5μg	11.3μg	7.5μg	15μg	15μg
葉酸	72μg	36μg	24μg	36μg	18μg	12μg	24μg	24μg

表2 (食品表示基準別表第13)

第1欄 栄養成分 及び熱量	第2欄 含まない旨の表示の基準値		第3欄 低い旨の表示の基準値		第4欄 低減された旨の表示の基準値	
	食品 100g 当たり	(液状の食品 100ml 当たり)	食品 100g 当たり	(液状の食品 100ml 当たり)	食品 100g 当たり	(液状の食品 100ml 当たり)
熱量	5kcal	(5kcal)	40kcal	(20kcal)	40kcal	(20kcal)
脂質	0.5g	(0.5g)	3g	(1.5g)	3g	(1.5g)
飽和脂肪酸	0.1g	(0.1g)	1.5g	(0.75g)	1.5g	(0.75g)
コレステロール	5mg	(5mg)	20mg	(10mg)	20mg	(10mg)
糖類	0.5g	(0.5g)	5g	(2.5g)	5g	(2.5g)
ナトリウム	5mg	(5mg)	120mg	(120mg)	120mg	(120mg)

※ただし、飽和脂肪酸の量が1.5g(0.75g)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。

※ただし、飽和脂肪酸の量が1.5g(0.75g)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。

※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(0.75g)以上のものに限る。

備考

注1 ドレッシングタイプ調味料(いわゆるノンオイルドレッシング)について、脂質の「含まない旨の表示」については「0.5g」を、「3g」とする。

注2 1食分の量を15g以下である旨を表示し、かつ、当該食品中の脂肪酸の量のうち飽和脂肪酸の量の占める割合が15%以下である場合、コレステロールに係る含まない旨の表示及び低い旨の表示のただし書きの規定は、適用しない。

STEP4 「糖類」と「ナトリウム塩」については要注意! (食品表示基準第7条)

**「糖類無添加」「砂糖不使用」
等表示したい場合**

次の要件全てに当てはまる場合は表示することができます。

- ◇いかなる糖類も添加していないこと。
- ◇糖類（添加されたものに限る。）に代わる原材料（複合原材料を含む。）又は添加物を使用していないこと。
- ◇酵素分解その他何らかの方法により、当該食品の糖類の含有量が原材料及び添加物に含まれていた量を超えていないこと。
- ◇食品単位当たりの糖類の含有量を表示していること。

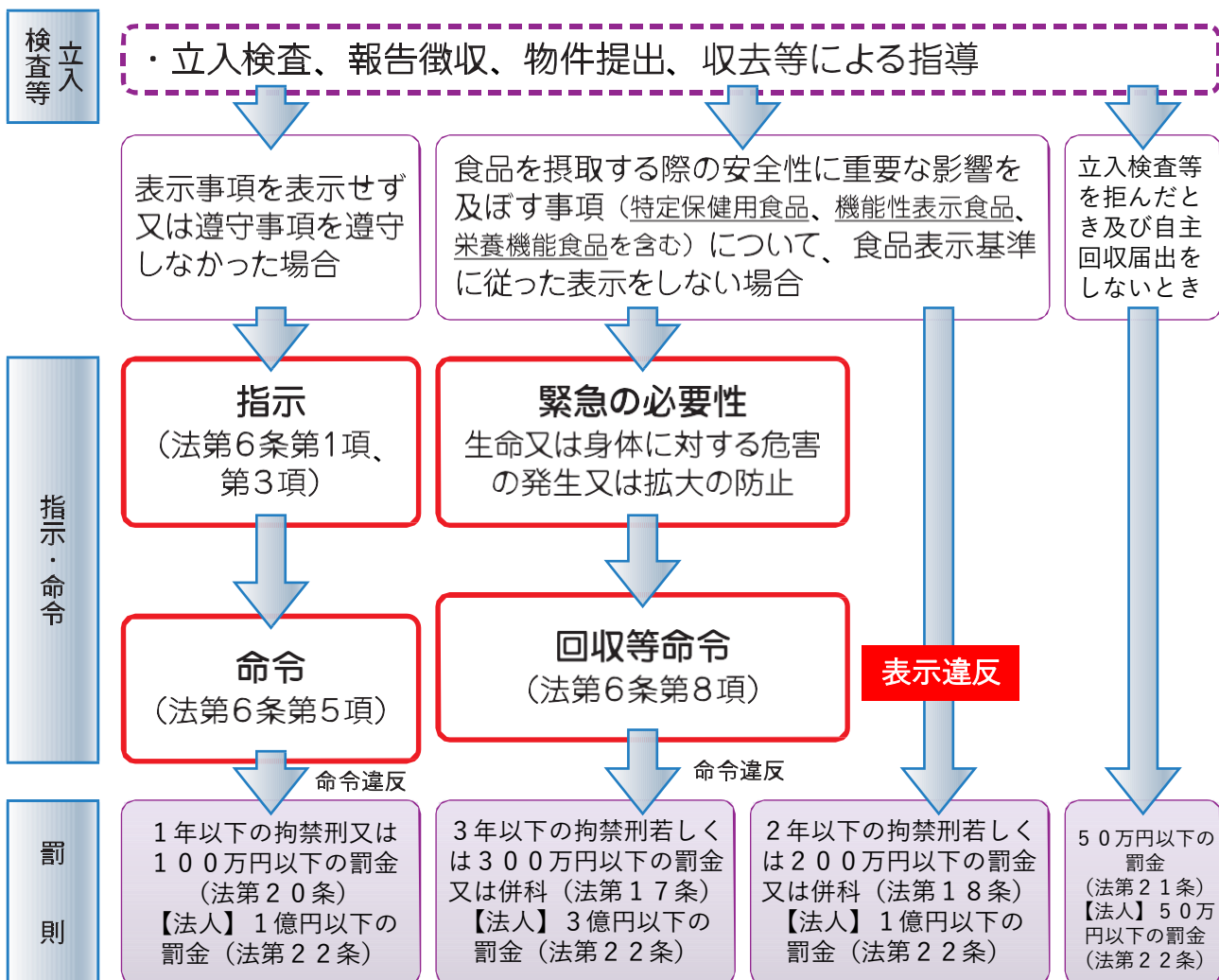
**「食塩無添加」等
表示したい場合**

次の要件全てに当てはまる場合は表示することができます。

- ◇いかなるナトリウム塩も添加していないこと（塩化ナトリウム、リン酸ナトリウム等）。ただし、食塩以外のナトリウム塩を技術的目的で添加する場合であって、ナトリウムの含有量が食品100g当たり120mg（100ml当たりも同様）以下であるときは、この限りでない。
- ◇ナトリウム塩（添加されたものに限る。）に代わる原材料（複合原材料を含む。）又は添加物を使用していないこと。

食品表示基準を守らないときには…

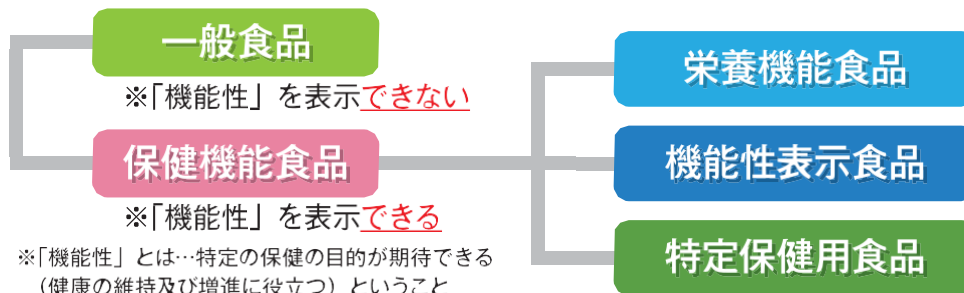
立入検査等により、修正等を行うこととなりますが、それでも改善が見られなかった場合は、食品関連業者に対する指示・命令及び公表がなされるとともに、違反した場合は罰則が規定されています。



消費者庁発行「早わかり食品表示ガイド（令和6年9月版）」より一部改変

食品に関する機能について表示したい! 基準はあるの?

保健機能食品には、食品表示基準を遵守すれば記載できる「**栄養機能食品**」、消費者庁に届出の必要がある「**機能性表示食品**」、消費者庁に申請し審査・許可を受ける必要がある「**特定保健用食品(通称トクホ)**」の3種類があり、それ以外の食品については、食品に関する機能について表示することはできません。



「栄養機能食品」の基準とは?

「カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。」など栄養成分に関する機能を表示するためには、食品表示基準別表第11に記載のある栄養成分であること、分析値であること、上限値・下限値を確認することなど、下記11項目の基準を遵守した場合に、表示することができます。詳細は食品表示基準第7条を参照下さい。

- ① 栄養機能食品である旨及び当該栄養成分の名称
- ② 栄養成分の機能
- ③ 1日当たりの摂取目安量
- ④ 摂取の方法
- ⑤ 摂取をする上での注意事項
- ⑥ バランスのとれた食生活の普及啓発を図る文言
- ⑦ 消費者庁長官の個別の審査を受けたものではない旨
- ⑧ 1日当たりの摂取目安量に含まれる機能に関する表示を行っている栄養成分の量が栄養素等表示基準値に占める割合
- ⑨ 栄養素等表示基準値の対象年齢および基準熱量に関する文言
- ⑩ 調理又は保存の方法に関し特に注意を必要とするものにあつては、当該注意事項
- ⑪ 特定の対象者に対し注意を必要とするものにあつては、当該注意事項

「機能性表示食品」は国が認可したもの?

機能性表示食品とは、特定の保健の目的が期待できる(健康の維持及び増進に役立つ)という食品の機能性を表示できる制度で、その安全性や機能性に関する一定の科学的根拠等に関する必要書類を添えて、**販売日の60日前まで(新規成分等の場合120日前)に消費者庁へ届出を行った食品**のことです。

つまり、消費者庁の審査・許可した「**特定保健用食品(通称トクホ)**」とは異なり、**事業者がその責任において**表示を行うことが前提とされており、健康被害情報の収集・評価等も含め責任を負うこととなります。

機能性表示食品の届出を行う場合には、消費者庁ウェブサイトを必ず参照願います。



「**特定保健用食品(通称トクホ)**」って、同じメーカーの同じ商品でも、トクホマークが付いているものと付いていないものがあるよね?

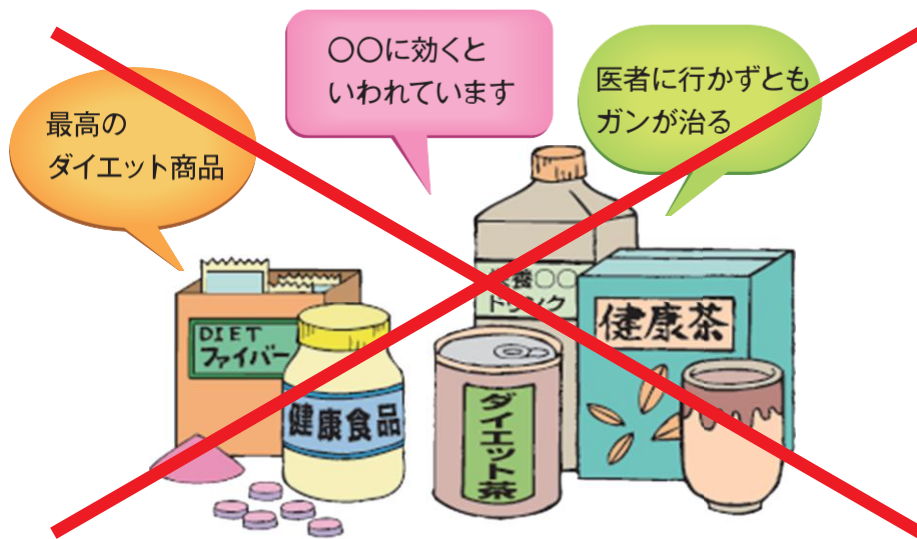
「**特定保健用食品**」とは、「**身体の生理学的機能や生物学的活動に影響を与える保健機能成分を含み、その摂取により特定保健の目的が期待できる旨の表示をすることのできる食品**」で、**個別に有効性・安全性等に関する審査を受け、許可された食品**だけが表示することができる制度です。

他に注意することは？ ～ 虚偽誇大広告の禁止（健康増進法第65条）～

健康増進法第65条では、「何人も、食品として販売に供するものに関して広告その他の表示をするときは、健康の保持増進の効果その他内閣府令で定める事項について、著しく事実と相違する表示をし、又は著しく人を誤認させるような表示をしてはならない。」とされています。

この法律のポイントは、法規制の対象が「何人も」であり、食品関連事業者以外も対象となる点と、「広告その他の表示」として、チラシ、インターネット、店頭POP、ラジオ等によりPRすることも、禁止とされているという点です。

健康の保持増進の効果を表示したい場合は、「特定保健用食品」、「機能性表示食品」の届出をご検討ください。



健康増進法の規制対象となる表示例

表示例	考え方
最高のダイエット食品	健康の保持増進効果等は、個々の健康状態や生活習慣等多くの要因によって異なります。 現存する製品の中で最高の効果があることは立証できないため、最上級の表現は虚偽誇大表示にあたります。 ※最上級の表現の例：最高、絶対、日本一、抜群、無類など
〇〇に効くといわれています。	「××は、〇〇に効くといわれています。」等伝聞調により表示し、世間の噂・評判・伝承・ロコミ・学説等があること等をもって、健康の保持増進効果がある旨を強調し、又は暗示するものについても、例えば、〇〇の内容が医師又は歯科医師の診断、治癒等によらなければ一般的に治癒できない疾患に係るものである場合には、当該食品によって当該疾病を治癒することができることと誤認を与えることとなるため、誇大表示に該当します。また、「言われています」という表現を用いることにより「誰が言っているのか」等を明示せず、曖昧な表現により反証の余地を最小化したとしても、〇〇の内容が社会通念に照らして事実と認め得ない場合には虚偽表示に該当します。
医者に行かずともガンが治る！	通常、ガンのような重篤な疾病は、医師による診断、治療が必要となるが、こうした表示は、医師による診断治療がなくとも、治癒することができることと誤認を与えるため、虚偽誇大表示にあたります。

食品表示に関する情報



栄養成分表示が義務化された背景は、“消費者の方の健康を守るため”です。

食品表示法の遵守、栄養成分を表示することは、消費者の食品選択や健康管理に役立ちます。

商品を選んでくれる消費者のために、基準を遵守し、正しい情報を伝えていただくよう、お願いいたします。



◎消費者庁ホームページ「食品表示」

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/

食品表示基準の全文や各種通知、Q&A、ガイドライン、消費者庁が作成したパンフレット等が掲載されています。機能性表示食品に関する情報等も確認できます。

◎宮城県ホームページ「食品の栄養成分表示などについて」

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/eiyo-hyouji.html>

宮城県が作成したパンフレット等が掲載されています。

◆栄養成分表示に関するお問合せ先

公 所 名		電話番号
仙南保健福祉事務所(仙南保健所)	成人・高齢班	0224-53-3120
仙台保健福祉事務所(塩釜保健所)	健康づくり支援班	022-363-5503
北部保健福祉事務所(大崎保健所)	健康づくり支援班	0229-87-8010
東部保健福祉事務所(石巻保健所)	健康づくり支援班	0225-94-6124
気仙沼保健福祉事務所(気仙沼保健所)	成人・高齢班	0226-22-6614
宮城県保健福祉部健康推進課	食育・栄養班	022-211-2637

発行 宮城県保健福祉部健康推進課 (令和7年5月)