

食品表示基準に基づく栄養成分表示について

健康食品に関する健康増進法上の留意事項について



埼玉県保健医療部健康長寿課

食品表示基準に基づく 栄養成分表示について

食品表示法における栄養成分表示の対象食品

*ただし、任意の区分であっても、栄養成分の表示をする場合は、基準を遵守する必要があります。

加工食品



添加物

甘味料、着色剤、
保存料、増粘剤、
香料など

生鮮食品



義務

一般用

一般用

任意

業務用

業務用

一般用・業務用

栄養成分表示を省略できる又は要しない食品

◆省略できる食品（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の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 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れる事業者又は中小企業基本法第2条第5項に規定する小規模企業者が販売するもの

◆表示を要しない食品（食品表示基準第5条第1項）

- ① 食品を製造し、又は加工した場所で販売する場合
- ② 不特定又は多数の者に対して譲渡（販売を除く。）する場合

※ただし、栄養成分表示をしようとする場合を除く

食品表示制度における栄養成分表示(義務表示)

必ず「栄養成分表示」と表示する

栄養成分表示
食品単位当たり

<食品単位>

○100g、100ml、1食分、1包装、その他の1単位のいずれかを表示する。

○1食分である場合は、1食分の量を併記して表示する。

<義務表示>

栄養成分及び熱量を表示する
順番は決まっている

熱量	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
<u>食塩相当量</u>	○g

表示場所

容器包装を開かない状態でも容易にみ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する。

ナトリウムの含有量は食塩相当量として表示する

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

栄養成分表示の対象成分について

義務表示 (食品表示基準第3条及び第32条)	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム(食塩相当量に換算したもの)
推奨表示 (同第6条) ※一般用添加物は任意表示	飽和脂肪酸 食物繊維
任意表示 (同第7条及び第34条)	n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール、糖質、 糖類(単糖類又は二糖類であって、糖アルコールでないものに限る。) ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA、ビタミンB1、 ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンB12、ビタミンC、ビタミンD、 ビタミンE、ビタミンK、葉酸、亜鉛、カリウム、カルシウム、クロム、 セレン、鉄、銅、マグネシウム、マンガン、モリブデン、ヨウ素、リン

食品表示制度における栄養成分表示(任意の表示)

【義務表示事項のみ表示する場合】
(食品表示基準別記様式2)

【義務表示事項に加え、任意の表示事項を表示する場合】
(食品表示基準別記様式3)

必ず「栄養成分表示」と表示する

栄養成分表示	
食品単位当たり	
熱量	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g

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する。(1食分である場合は、1食分の量を併記して表示する)

糖質又は食物繊維いずれかを表示しようとする場合は、糖質及び食物繊維の量の両方を表示する

栄養成分表示	
食品単位当たり	
熱量	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
上記以外の別表第9に掲げられた栄養成分	mg又は、μg

単位は食品表示基準別表第9の第2欄に掲げられた単位を表示する

複数の食品が同じ容器包装に入っている場合の表示方法

- ① 通常一緒に食される食品がセットで同じ容器包装に入っている場合、合計の含有量を表示する。

《例》 くずきり（黒蜜付き）

栄養成分表示 食品単位当たり	
熱量	▲kcal
たんぱく質	▲g
脂質	▲g
炭水化物	▲g
食塩相当量	▲g

必ず合計の含有量
を表示する

くずきりのみ	熱量 ▲kcal
--------	-------------

合わせて一部の食品
についても含有量を表示
することも可能

- ② それぞれ独立した食品を詰め合わせた場合は、個別の構成要素である食品について独立して表示します。

《例》

栄養成分表示		
	チョコレートケーキ (1個当たり)	いちごケーキ (1個当たり)
熱量	▲kcal	▲kcal
たんぱく質	▲g	▲g
脂質	▲g	▲g
炭水化物	▲g	▲g
食塩相当量	▲g	▲g

表示する値は「分析」や「計算」によって得ます

① 分析により値を得る場合

値の設定に用いる分析方法は、食品表示基準に規定される場合(※)を除き、特段の定めはない。

※ 例えば、栄養強調表示(低カロリー、減塩等の表示)をする場合、強調された栄養成分等の値は食品表示基準別表第9第3欄に掲げる方法によって得ることとされている。

② 分析以外の方法により値を得る場合 (合理的な推定により得られた値)

データベース等の値を用いること、またはデータベース等から得られた個々の原材料の値を計算して表示値を求めることも可能。

<例> 日本食品標準成分表2020年版(八訂)を使用して計算する

消費者庁：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第5版 (令和7年4月)

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/nutrient_declaration/business/assets/food_labeling_cms206_250403_12.pdf

表示する値は「一定の値」又は「下限値及び上限値」で表示

一定の値

食品表示基準で定められた方法（※1）で得られた値が、表示された値を基準として許容差の範囲内（※2）にある必要がある。

例えば、熱量の許容差の範囲は±20%なので、この例の場合、食品表示基準で定められた方法（※1）で得られた値が、80～120kcalの範囲内にある必要がある。

表示例

栄養成分表示 食品単位当たり	
熱量	1 0 0 kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇～〇g
炭水化物	〇～〇g
食塩相当量	〇 g

下限値及び上限値

- ・食品表示基準で定められた方法（※1）で得られた値が、表示された下限値及び上限値の範囲内にある必要がある。
- ・値の幅については、根拠に基づき適切に設定する。

※1 食品表示基準別表第9第3欄に掲げられた方法
※2 食品表示基準別表第9第4欄に掲げられた許容差の範囲

表示された一定の値が許容差の範囲を超える可能性がある場合、合理的な推定により得られた値として表示することも可能。

★ 栄養強調表示（低カロリー、減塩等の表示）をする場合、強調する熱量及び栄養成分も含めて全ての成分について、合理的な推定により得られた値による表示はできません。

合理的な推定により得られた値を表示する場合

※ 表示された値が食品表示基準で定められた方法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表示が必要

① 合理的な推定により得られた値である表示

次のいずれかの文言を含む表示を、栄養成分表示に近接した場所に表示する

ア 「推定値」

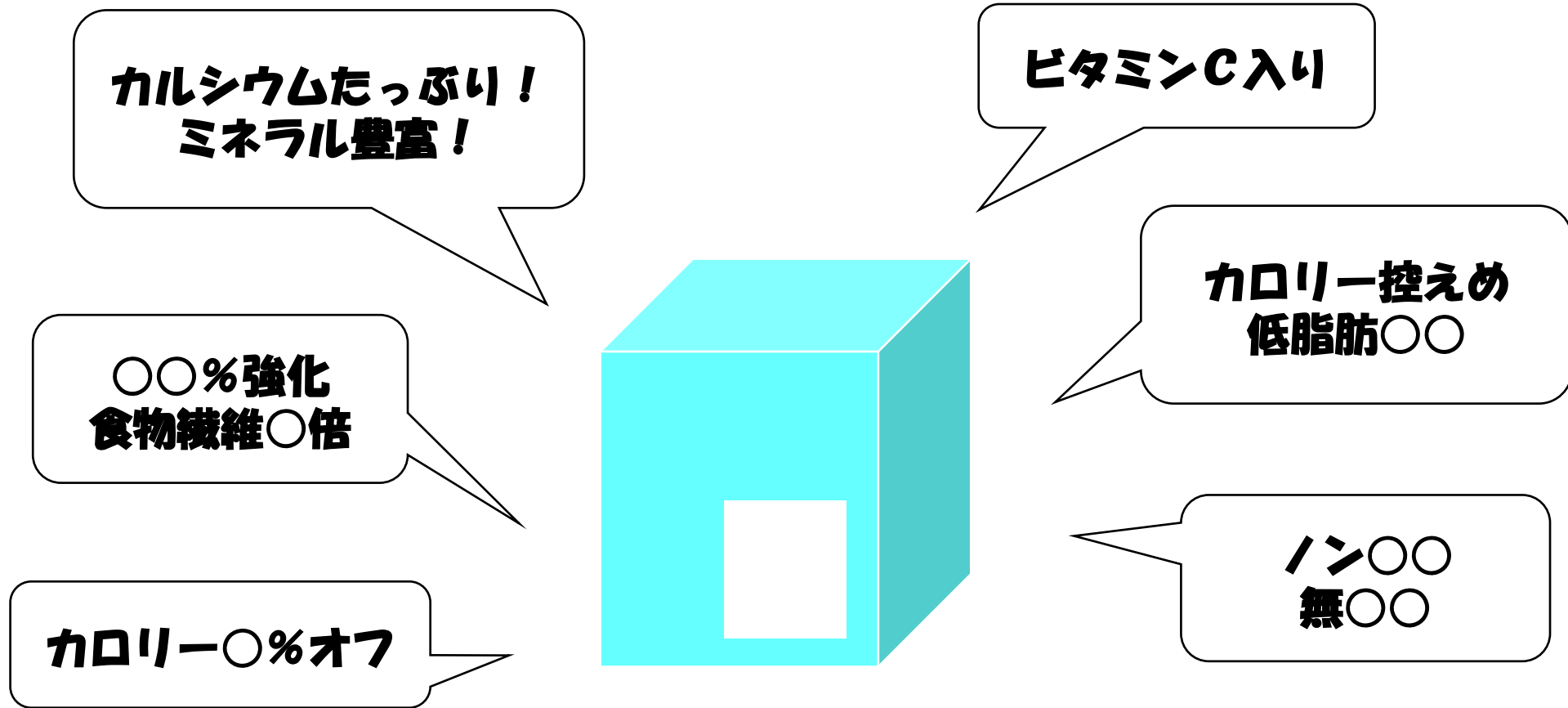
イ 「この表示値は、目安です。」

② 根拠資料の保管

表示された値の設定の根拠資料を保管しなければならない

★ 栄養強調表示(低カロリー、減塩等の表示)をする場合、強調する熱量及び栄養成分も含めてすべての成分について、合理的な推定により得られた値の表示はできません。

栄養強調表示の表現



※強調表示をする場合は、栄養成分表示の義務表示5項目に加えて強調する栄養成分の表示をします

栄養強調表示

【栄養成分の補給できる旨の表示】

	高い旨	含む旨	強化された旨
基準	高い旨の基準値以上	含む旨の基準値以上	・ 比較対象食品と基準値以上の絶対差 ・ 25%以上の相対差(たんぱく質及び食物繊維のみ)
表現例	・ 高〇〇 ・ 〇〇豊富	・ 〇〇源 ・ 〇〇供給 ・ 〇〇含有	・ 〇〇30%アップ ・ 〇〇2倍
該当する栄養成分	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、ビオチン、ビタミンA、B1、B2、B6、B12、C、D、E、K及び葉酸		

栄養強調表示

【栄養成分又は熱量の適切な摂取ができる旨の表示】

	含まない旨	低い旨	低減された旨
基 準	含まない旨の 基準値未満	低い旨の基準値以下	・ 比較対象食品と基準値以上の絶対差 ・ 25%以上の相対差 (ただし、みそは15%、しょうゆは20%)
表現例	・ 無〇〇 ・ 〇〇ゼロ ・ ノン〇〇	・ 低〇〇 ・ 〇〇控えめ ・ 〇〇ライト	・ 〇〇30%カット ・ 〇〇10gオフ ・ 〇〇ハーフ
該当する栄養成分	熱量、脂質、飽和脂肪酸、コレステロール、糖類、ナトリウム		

栄養強調表示

糖類を添加していない旨の表示

- ◆ 糖類とは、単糖類又は二糖類であって、糖アルコールでないものに限る。
- ◆ 以下の要件の全てに該当する場合、「糖類無添加」、「砂糖不使用」等の表示ができる。
 1. いかなる糖類も添加していない。（例：シヨ糖、ぶどう糖、ハチミツ、コーンシロップ等）
 2. 添加された糖類に代わる原材料又は添加物を使用していない
 - ・ その食品が原材料として糖類を含む原材料を含んでいないこと
（例：ジャム、ゼリー、甘味の付いたチョコレート、甘味の付いた果実片等）
 - ・ その食品が添加糖類の代用として糖類を含む原材料を含んでいないこと
（例：非還元濃縮果汁、乾燥果実ペースト等）
 3. 酵素分解その他何らかの方法により、糖類の含有量が原材料及び添加物の量を超えない
（例：でんぷんを加水分解して糖類を産出させる酵素の使用等）
 4. 糖類の含有量を表示する

栄養強調表示

ナトリウム塩を添加していない旨の表示

- ◆ 以下の要件の全てに該当する場合、「**食塩無添加**」等の表示ができる。
 1. いかなるナトリウム塩も添加していない（例：塩化ナトリウム、リン酸三ナトリウム等）
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
 2. 添加されたナトリウム塩に代わる原材料、複合原材料、又は添加物を添加していない
（例：ウスターソース、ピクルス、ペパローニ、しょうゆ、塩蔵魚、フィッシュソース等）

栄養強調表示をする場合の表示値

栄養成分の補給ができる旨及び栄養成分又は熱量の適切な摂取ができる旨の表示値
「一般用加工食品」

	強調したい 栄養成分及び熱量	その他の表示する 栄養成分及び熱量
表示値の種類	合理的な推定により得られた一定の値は不可 (許容差の範囲内にある一定の値又は、下限値及び上限値によって表示する)	
表示値を 求める方法	必ず食品表示基準別表第9の 第3欄に掲げた方法(以下、 「食品表示基準別表第9第3 欄に掲げる方法」という)に よって得られた値を表示	食品表示基準別表第9第3欄に 掲げる方法によって得られた値 以外も可



SAITAMATCH

栄養強調表示をする場合の表示値

栄養成分の補給ができる旨及び栄養成分又は熱量の適切な摂取ができる旨の表示値
「一般用生鮮食品」

	強調したい 栄養成分及び熱量	その他の表示する 栄養成分及び熱量
表示値の種類	合理的な推定により得られた一定の値は不可 (許容差の範囲内にある一定の値又は、下限値及び上限値によって表示する)	合理的な推定により得られた一定の値も表示可能
表示値を 求める方法	必ず食品表示基準別表第9第3欄に掲げる方法によって得られた値を表示	食品表示基準別表第9第3欄に掲げる方法によって得られた値以外も可



栄養強調表示をする場合の表示値

糖類を添加していない旨又はナトリウム塩を添加していない旨の表示値

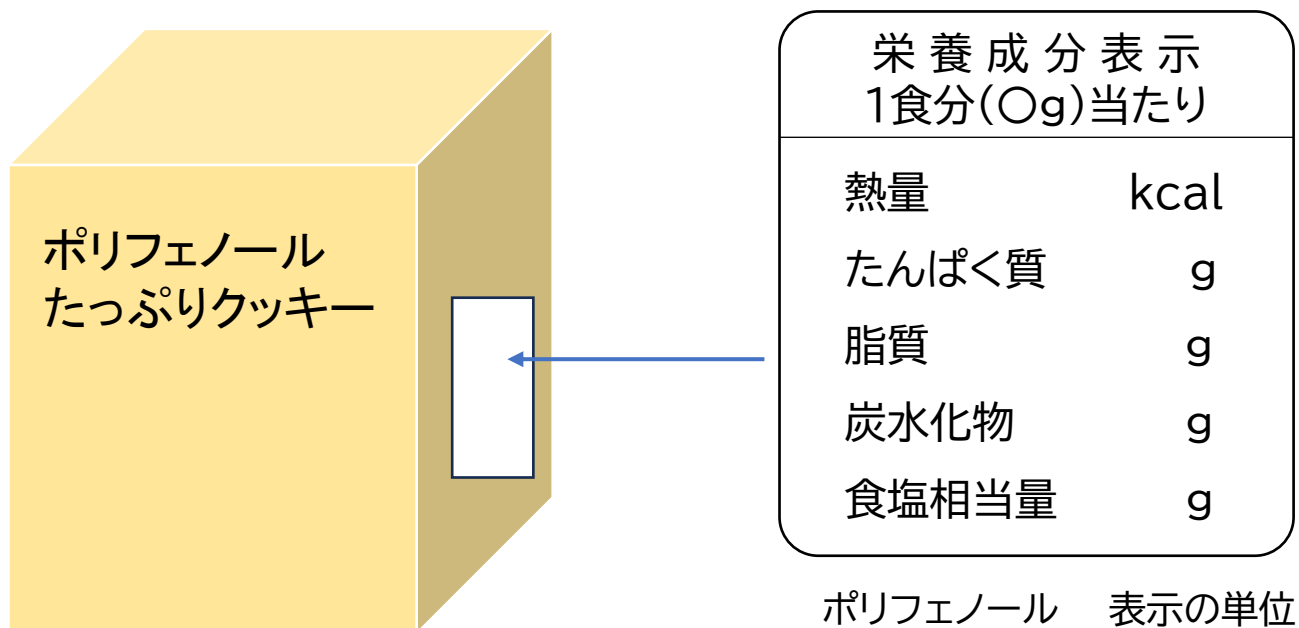
	糖類を添加していない旨又はナトリウム塩を添加していない旨の表示
表示値の種類	合理的な推定により得られた一定の値は不可 (許容差の範囲内にある一定の値又は、下限値及び上限値によって表示する)
表示値を求める方法	食品表示基準別表第9第3欄に掲げる方法によって得られた値以外も可



法別表第9に掲げられていない成分を強調する場合

食品表示基準別表第9に掲げられていない成分を強調する場合は、栄養成分表示と区別して、栄養成分表示に近接した箇所に記載することが望ましい。

(栄養成分表示枠内に、別表第9に掲げられていない成分を表示してはいけない。)



その他の栄養成分に関する 表示制度について

栄養機能食品

特定の栄養成分の補給のために利用される食品で、栄養成分の機能を表示するもの

- 栄養機能食品は、食生活において特定の栄養成分の補給を目的として摂取する者に対し、当該栄養成分の機能の表示をすることができます（一般用加工食品と一般用生鮮食品のみ）。
- 栄養機能食品として販売するためには、一日当たりの摂取目安量に含まれる当該栄養成分の量が食品表示基準別表第11に掲げられた下限値・上限値の範囲内にある必要があります。
- 個別の許可申請等を行う必要がない自己認証制度です。

【栄養機能を表示するための規定がある栄養成分】

脂 肪 酸(1種類)	n - 3系脂肪酸
ミネラル類(6 種類)	亜鉛、カリウム※、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム
ビタミン類(13 種類)	ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA、ビタミン B1、ビタミン B2、ビタミン B6、 ビタミン B12、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、葉酸

※ただし、錠剤、カプセル剤等の形状の加工食品にあつては、カリウムを除く。21

栄養機能食品の表示イメージ

【商品名】コバトンサポートC 栄養機能食品(ビタミンC)

ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。

名称: ビタミンC含有食品
原材料名: …、…、…/…、…
内容量: 〇〇g
賞味期限: 枠外××に記載
保存方法: 高温多湿を避けて保存
製造者: コバトンサポート株式会社
埼玉県さいたま市浦和区〇-〇

栄養成分表示 〔6粒(1.2g)当たり〕

エネルギー	3kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	0g
炭水化物	0.6g
食塩相当量	0g
ビタミンC	120mg

- 1日当たりの摂取目安量: 1日当たり6粒を目安に、お召し上がりください。
- 摂取方法: そのまま噛んでお召し上がりください。
- 摂取上の注意事項: 本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。一日の摂取目安量を守ってください。
- 一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う栄養成分の量の栄養素等表示基準値(2025)(18歳以上、基準熱量2,200kcal)に占める割合: ビタミンC120%
- 調理又は保存方法: 保存は高温多湿を避け、開封後はキャップをしっかりと閉めてお早めにお召し上がりください。
- 本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

* 特定の対象者(疾病に罹患している者、妊産婦など)に対し注意を必要とする場合は当該注意事項を記載。

機能性表示食品

◆機能性表示食品とは・・・

- 国の定めるルールに基づき、事業者が食品の安全性と機能性に関する科学的根拠などの必要な事項を、販売前に消費者庁長官に届け出れば、機能性を表示することができる制度。
- 特定保健用食品(トクホ)と異なり、国が審査を行わないので、事業者は自らの責任において、科学的根拠を基に適正な表示を行う必要がある。

機能性表示食品の届出事項

販売を予定する日の60日前までに、届出書及び関連する資料を不備なく消費者庁長官に届け出る必要があります

届出

- (1) 当該食品に関する表示の内容
- (2) 食品関連事業者名及び連絡先などの食品関連事業者に関する基本情報
- (3) 安全性及び機能性の根拠に関する情報
- (4) 生産・製造及び品質の管理に関する情報
- (5) 健康被害の情報収集体制
- (6) その他必要な事項・表示の内容

届出を行う前に、消費者庁が示す届出データベース届出マニュアル及び手引きを必ずご確認ください

消費者庁ホームページ ～【食品関連事業者向け】機能性表示食品の届出について～

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_with_function_claims/notice#guideline

特定保健用食品

特定保健用食品(条件付き特定保健用食品を含む。)は、食品の持つ特定の保健の用途を表示して販売される食品です。特定保健用食品として販売するためには、製品ごとに食品の有効性や安全性について審査を受け、表示について消費者庁の許可を受ける必要があります。特定保健用食品及び条件付き特定保健用食品には、許可マークが付されています。



【特定保健用食品の区分】

- 特定保健用食品
- 特定保健用食品(疾病リスク低減表示)
- 特定保健用食品(規格基準型)
- 特定保健用食品(再許可等)
- 条件付き特定保健用食品

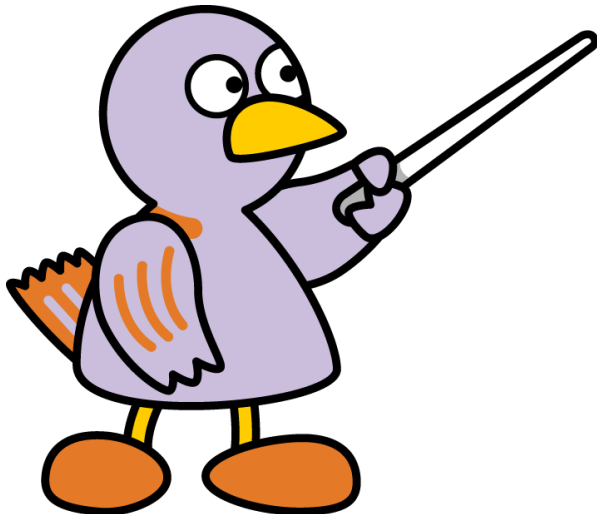
健康食品に関する健康増進法上の 留意事項について

対象となる「健康食品」とは？

【本留意事項の対象とする「健康食品」】

健康増進法に定める健康保持増進効果等を表示して食品として販売に供する物

健康増進法第65条第1項は、錠剤やカプセル形状の食品のみならず、野菜、果物、調理品等その外観、形状等から明らかに一般の食品と認識される物を含め、**食品として販売に供する物に関し、健康保持増進効果等について虚偽誇大な表示をすることを禁止している。**



健康保持増進効果等

- 健康増進法第65条第1項は、「何人も、食品として販売に供する物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((中略)「健康保持増進効果等」という。)について、著しく事実に相違する表示をし、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」と定めている。
- 「健康保持増進効果等」を表示したことをもって直ちに虚偽誇大表示に該当するものではなく、健康保持増進効果等について、著しく事実に相違する表示や著しく人を誤認させる表示をする場合に虚偽誇大表示に該当することになる。



「健康の保持増進の効果」として不適切な表現とは？

【例】

- 疾患の治療又は予防を目的とする効果

「糖尿病、高血圧、動脈硬化の人に」「花粉症に効果あり」「インフルエンザ、コロナウイルスの予防に」「認知証予防」等

- 身体の組織機能の一般的増強、増進を主たる目的とする効果

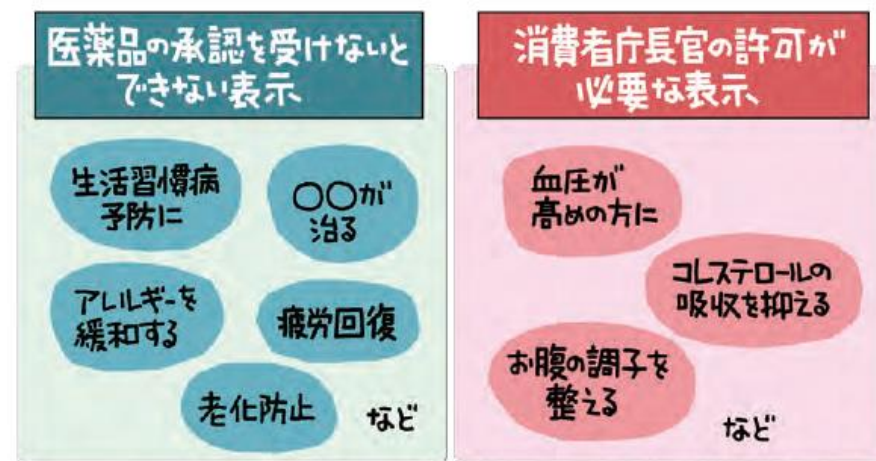
「疲労回復」「新陳代謝を盛んにする」「若返り」「アンチエイジング」「免疫力を高める」等

- 特定の保健の用途に適する旨の効果

「本品はおなかの調子を整えます」等

- 栄養成分の効果

「カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です」等



健康増進法上の「表示」

健康増進法第65条第1項に定める「広告その他の表示」

- 商品、容器又は包装による広告その他の表示及びこれらに添付した物による広告その他の表示
- 見本、チラシ、パンフレット、説明書面その他これらに類似する物による広告その他の表示(ダイレクトメール、ファクシミリ等によるものを含む。)及び口頭による広告その他の表示(電話によるものを含む。)
- ポスター、看板(プラカード及び建物又は電車、自動車等に記載されたものを含む。)、ネオン・サイン、アドバルーン、その他これらに類似する物による広告及び陳列物又は実演による広告
- 新聞紙、雑誌その他の出版物、放送(有線電気通信設備又は拡声機による放送を含む。)、映写、演劇又は電光による広告
- 情報処理の用に供する機器による広告その他の表示(インターネット、パソコン通信等によるものを含む。)

規制の対象となる者

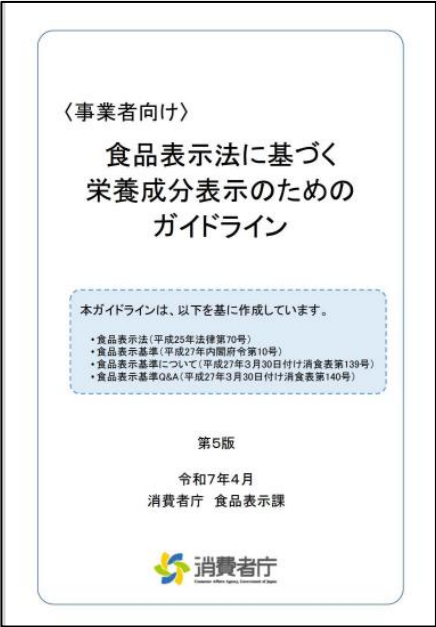
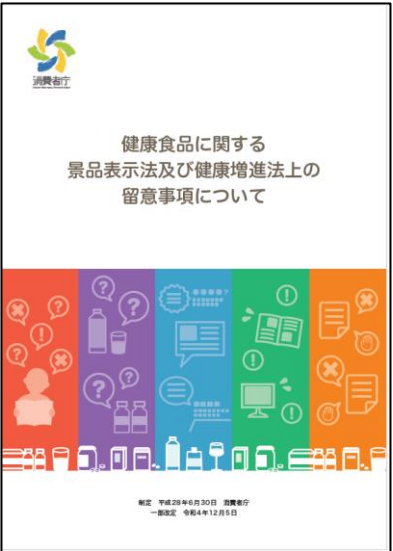
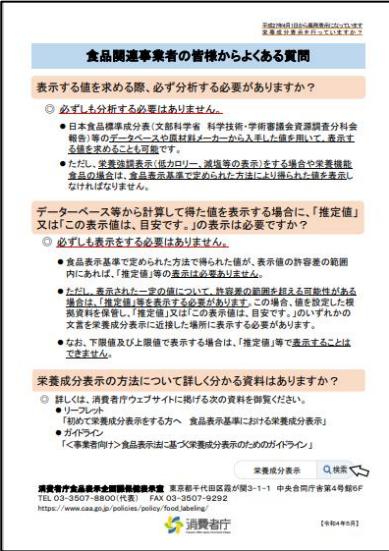
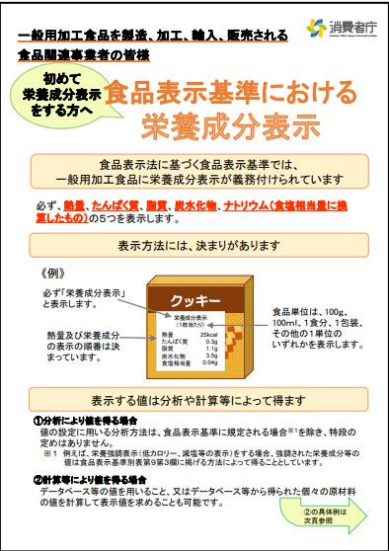
健康増進法第65条第1項 「何人も」虚偽誇大表示をしてはならない



「食品として販売に供する物に関して広告その他の表示をする者」であれば規制の対象となり、食品の製造業者、販売業者等に何ら限定されるものではない。

例えば、新聞社、雑誌社、放送事業者、インターネット媒体社等の広告媒体事業者のみならず、これら広告媒体事業者に対して広告の仲介や取次ぎをする広告代理店、サービスプロバイダー(以下、これらを総称して「広告媒体事業者等」という。)も同項の規制の対象となり得る。

【出典資料(R7.6現在)】



- 食品の栄養成分表示制度の概要 令和4年5月版
- 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 第5版(令和7年4月)
- 初めて栄養成分表示をする方へ 食品表示基準における栄養成分表示
- 栄養成分表示が義務付けられています～食品関連業者の皆様からよくある質問～
- 健康食品に関する景品表示法及び健康増進法上の留意事項について

<消費者庁のホームページ>

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_and_nutrition_labelling/ 32

ありがとうございました。

