

食品表示法(栄養成分表示) 健康増進法(虚偽誇大表示の禁止)

制度の概要について



SAITAMATCH

令和4年5月
埼玉県保健医療部健康長寿課

食品表示法(保健事項)について

栄養成分表示は義務化されました (食品表示基準第3条第1項、第32条1項)

食品関連業者に対し、原則として、全ての消費者向けの加工食品及び添加物への栄養成分表示を義務付け

なぜ？

- 栄養成分の表示制度は、国際的に義務化が進んでいる
- 生活習慣病などが増加する中、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



食品表示法(保健事項)について

義務化の範囲は？ (食品表示基準第2章、3章、4章)

*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、基準を満たしていない場合は罰則が適用されます。

加工食品



義務

任意

一般用

業務用

添加物

甘味料、着色剤、
保存料、増粘剤、
香料など

一般用

業務用

生鮮食品



一般用・業務用

食品表示法(保健事項)について

◆例外(第3条第3項)

次に該当するものは、栄養成分表示を省略することができます※

- ①容器包装の表示可能面積がおおむね30cm²以下
- 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
- 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さ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事業者が販売するもの

次に該当するものは、表示を要しません※

- ①食品を製造し、また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、栄養表示をしようとする場合を除く

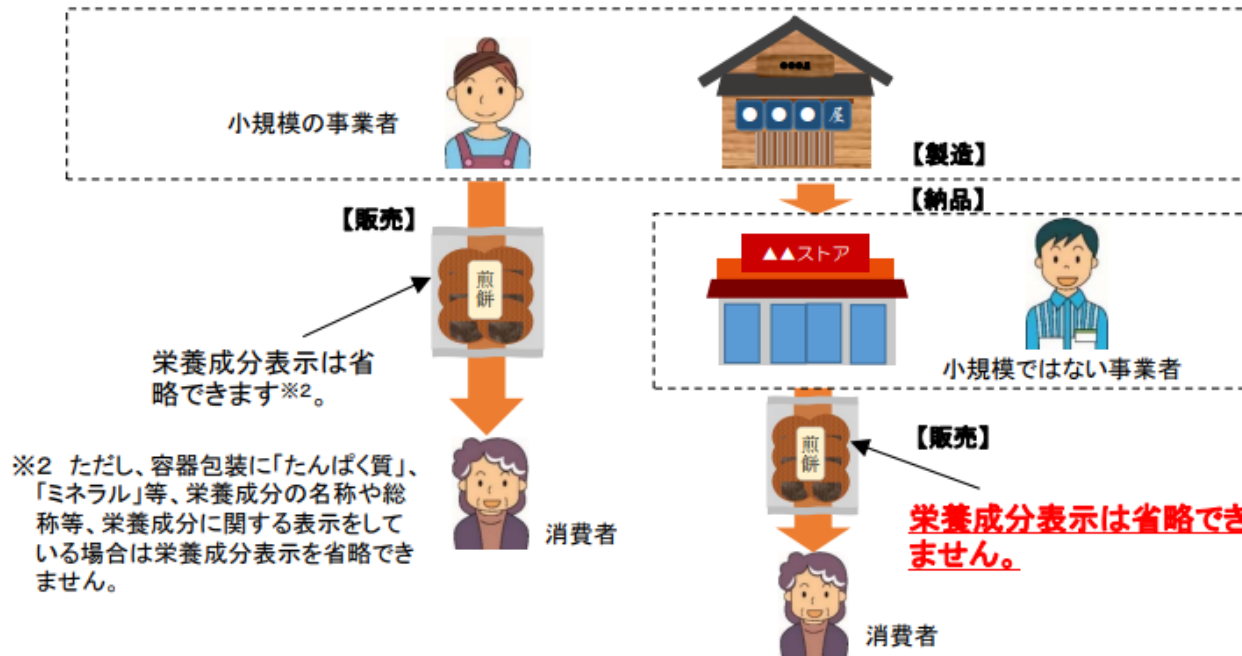
小規模の事業者が製造した食品でも、スーパー等販売する事業者が小規模の事業者でない場合は栄養成分表示は省略できません。



ここでいう小規模の事業者とは、下記のいずれかに該当する場合です。

- 消費税法において消費税を納める義務が免除される事業者
- 中小企業基本法に規定する小規模企業者※1

※1 おおむね常時使用する従業員の数が20人(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)以下の事業者



消費者庁：小規模の事業者における栄養成分表示の省略

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_promotion/business/pdf/food_labeling_cms206_20200401_05.pdf

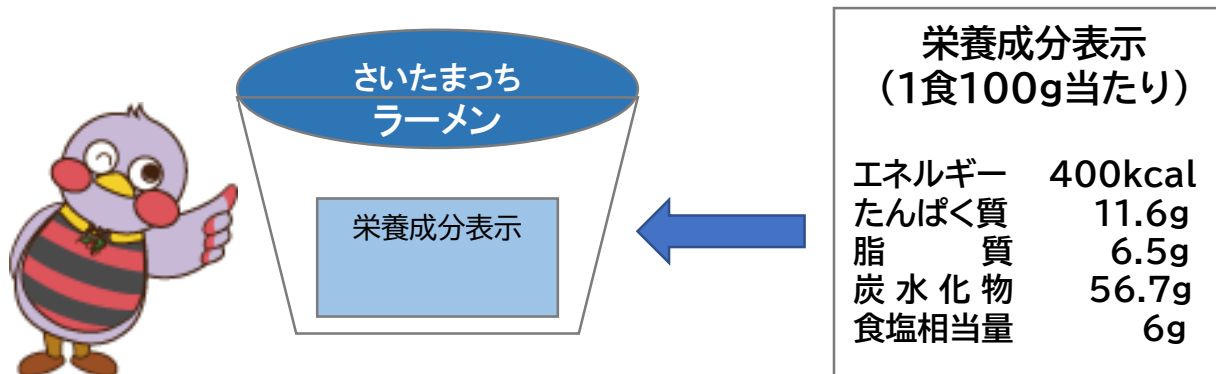
食品表示法(保健事項)について

表示する栄養成分は？

【義務表示】 熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量

【推奨表示】 飽和脂肪酸、食物繊維

【任意表示】 n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール、糖質、糖類、ミネラル類、ビタミン類



食品表示法(保健事項)について

食品表示基準に規定する栄養成分等 (食品表示基準 別表第9)

(ミネラル)

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

(ビタミン)

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

(その他)

飽和脂肪酸、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)、食物繊維

栄養成分表示の方法

STEP1

値はどうやって求める？

食品表示法(保健事項)について

STEP1 値はどうやって求める？

①分析により表示値を得る場合

食品表示基準に規定する成分については「測定及び算出の方法」が示されています。また値の設置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、特段の定めはありません。

②計算等により表示値を得る場合

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です。

〈例〉 日本食品標準成分表2020年版（八訂）

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3版

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_promotion/pdf/food_labeling_cms206_20201001_02.pdf

栄養成分表示の方法

STEP2

値はどうやって表示する？

食品表示法(保健事項)について

STEP2 値はどうやって表示する？

①食品の単位

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

*1食分当たりで表示する場合は、その量(g)を併せて表示します。

例:1食(100g)当たり

<ポイント>
食品の販売時の
状態です。例えば、
乾麺、粉末のスープ
など

②表示項目

表示の区分	対象となる栄養成分等	※食品表示基準 別表第9を参照
義務表示 (基本の5項目)	熱量(エネルギー)、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(「食塩相当量」で表示)	
推奨表示	飽和脂肪酸、食物繊維	
任意表示	n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール、糖質、糖類、ミネラル類、ビタミン類	

※糖質、食物繊維のいずれかを表示する場合は、糖質及び食物繊維の両方を表示する必要がある。

食品表示法(保健事項)について

STEP2 値はどうやって表示する？

③表示値

- 「一定値」で表示
- 「下限値及び上限値」で表示

当該食品の賞味(消費)期限内において「測定及び算出の方法」による分析値がその幅の中に含まれていなければいけません。過度に広い幅で表示することは望ましくありません。

※「微量」「検出せず」「○○g未満」などの言葉や割合(%)での表示はできません

※栄養成分ごとに一定値による表示と、下限値及び上限値による幅表示を併用することも可能です

表示例

栄養成分表示 【〇g 当たり】	
熱量	〇～〇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

食品表示法(保健事項)について

STEP2 値はどうやって表示する？

④表示値の許容範囲

含有量を一定の値で表示する場合は、当該食品の賞味(消費)期限内において、どの商品をとっても「測定及び算出の方法」による分析値が、**表示値を基準とした「許容差の範囲」内**である必要があります。

賞味期限内で栄養成分の量が減る、原材料に個体差があり、同一商品であっても栄養成分にばらつきがある場合は、注意が必要です。

【許容差の算出方法】

$$\text{許容差(\%)} = \text{分析値} \div \text{表示値} \times 100 - 100$$

※食品表示基準 別表第9参照

食品表示法(保健事項)について

STEP2 値はどうやって表示する？

合理的な推定により得られた一定の値を表示する場合

表示値が、定められた分析方法によって得られた値と一致しない可能性がある場合、次の①②が必要です。

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します。

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ておきます。

★栄養強調表示をする場合、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。

食品表示法(保健事項)について

STEP2 値はどうやって表示する？

⑤表示のタイトルと栄養成分等の順番

【その1】

＜基本5項目のみの場合＞

①から⑤の順番で表示を
します

* 食品表示基準「別記様式2」参照

表示のタイトルは
「栄養成分表示」です。
*「栄養成分値」「標準栄養成分」
などの表現は×

順番	栄養成分表示 (1個〇g当たり)	
①	熱量	〇kcal
②	たんぱく質	〇g
③	脂質	〇g
④	炭水化物	〇g
⑤	食塩相当量	〇g

* ナトリウムは食塩相当量に換算して表示します。【換算式】
食塩相当量(g) = ナトリウム量 × 2.54 ÷ 1000

食品表示法(保健事項)について

⑥表示のタイトルと栄養成分等の順番

STEP2 値はどうやって表示する？

【その2】

＜基本5項目に加え、任意の表示事項を表示する場合＞

◇任意の成分（例えば、ビタミン類やミネラル類など）を表示する場合は、食塩相当量に続けて枠内に表示をします。

◇包含関係にある成分（例えば、脂質と飽和脂肪酸）は何の内訳成分であるかわかるように記載します

※食品表示基準「別記様式3」参照

順番	栄養成分表示 (1個〇g当たり)	
①	熱量	〇kcal
②	たんぱく質	〇g
③	脂質	〇g
	-飽和脂肪酸	〇g
	-n-3系脂肪酸	〇g
	-n-6系脂肪酸	〇g
	コレステロール	〇mg
④	炭水化物	〇g
	-糖質	〇g
	-糖類	〇g
	-食物繊維	〇g
⑤	食塩相当量	〇g
	ビタミン類	〇mgや
	ミネラル類 (ナトリウムを除く)	〇μg

食品表示法(保健事項)について

STEP2 値はどうやって表示する？

⑦表示の単位は？

「食品表示基準 別表第9」で栄養成分ごとの表示単位が定められています。

<基本5項目の場合>

栄養成分等	表示の単位
熱量	kcal (キロカロリー)
たんぱく質	g (グラム)
脂質	g (グラム)
炭水化物	g (グラム)
食塩相当量	g (グラム)

「g」 → 「グラム」
のようにカタカナで
記載することもでき
ます。

<任意の栄養成分の例> ビタミンA → μ g (マイクログラム)、鉄 → mg (ミリグラム)

食品表示法(保健事項)について

STEP2 値はどうやって表示する？

⑧表示場所は？

包装容器を開かなくても容易に見ることができるように、容器包装の見えやすい場所に表示します。

⑨文字の大きさは？

原則として8ポイント以上の大きさの文字。ただし、表示可能面積が概ね150cm²以下の場合は、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。

⑩栄養成分表示に用いる名称は？

次のように表現しても良い。

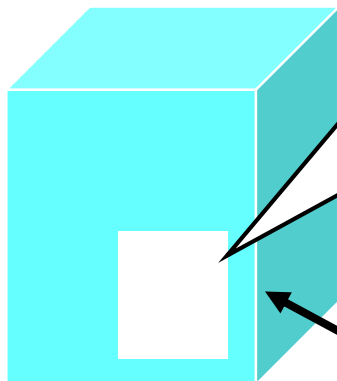
熱量→エネルギー たんぱく質→蛋白質 カルシウム→Ca
鉄→Fe ビタミンC→V. C(その他のビタミンも同様)

食品表示法(保健事項)について

栄養成分表示の例

【文字の大きさ】

原則8ポイント以上の活字で記載します。ただし、容器包装等又は包装の表示面積が150平方センチメートル以下の場合、5.5ポイント以上の活字で記載してもよいことになってます。



見えやすい場所に表示

栄養成分表示 1箱 (50 g) 当たり	
エネルギー	61kcal
たんぱく質	6.0 g
脂質	2.5 g
炭水化物	6.3 g
食塩相当量	3.0 g

この表示値は目安です

食品は100gもしくは100ml又は、1食分、1包装、その他の1単位(食品単位)当たりの量を表示する。この場合、当該食品単位が1食分である場合は、当該1食分の量を併記する。

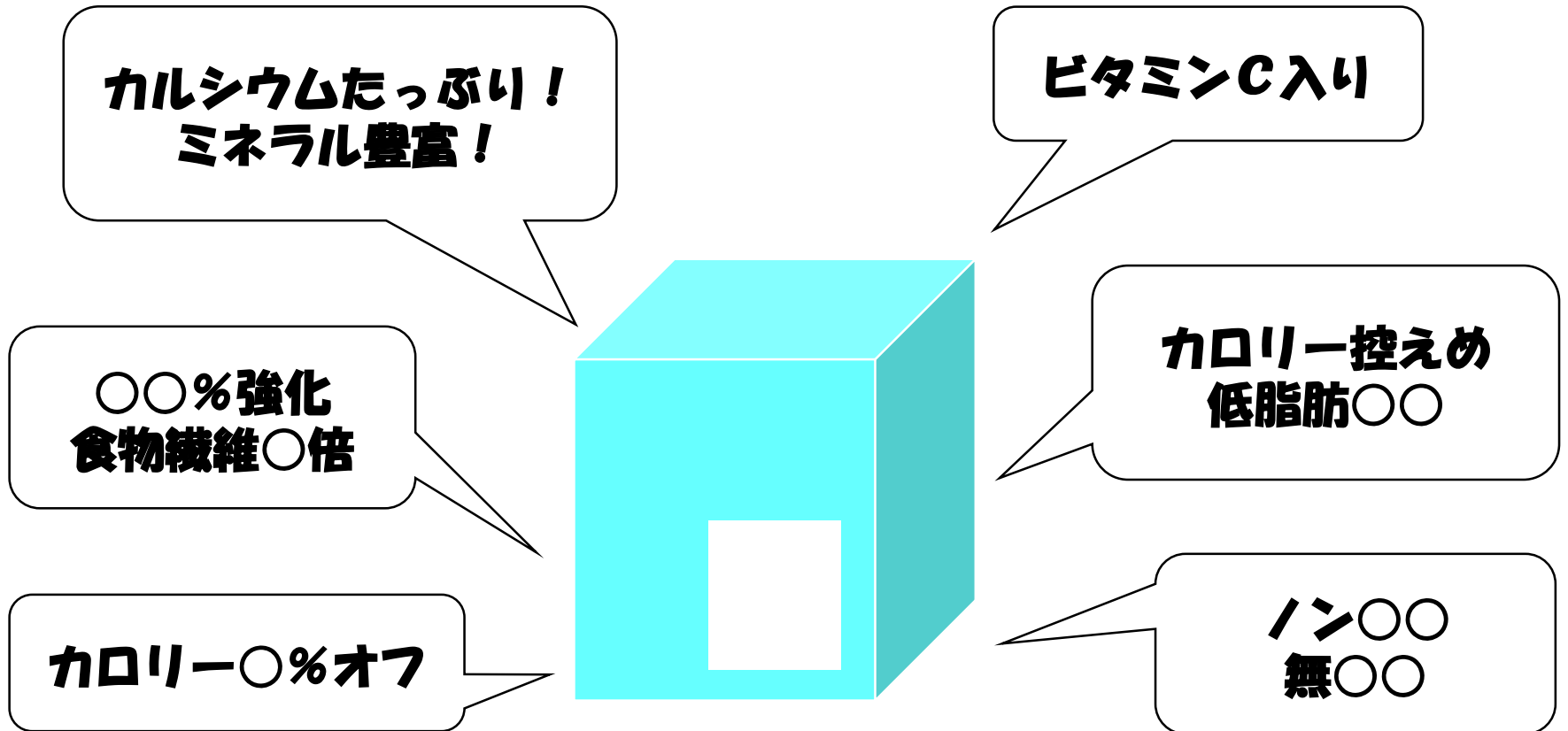
- * 合理的な推定により表示値を設定する場合は必ず記載
- * 栄養成分表示に近接した場所に表示すること

STEP3 応用編

栄養成分が多い(少ない)ことを
強調したい

食品表示法(保健事項)について

栄養強調表示



※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。

食品表示法(保健事項)について

※表示をするには、定められた条件を満たす必要があります。

◆栄養成分の補給ができる旨の表示

「高い旨」「含む旨」「強化された旨」

例 高○○、△豊富、○●含有、○●源、◆%アップ など

【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、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

◆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」

例 ○●ゼロ、ノン○●、低△△、控えめ、◆ライト、△%カット など

【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

食品表示法(保健事項)について

◆糖類を添加していない旨の表示

例 糖類無添加、砂糖不使用 など

【4つの要件すべてに該当する場合(抜粋)】

- ①いかなる糖類も添加していない
- 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
- 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
- ④糖類の含有量を表示する

◆ナトリウム塩を添加していない旨の表示

例 食塩無添加 など

【2つの要件すべてに該当する場合(抜粋)】

- ①いかなるナトリウム塩も添加していない
- 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



食品表示法(保健事項)について

栄養強調表示をする場合の表示値 「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



食品表示法(保健事項)について

栄養強調表示をする場合の表示値 「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



◇その他の栄養成分に関する 表示制度について

食品表示法(保健事項)について

栄養機能食品

栄養機能食品とは、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をいいます。

1日当たりの摂取目安量に含まれる栄養分量が、国が定めた下限値・上限値の基準に適合していること。、定められた栄養成分の機能の表示のほか、摂取する上での注意事項や消費者庁長官の個別の審査を受けたものではない旨等、表示しなければならない事項が定められている。国への許可申請や届出は必要ない。

例) カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。

※食品表示基準 別表第11を参照

食品表示法(保健事項)について

◆栄養機能食品の表示イメージ

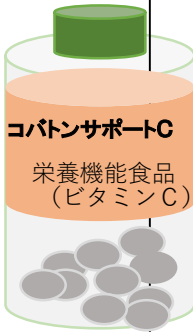
【商品名】 コバトンサポートC 栄養機能食品 (ビタミンC)

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。
- 摂取方法及び摂取上の注意事項: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。
- 1日当たりの摂取目安量に含まれる機能の表示を行う栄養成分の量の栄養素等表示基準値(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。

食品表示法(保健事項)について

◆栄養機能食品の表示対象となる栄養成分

★脂肪酸（1成分）

n-3系脂肪酸

★ミネラル（6成分）

カルシウム、カリウム、鉄、銅、亜鉛、マグネシウム

★ビタミン（13成分）

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

計20成分

*ただし、錠剤、カプセル剤等の形状の加工品にあっては、カリウムは除く。
(食品表示基準第2条第1項第11号)

機能性表示食品

◆機能性表示食品とは…

事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品です。販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などが消費者庁長官へ届け出られたものです。

ただし、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではありません。

食品表示法(保健事項)について

機能性表示食品の表示方法

- ・ 機能性表示食品に関する表示の内容
 - ・ 食品関連事業者名及び連絡先等基本情報
 - ・ 安全性及び機能性の根拠に関する情報
 - ・ 生産・製造及び品質の管理に関する情報
 - ・ 健康被害の情報収集体制 など
- その他必要な事項を、

**販売日の60日前までに消費者庁長官に
届け出る必要があります。**

* 詳しくは、
消費者庁「機能性表示食品の届出等に関するガイドライン」
に従って手続きを行い、表示をしてください。

消費者庁ホームページ

<http://www.caa.go.jp/foods/index23.html>

健康増進法について

健康増進法第43条第1項
(または同法第63条第1項の承認)



特定保健用食品(トクホ)

- 食生活において特定の保健の目的で摂取する者に対し、その摂取により当該特定の保健の目的が期待できる旨の表示を行うものです。
- 特定保健用食品として食品を販売するには、その表示について消費者庁長官の許可を受けなければなりません。
- 表示の許可に当たっては、食品ごとに食品の有効性や安全性について国の審査を受ける必要があります。

虚偽・誇大表示の禁止

第65条

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（以下「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。**

食品として販売する物に関して広告等を行う者の責務として、食品を選択した人がその食品について正しく理解し、適正に利用できるよう、健康保持増進効果について、**客観的で正確な情報の伝達**に努めなければなりません。

健康増進法について

健康保持増進効果等に該当する表示例

- 疾病の治療又は予防を目的とする効果
- 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
- 人の身体を美化し、魅力を増し、容ぼうを変え、又は皮膚若しくは毛髪を健やかに保つことに資する効果
- 名所王又はキャッチフレーズにより表示するもの など

「虚偽・誇大表示」に該当するか否は、消費者が表示から受ける印象・認識が基準となるため、表示内容全体から個別に判断されます。

※健康増進法の虚偽・誇大表示に該当するかを問わず、医薬品医療機器等法や景品表示法上も違反となる場合があります。

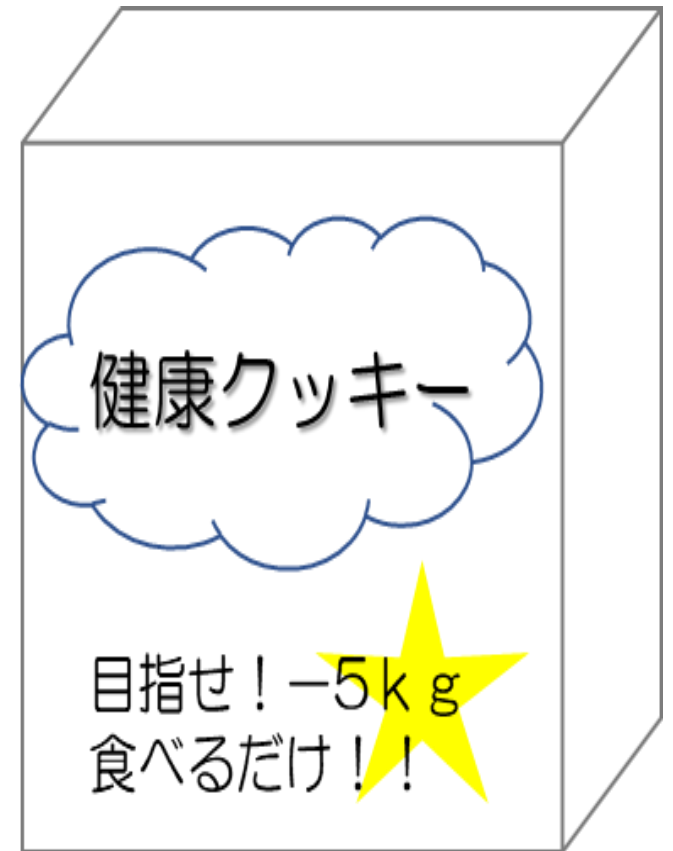
違反事例

●●含有のクッキーがついに発売

食べるだけで-5kg!

あなたの健康回復に貢献します!

「食べるだけで体重が減った！」
「ひどい肌荒れや高血圧も改善しました」など、お客様の嬉しい声も届いています♪
(当社ホームページでも紹介中!)



違反事例の解説

健康増進法第65条第1項(誇大表示の禁止)

- 商品パッケージにおいて、当該食品を摂取すると「体重が減る」「健康回復ができる」といった健康保持増進効果を期待させるような表現を行っている。
- ホームページの「お客様の声」などで、瘦身効果があった、各種疾病が改善したという購入者のコメントを紹介し、健康保持増進効果等を期待させるような表現を行っている。
- 虚偽・誇大表示に該当するか否は、消費者が表示から受ける印象・認識が基準となるため、表示内容全体から個別に判断される。
- 健康増進法の虚偽・誇大表示に該当するかを問わず、医薬品医療機器等法や景品表示法上も問題となる場合がある。

「広告その他の表示」とは？

顧客を誘引するための手段として行う広告その他のあらゆる表示をいう

具体的には、

- ・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物による広告
- ・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）

健康増進法について

規制の対象：「何人も」とは？

- 「食品として販売に供する者に関する広告その他の表示をする」者であれば、食品の製造業者、販売業者等のみではなく、新聞社、雑誌社、放送事業者、インターネット媒体者社当の広告媒体事業者も対象となることがあります。
- 表示内容から明らかに虚偽誇大なものであると疑うべき特段の事情がある場合には、表示内容の決定に関与した広告媒体事業者等に対しても健康増進法に基づく措置をとることがあります。

健康増進法について

「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」

○「著しく」とは？

誇張・誇大の程度が社会一般に許容される程度を超えている場合

○「事実に相違する」とは？

広告等に表示されている健康保持増進効果等と実際に得られる効果等が異なる場合

○「人を誤認させる」とは？

広告等から認識することとなる健康保持増進効果等の「印象」や「期待感」と実際に得られる効果等に相違がある場合

健康増進法について

虚偽・誇大広告等の判断基準

実質的に広告と判断されるか

- ①顧客を誘引する意図が明確であること
- ②特定の商品名等が明らかにされていること
- ③一般人が認知できる状態であること



健康保持増進効果等に該当するか



「著しく事実に相違する」「著しく人を誤認させる」
表示であるか

- ・表示内容全体から一般消費者が受ける印象・認識が基準



国民の健康の保持増進に重大な影響を与えるおそれがある場合、当該表示に関し必要な措置をとるべき旨を勧告・命令

①健康の保持増進の効果

- ・疾病の治療又は予防を目的とする効果 など

②内閣府令で定める事項

- ・含有する食品又は成分の量
- ・熱量
- ・人の身体を美化し、魅力を増し、容貌を変え、又は皮膚もしくは毛髪をすこやかに保つことに資する効果 など

③間接的な健康保持増進効果等

- ・名称又はキャッチフレーズにより表示するもの
- ・起源、由来等の説明により表示するもの
- ・新聞、雑誌等の記事、医師、学者等の談話などを掲載することにより表示するもの など

・重篤な疾患を抱える患者が表示を根拠に当該商品を購入することにより適切な診療機会を逸すおそれがある場合

・消費生活センターに健康保持増進効果について数多くの苦情が寄せられている場合など看過できない悪影響が及ぼされるおそれがある場合 など

健康増進法について

違反すると・・・

国民の健康の保持増進に重大な影響を与えるおそれがある場合、当該表示に関し必要な措置を執るべき旨の勧告（内閣総理大臣、都道府県知事等）



正当な理由なく勧告かかる措置を取らなかった場合、その者に対して当該勧告に係る措置を執るべき事を命令（内閣総理大臣、都道府県知事等）



命令に従わなかった場合、罰則を適用
（6か月以下の懲役又は、100万円以下の罰金）

ありがとうございました。

