

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つに該当する食品にあっては省略できるとされています。 (食品表示基準第3条)

- 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
※コーヒー豆やその抽出物、ハーブやその抽出物、茶葉やその抽出物、スパイス等が考えられています
- 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 ※日替わり弁当等3日以内に变更されるもの(サイクルメニューを除く)
- ⑤小規模事業者が販売するもの
※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)

加工食品

経過措置期間：H32.3.31



義務

一般用

任意

業務用

添加物

経過措置期間：H32.3.31

甘味料、着色料、
保存料、増粘剤、
香料 など

一般用

業務用

生鮮食品

経過措置期間：H28.9.30



一般用

業務用

遵守する表示内容は？

STEP 1 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なければならないとされています。なお、**1食分**当たりで栄養成分の量及び熱量を表示する場合は、その量(g)を併せて表示することとされています。
(食品表示基準第3条、第8条)

【補足】**1包装その他の1単位**の場合の量(g)は、任意で併記可能です。

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	



1食(50g)当たり
 エネルギー 231kcal
 たんぱく質 6.7g
 脂質 9.7g
 炭水化物 29.5g
 食塩相当量 3.3g

この5項目以外の栄養成分を記載したい場合は、この5項目+記載したい栄養成分を表示します。



《ご注意下さい！》

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や「たっぷり」「ライト」等その栄養成分に関する高い旨等を表示したい場合は、**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する**ようにしましょう。

なお、**炭水化物**について、旧法では「糖質」「食物繊維」に代えて表示できるとありましたが、新しい法律では、**炭水化物の総量を表示した上で、「糖質」及び「食物繊維」の量を併記すること**となりました。

1食(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

※数値は、日本食品成分表を用いて計算した推定値です。

STEP 2 値の求め方

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**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」(消費者庁食品表示企画課)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せんか？

「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)当たりの栄養成分の量が**第2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。

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」「ダイエット」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欄の基準値に満たない**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)**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)**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。

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	(液体の食品 100ml当たり)	100kcal当たり	食品100g 当たり	(液体の食品 100ml当たり)	100kcal当たり	食品100g 当たり	(液体の食品 100ml当たり)
たんぱく質	16.2g	(8.1g)	8.1g	8.1g	(4.1g)	4.1g	8.1g	(4.1g)
食物繊維	6g	(3g)	3g	3g	(1.5g)	1.5g	3g	(1.5g)
亜鉛	2.64mg	(1.32mg)	0.88mg	1.32mg	(0.66mg)	0.44mg	0.88mg	(0.88mg)
カリウム	840mg	(420mg)	280mg	420mg	(210mg)	140mg	280mg	(280mg)
カルシウム	204mg	(102mg)	68mg	102mg	(51mg)	34mg	68mg	(68mg)
鉄	2.04mg	(1.02mg)	0.68mg	1.02mg	(0.51mg)	0.34mg	0.68mg	(0.68mg)
銅	0.27mg	(0.14mg)	0.09mg	0.14mg	(0.07mg)	0.05mg	0.09mg	(0.09mg)
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	1.44mg	(0.72mg)	0.48mg	0.72mg	(0.36mg)	0.24mg	0.48mg	(0.48mg)
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	0.36mg	(0.18mg)	0.12mg	0.18mg	(0.09mg)	0.06mg	0.12mg	(0.12mg)
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	0.72μg	(0.36μg)	0.24μg	0.36μg	(0.18μg)	0.12μg	0.24μg	(0.24μg)
ビタミンC	30mg	(15mg)	10mg	15mg	(7.5mg)	5mg	10mg	(10mg)
ビタミンD	1.65μg	(0.83μg)	0.55μg	0.83μg	(0.41μg)	0.28μg	0.55μg	(0.55μg)
ビタミンE	1.89mg	(0.95mg)	0.63mg	0.95mg	(0.47mg)	0.32mg	0.63mg	(0.63mg)
ビタミンK	45μg	(22.5μg)	30μg	22.5μg	(11.3μg)	7.5μg	15μg	(15μg)
葉酸	72μg	(36μg)	24mg	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	(液体の食品 100ml当たり)	食品100g 当たり	(液体の食品 100ml当たり)	食品100g 当たり	(液体の食品 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)

備考

- 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。
- 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！

「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されていないこと。
- ◇糖類に代わる原材料(ジャム、ゼリー等)又は添加物を使用していないこと。
- ◇酵素の添加によりでんぷんを加水分解して糖類を産生させる方法など、当該食品の糖類含有量が原材料に含まれていた量を超えないこと。
- ◇100gもしくは100ml又は1食分、1包装、その他1単位当たりの糖類の含有量を表示していること。

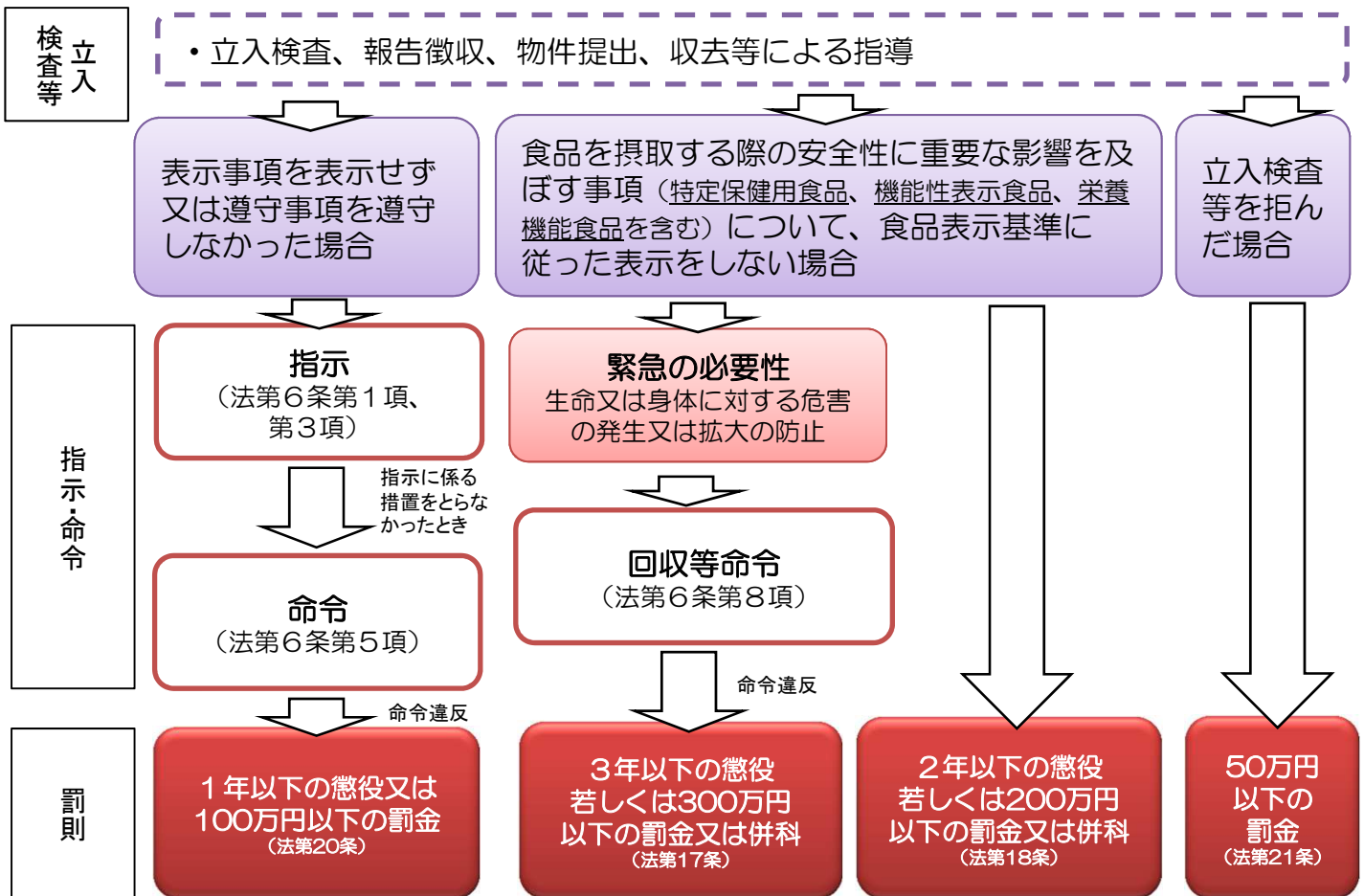
「食塩無添加」等
表示したい場合

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されていないこと。
(ただし、重曹等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、当該食品に含まれるナトリウムの量が100g当たり120mg以下であるときはこの限りではない。)
- ◇ナトリウム塩に代わる原材料(ウスターソース、ピクルス、しょう油等)又は添加物を使用していないこと。

違反するとどうなるの？

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。



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。

ちなみに・・・

書類等に不備があった場合や、明らかに根拠が不足する場合などは、受理されない事もあるようです。届出をしてみたいという食品関連事業者の方は、「機能性表示食品の届出等に関するガイドライン」(消費者庁)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、付いているものと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ができる食品」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。

つまり、個別の審査が必要ですので、例えば「〇△クッキー・イチゴ味」に付いていても、「〇△クッキー・ブルーベリー味」を申請していなければ、トクホマークを付けることはできません。

《トクホのマメ知識》

トクホには、基準をクリアし許可された「**特定保健用食品**」と、通常の特定保健用食品の審査で要求される有効性の科学的根拠のレベルには届かないものの、一定の有効性が確認される食品に「限定的な科学的根拠である」という表示をすることを条件として許可された「**条件付き特定保健用食品**」の2種類があります。



また、日本で販売する食品で、外国においても特別用途表示を使用したい場合は、消費者庁から「承認」を受けることもできます。



他に注意することは？ ～虚偽誇大広告の禁止（健康増進法第31条）～

健康増進法第31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。」と書かれています。

この法律のポイントは、「何人も」という点と、「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。

どうしても健康の保持増進の効果を表示したい場合は、「機能性表示食品」の届出をご検討下さい。



意外と便利!?
栄養成分表示を
使ってみよう!

栄養成分表示に注目して食品をよく見てみると、日頃の食生活のクセや、いつも食べているもののエネルギーや食塩の量が分かるようになりますよ!

ぜひ健康づくりに栄養成分表示を取り入れてみてください。



☆メタボ、太り気味が気になったら...

エネルギーや脂質が低めの商品を選ぶ

☆脂質異常が気になったら...

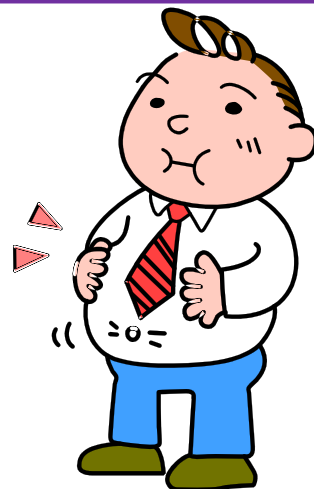
脂質が低めの商品を選ぶ

☆血圧が気になりだしたら...

食塩相当量が低い商品を選ぶ

☆骨そしょう症が気になったら...

カルシウムの多い商品を選ぶ



食品表示法 (平成27年4月1日施行)

(罰則)

- 第17条** 第6条第8項の規定による命令に違反したものは、3年以下の懲役若しくは300万円以下の罰金に処し、又はこれを併科する。
- 第18条** 第6条第8項の内閣府令で定める事項について、食品表示基準に従った表示がされていない食品の販売をしたものは、2年以下の懲役若しくは200万円以下の罰金に処し、又はこれを併科する。
- 第20条** 第6条第5項の規定による命令に違反したものは、1年以下の懲役又は100万円以下の罰金に処する。
- 第21条** 次の各号のいずれかに該当する者は、50万円以下の罰金に処する。
 一 第8条第1項から第3項までの規定による報告若しくは物件の提出をせず、若しくは虚偽の報告若しくは虚偽の物件の提出をし、又は同条第1項から第3項まで若しくは第9条第1項の規定による検査を拒み、妨げ、若しくは忌避し、若しくは質問に対して答弁をせず、若しくは虚偽の答弁をした者
 二 第8条第1項の規定による収去を拒み、妨げ、又は忌避した者
- 第22条** 法人の代表者若しくは管理人又は法人若しくは人の代理人、使用人その他の従業員が、その法人又は人の業務に関して、次の各号に掲げる規定の違反行為をしたときは、行為者を罰するほか、その法人に対して当該各号に定める罰金刑を、その人に対して各本条の罰金刑を科する。
 一 第17条 3億円以下の罰金刑
 二 第18条から第20条まで 1億円以下の罰金刑
 三 前条 同条の罰金刑



栄養成分の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”。
 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。



◆栄養成分の表示に関するお問合せ先

公 所 名		電話番号
岩手県県央保健所 保健課	盛岡市内丸11-1	019-629-6562
岩手県中部保健所 保健課	花巻市花城町1-41	0198-22-2331
岩手県奥州保健所 保健課	奥州市水沢区大手町5-5	0197-22-2861
岩手県一関保健所 保健課	一関市竹山町7-5	0191-26-1415
岩手県大船渡保健所 保健課	大船渡市猪川町字前田6-1	0192-27-9913
岩手県釜石保健所 保健課	釜石市新町6-50	0193-25-2702
岩手県宮古保健所 保健課	宮古市五月町1-20	0193-64-2213
岩手県久慈保健所 保健課	久慈市八日町1-1	0194-53-4987
岩手県二戸保健所 保健課	二戸市石切所字荷渡6-3	0195-23-9206
岩手県保健福祉部 健康国保課	盛岡市内丸10-1	019-629-5468

※なお、盛岡市内の方は、盛岡市保健所にご相談ください。盛岡市保健所 保健予防課 TEL 019-603-8307