

食品表示法

【保健事項に係る表示について】

沖縄県保健医療部 健康長寿課

 **1. 栄養成分表示が必要な食品とは？**

 **2. 適切な表示方法とは？**

 **3. 保健機能食品について**

 **その他 誇大表示の禁止について**

1. 栄養成分表示が **必要な食品とは？**

◆栄養成分表示が必要となる食品

	加工食品	生鮮食品	添加物
一般用	義務	任意	義務
業務用	任意	任意	任意

- ❗ ただし食品の種類や販売の形態等によって、栄養成分表示を省略することが可能なもの、栄養成分表示を要しないものがある
- ❗ 保健機能食品の場合は、栄養成分表示が必要です。

◆表示が必要な栄養成分

食品表示基準別表第9 第1 欄に記載されているもの

義務

- ・ 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）

食品表示基準
第3条

推奨

- ・ 飽和脂肪酸
- ・ 食物繊維

食品表示基準
第6条

任意

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



【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

【ミネラル(12成分)】

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



栄養成分表示を省略できるもの

1. 容器包装の表示可能面積が概ね30cm²以下であるもの
2. 酒類（酒税法第2条第1項に規定する種類）
3. 栄養の供給源としての寄与の程度が小さいもの

＜例：香辛料＞

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
 - a. 日替わり弁当等、レシピが3日以内に變更される場合（サイクルメニュー除く）
 - b. 複数の部位を混合しているため都度原材料が変わるもの
（例：合挽肉、切り落とし肉等の切身を使用した食肉加工品、白もつ等のうち複数の種類、部位を混合しているため都度原材料が変わるもの）
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が販売するもの



「栄養表示をしようとする場合」は、省略できません。

◆栄養成分表示を省略できるもの (5) 消費税を納める義務免除事業者とは

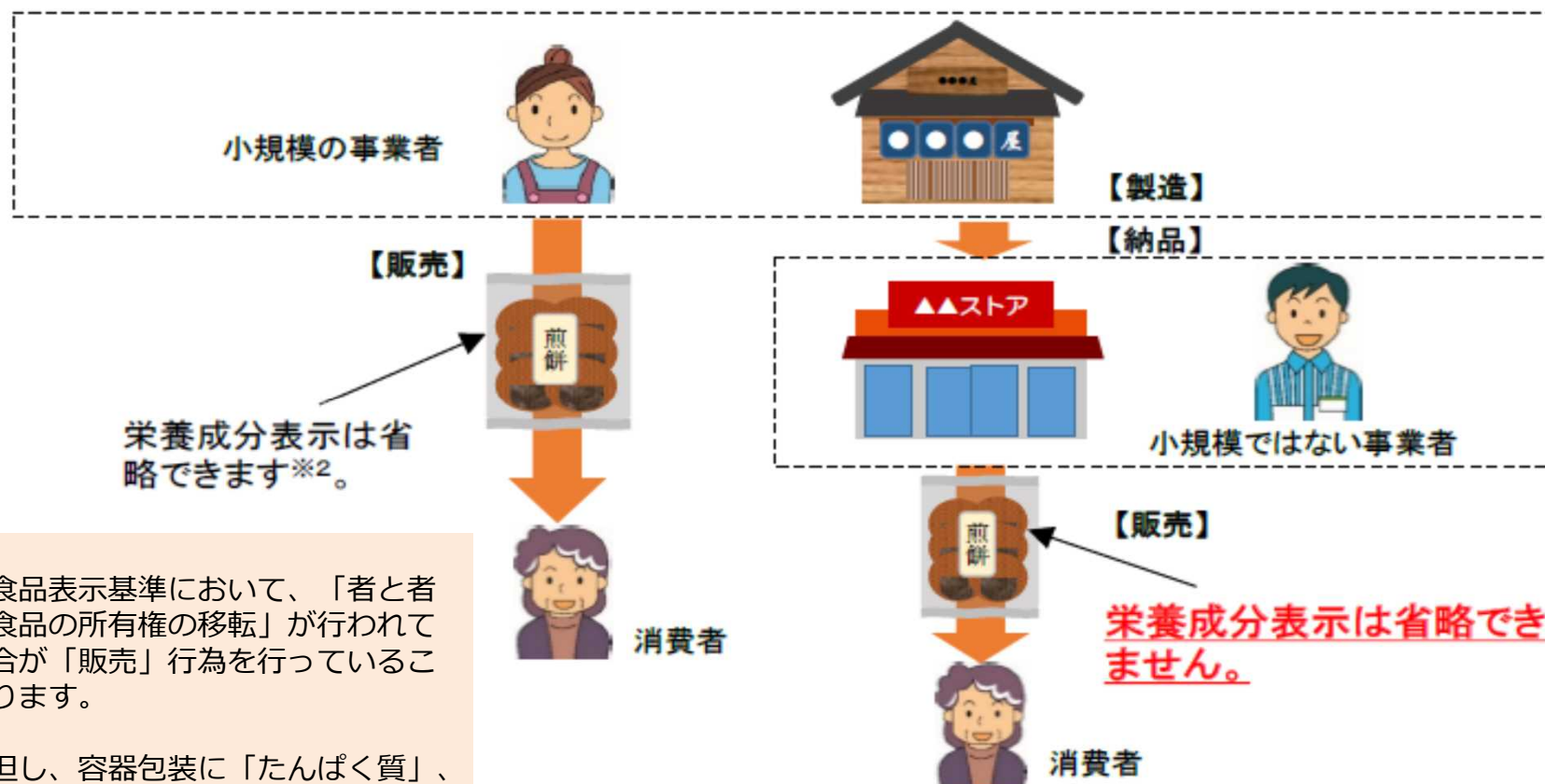
○消費税法第9条第1項

課税期間に係る基準期間における課税売上高が
1000万円以下の事業者(小規模事業者)

○中小企業基本法第2条第5項

おおむね常時使用する従業員の数が20人(商業
また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

◆小規模の事業者が製造した食品でもスーパーなど販売※¹ 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



※ 1 食品表示基準において、「者と者
の間で食品の所有権の移転」が行われて
いる場合が「販売」行為を行っているこ
とになります。

※ 2 但し、容器包装に「たんぱく質」、
「ミネラル」等、栄養成分の名称や総称
等、栄養成分に関する表示をしている場
合は栄養成分表示を省略できません

一般用加工食品を製造、加工、輸入、販売される

食品関連事業者の皆様



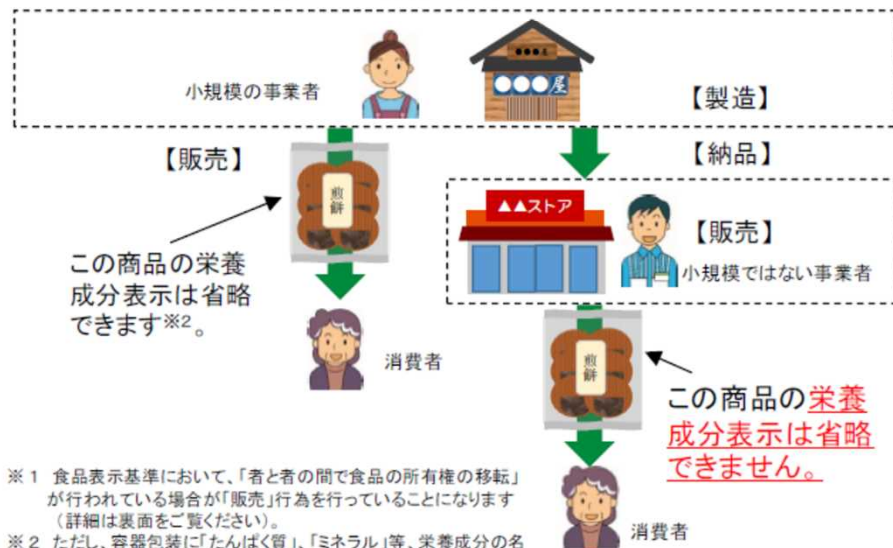
正しく理解していますか？

小規模の事業者における栄養成分表示の省略

- 小規模の事業者が販売する※¹食品は、栄養成分表示を省略することができます※²。
- ただし、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ではない場合、その食品を販売するときには栄養成分表示が必要です。
- この場合、必ずしも製造者（小規模の事業者）が栄養成分表示をする必要はなく、販売する者（スーパー等小規模ではない事業者）が表示をしても構いません。

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※³



※¹ 食品表示基準において、「者と者との間で食品の所有権の移転」が行われている場合が「販売」行為を行っていることとなります（詳細は裏面をご覧ください）。

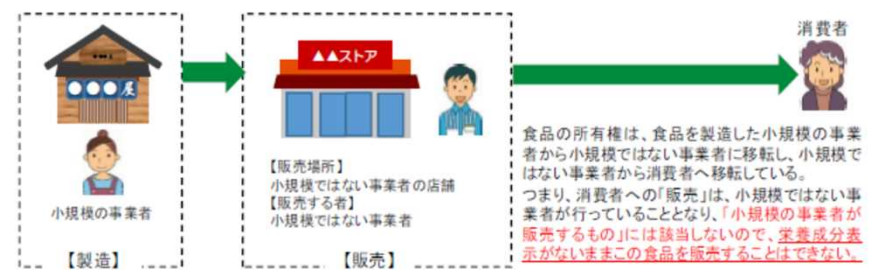
※² ただし、容器包装に「たんぱく質」、「ミネラル」等、栄養成分の名称や総称等、栄養成分に関する表示をしている場合は栄養成分表示を省略できません。

※³ 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。

- 食品関連事業者は、一般用加工食品を「販売」する際に栄養成分表示を容器包装に表示しなければなりません。
- 食品表示基準において、「販売」行為を行っているか否かは、「食品の所有権の移転」が行われるか否かで判断します。

【例】 → 所有権の移転

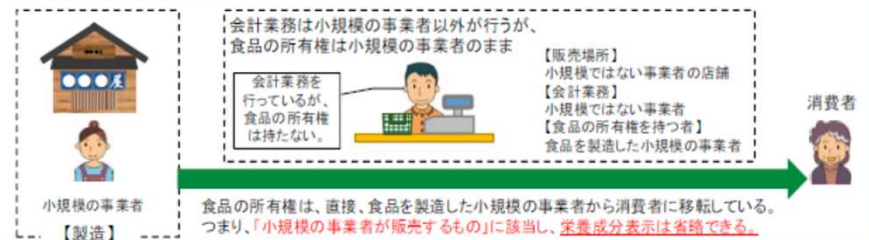
【例①】小規模の事業者が製造し、小規模ではない事業者が「販売」する場合



【例②】小規模の事業者が製造し、小規模ではない事業者の場所を借りて、製造した小規模の事業者が「販売」する場合



【例③】小規模の事業者が製造し、所有権は製造した小規模の事業者のままで、小規模ではない事業者が会計業務を行う場合



お問合せ先

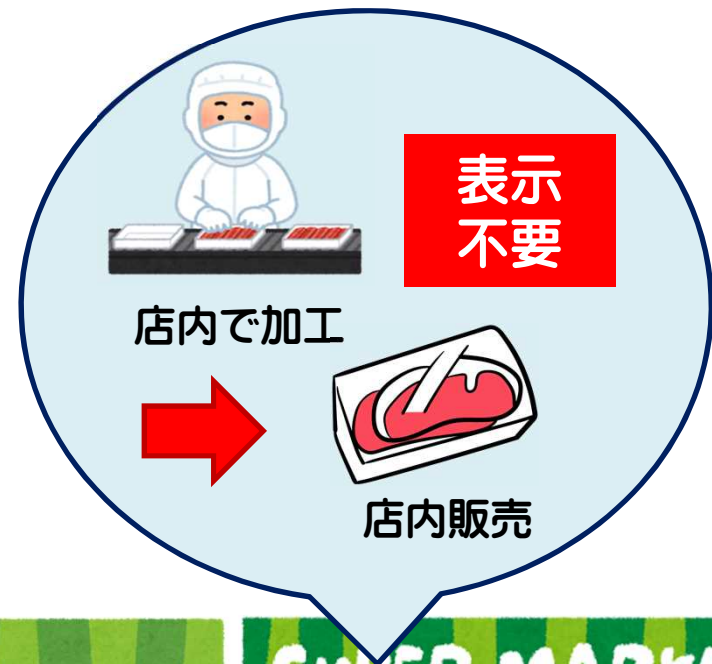
消費者庁食品表示企画課 東京都千代田区霞が関3-1-1 中央合同庁舎第4号館6階
03-3507-8800(代表) http://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/

➔ 栄養成分表示を要しないもの

1. 食品を製造し、又は加工した 場所で販売する場合

<例：洋菓子店、パン店、インスタ
ア加工の店>

(ただし、加工食品をスーパーマー
ケットのバックヤードで小分け等し、
その場で販売する場合等はこれに
該当しないため、栄養成分表示が
必要。)



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



販売店舗



「栄養表示をしようとする場合」は、省略できません。

✓「栄養表示をしようとする場合」とは

以下の表現を食品の容器包装に表示する場合のこと

- ・ 食品表示基準別表第9 第1 欄に記載されているもの
- ・ 総称（ミネラル、ビタミンなど）
- ・ 種類である栄養成分（脂質における不飽和脂肪酸など）
- ・ 別名称（プロテイン、ファットなど）
- ・ 構成成分（たんぱく質におけるアミノ酸など）
- ・ 栄養成分の前駆体（ β -カロテンなど）
- ・ その他栄養成分等を示唆する一切の表現（果物繊維など）

❗ 以下の場合も栄養成分表示が必要です。

- ①天然に含まれる栄養成分について表示する場合
- ②原材料に対し栄養表示を行う場合

◆食品の容器包装に栄養成分表示が省略可能であるかについては、下記フローチャートを参考に確認して下さい。

以下のいずれかに該当する。

- 表示可能面積がおおむね30cm²以下
- 酒類
- 栄養の供給源の寄与の程度が小さいもの
- 極めて短い期間で原材料（その配合割合も含む）が変更されるもの
- 消費税を納める義務が免除されている事業者又は、中小企業基本法に規定する小規模企業者
- 食品を製造し、又は加工した場所での販売
- 不特定又は多数の者に対しての譲渡（販売を除く）

いいえ

容器包装への
栄養成分表示
を行う必要が
あります。

はい

「栄養表示※」をしない。

※「栄養表示」とは、「たんぱく質」、「ミネラル」等、栄養成分若しくは熱量に関する表示及び栄養成分の総称、その構成成分、前駆体その他これらを示唆する表現が含まれる表示のことです。

いいえ

はい

栄養成分表示は省略できます

2. 適切な表示方法とは？

◆栄養成分表示の表記方法(義務表示)

必ず「栄養成分表示」とする。

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

※食品表示基準別記様式2

食品単位は、
100g、100ml、1食分 などで
表示する。
(1食分の場合、1食分の量を
併記する。)

栄養成分毎の単位・最小表示
値にしたがう。

ナトリウム塩を添加してい
ない食品又は添加物は、食塩相
当量に加えてナトリウム量を
表示することができる。

ナトリウム	○mg
(食塩相当量	○g)

❗ 「販売に供する状態」での
栄養成分表示が必要です。

◆栄養成分表示の表記方法（推奨・任意表示も含む）

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
ビタミン類、ミネラル類 (ナトリウム除く)	○mg 又はμg

糖質又は食物繊維のいずれかを表示しようとする場合、炭水化物の内訳として糖質及び食物繊維の両方を表示する。

<単位>

食品表示基準別表第9第2欄に掲げられた単位を表示する。

<文字の大きさ>

原則として8ポイント以上の大きさで表示する。

※食品表示基準別記様式3

◆栄養成分表示の表記例

※食品表示基準別記様式 2、3 の様式で表示することが困難な場合、横に並べたり、分割した様式で表示することができる

例①

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

例②

栄養成分表示
(食品単位当たり)

熱量	kcal	炭水化物	g	鉄	mg
たんぱく質	g	－糖質	g	ビタミンA	μg
脂質	g	－食物繊維	g		
－飽和脂肪酸	g	食塩相当量	g		
コレステロール	mg				

例③

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)／
炭水化物 g(糖質 g、食物繊維 g)／食塩相当量 g



食品表示基準に定めのない成分 (食品表示基準別表第9第1欄にない成分) を表示する場合

枠外に記載する、線で区切るなど栄養成分表示と
区別して表示する。

食塩相当量	〇g
ポリフェノール	〇mg

食塩相当量	〇g
ポリフェノール	〇mg



ナトリウムから食塩相当量への換算

下記の換算式を使用する。

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

◆表示する値の求め方

表示値の求め方

①分析値	サンプル品等（当該食品と同様の組成と考えられるもの）を自社や分析機関において分析して得られた値。
②計算値	原材料における栄養成分の量から算出して得られた値。
③参照値	分析値または計算値を用いることができない場合、公的な栄養成分データベース等を基に、表示しようとする食品と同等または類似する食品から、その食品の栄養成分値を類推した値。
④併用値	①～③の値を併用した値。

 いずれの場合も、表示値の設定根拠となる資料を保管しましょう。

◆表示する値の種類①

①一定の値による表示

ア. 許容差の範囲内にある一定の値

当該食品の賞味（消費）期限内において、定められた方法で得られた値が、表示値の許容差の範囲内にある必要があります。

※食品表示基準別表第9第4欄



栄養成分表示 (食品単位当たり)	
熱量	<u>100kcal</u>
たんぱく質	0.3g
脂質	0.2g
炭水化物	20～25g
食塩相当量	0.2g

熱量の許容差の範囲は±20%なので、定められた方法で得られた値が、80～120kcalの範囲内にある必要がある。

【参考】 5つの義務表示の許容差の範囲

順番	栄養成分等	表示の単位	許容差の範囲 (含有量が少ない場合)
①	熱量 (エネルギー)	kcal (キロカロリー)	± 20% (± 5kcal)
②	たんぱく質	g (グラム)	± 20% (± 0.5g)
③	脂質	g (グラム)	± 20% (± 0.5g)
④	炭水化物 (糖質、食物繊維)	g (グラム)	± 20% (± 0.5g)
⑤	食塩相当量 (ナトリウム)	g (グラム) (mg (ミリグラム))	± 20% (± 5mg)

※食品表示基準 別表第9第3欄 参照

◆表示する値の種類①

イ. 合理的な推定により得られた値

定められた方法で分析して得た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が可能です。



この場合、下記2点が必要です。

- ①「**推定値**」又は「**この表示値は、目安です。**」を含む文言を表示。
- ② 表示値の設定の**根拠資料を保管**。



栄養強調表示(低カロリー、減塩等の表示)をする場合は**合理的な推定により得られた値は使えません**。

栄養成分表示 (100g当たり)	
熱量	100kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	0.2g
炭水化物	20～25g
食塩相当量	0.2g

この表示値は、目安です。

◆表示する値の種類②

②下限値及び上限値による表示

当該食品の賞味（消費）期限内において、定められた方法で得られた値が、表示された下限値及び上限値の範囲内にある必要があります。



栄養成分表示 (食品単位当たり)	
熱量	100kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	0.2g
<u>炭水化物</u>	<u>20～25g</u>
食塩相当量	0.2g

定められた方法で得られた値が、20～25gの範囲内にある必要がある。

◆栄養強調表示とは・・・

✓ 「〇〇たっぷり」「××入り」「△△アップ」
といった表示をする場合

✓ 「〇〇ゼロ」「××ひかえめ」「△△カット」
といった表示をする場合

- 栄養強調表示をする場合、定められた基準を満たす必要があります。
- 「食品表示基準別表第12」、「食品表示基準別表第13」を参照。

❗ 栄養強調表示（低カロリー、減塩等の表示）をする場合は**合理的な推定**
により得られた値は使えません。

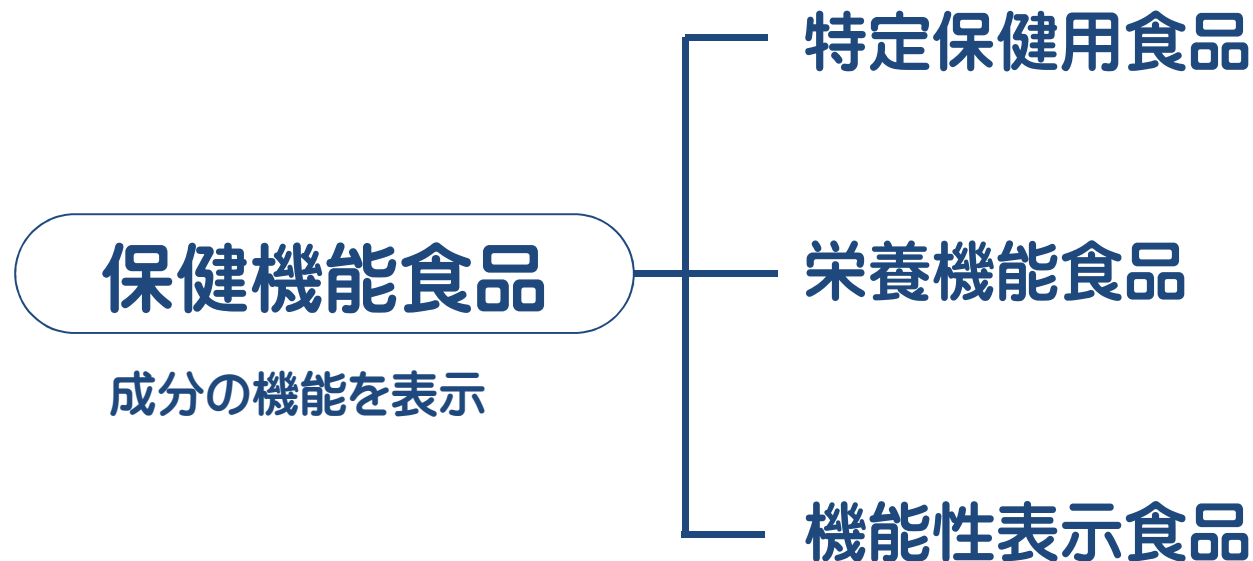
【参考】栄養強調表示の種類

強調表示	定められている理由	基準値のある 栄養成分等
補給ができる旨の表示 ・高い旨（絶対表示） ・含む旨（絶対表示） ・強化された旨（相対表示：他の同種の食品と比較）	国民の栄養摂取状況からみて、欠乏が国民の健康の保持増進に影響を与えているもの	・たんぱく質 ・食物繊維 ・ミネラル類（ナトリウムを除く） ・ビタミン類
適切な摂取ができる旨の表示 ・含まない旨（絶対表示） ・低い旨（絶対表示） ・低減された旨（相対表示：他の同種の食品と比較）	国民の栄養摂取状況からみて、過剰な摂取が国民の健康の保持増進に影響を与えているもの	・熱量 ・脂質 ・飽和脂肪酸 ・コレステロール ・糖類 ・ナトリウム

3. 保健機能食品について

◆機能性の表示ができる食品①

「おなかの調子を整えます」、「脂肪の吸収をおだやかにします」など、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）という機能性の表示や、栄養成分の機能の表示をすることができる食品を、保健機能食品といい、以下の3つに分類されます。



◆機能性の表示ができる食品②



特定保健用食品 (トクホ)

- ・健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、表示が許可されている食品。
- ・表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに消費者庁が許可している。

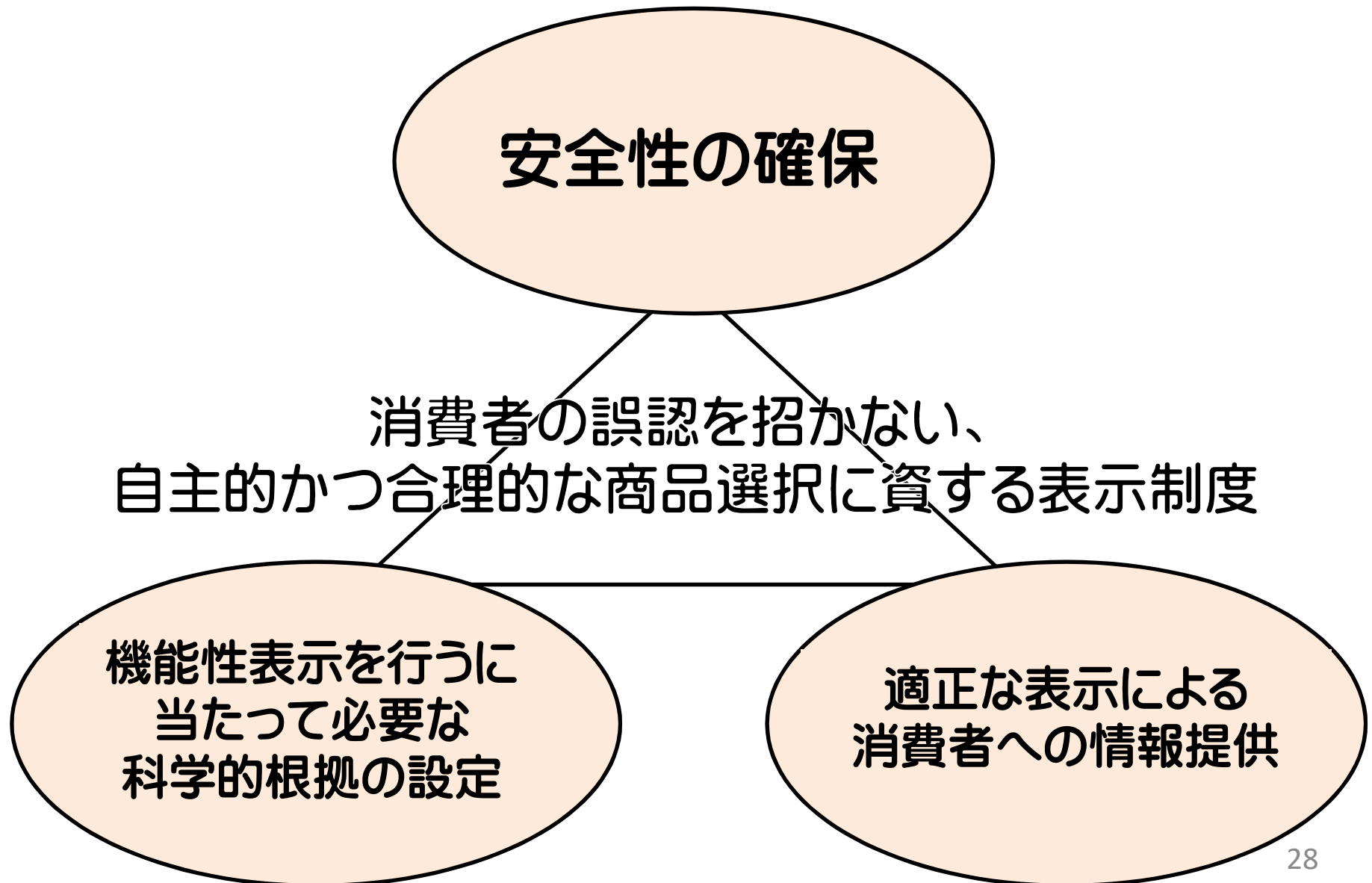
栄養機能食品

- ・1日に必要な栄養成分(ビタミン、ミネラルなど)の補給・補完のための食品。
- ・すでに科学的根拠が確認された栄養成分について、一定の基準の範囲内にある食品であれば、届出をしなくても、国が定めた表現による栄養成分の機能を表示できる。

機能性表示食品

- ・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。
- ・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官へ届け出られたもの。
- ・特定保健用食品とは異なり、消費者長官の個別の許可を受けたものではない。

◆機能性表示食品制度の基本的考え①



◆機能性表示食品制度の基本的考え②

【特定保健用食品(トクホ)の仕組み】

事前個別許可制度

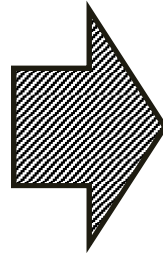
・ひとつひとつの食品ごとに事前許可を受ける

ヒト試験が必須

・費用と時間の負担

生鮮食品の実績はなし

・既許可品は加工食品のみ



【機能性表示食品制度の基本的考え】

「事後チェック制度」を導入

＜導入のためのポイント＞

- ①安全性の確保(十分な食経験)
- ②機能性の科学的根拠の明確化
- ③届出制による事業者把握、事故情報収集、買上調査・収去試験

「文献的研究(システマティック・レビュー)を認める」

事業者自らのヒト試験実施は不要

表示ルールを作成(トクホとほぼ同様)

「国が評価したものでない」旨を明記。

※医薬品と誤認される表示は不可

「生鮮食品」でも表示が可能

事後チェック制度の下で、機能性表示が実現

**特定保健用食品、栄養機能
食品、機能性表示食品では
栄養成分表示の省略
はできません。**

その他

誇大表示の禁止について

※食品表示法ではありません。

◆誇大表示の禁止

健康増進法第65条第1項には、
「食品として販売するものに関し、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、著しく人を誤認させるような表示は
してはならない。」と規定されています。

＜対象食品＞

食品として販売されるもの
(生鮮食品、加工食品)

広告を行った者が
規制対象となります。

＜対象媒体＞

広告その他の表示
(商品の容器・包装による広告、添付したもの
による広告、チラシ、ポスター、看板、新聞、
雑誌、放送、インターネット等)

◆健康保持増進効果等の表示例

- ・疾病の治療又は予防を目的とする効果

例)「糖尿病、高血圧、動脈硬化の方に」「肥満の解消」

- ・身体の組織機能の増強、増進を主たる目的とする効果

例)「疲労回復」「食欲増進」「老化防止」「免疫機能の向上」

- ・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すこやかに保つこと資する効果

例)「皮膚にうるおいを与えます」「美しい理想の体形に」

- ・含有成分の表示及び説明により表示するもの

例)「ダイエットの効果で知られる〇〇を××mg配合」

- ・起源、由来等の説明により表示するもの

例)「『〇〇』という自然科学書によると××は肥満を防止し、消化を助けるとされ、昔から重宝されています」

参考資料

消費者庁 食品表示



◆栄養成分表示

- ・食品表示基準
- ・食品表示基準Q & A
- ・〈事業者向け〉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)
- ・食品の栄養成分データベースの構築ガイドライン



◆誇大表示の禁止

- ・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(冊子)



保健事項に係るご相談窓口

北部保健所（健康推進班）	0980 - 52 - 5219
中部保健所（健康推進班）	098 - 938 - 9701
南部保健所（健康推進班）	098 - 889 - 6591
宮古保健所（健康推進班）	0980 - 73 - 5074
八重山保健所（健康推進班）	0980 - 82 - 4891
那覇市保健所（健康増進課）	098 - 853 - 7961

沖縄県健康長寿課（マスコミ等対応） 098-866-2209

◆よくある質問・相談内容

- ・必ず「**栄養成分表示**」と表記する
- ・100g当たりの値に限らず、1個(○g)、100ml、1包装当たりの表示でもよい
- ・栄養成分表示は**一定値**(例:○g)又は、**下限値及び上限値**(例:△~□g)で表示する。◇g未満という表示は望ましくない
- ・表示文字の大きさは**8ポイント以上**の活字で表示
(ただし、容器表面積等の表示可能面積がおおむね150cm²以下の場合は5.5ポイント以上の活字でもよい)
- ・表示を省略できるものとできないものの対象について
→スライド6~10参照
- ・“食物繊維たっぷり”や“ミネラル豊富”等は強調表示となるため、定められた基準を満たす必要がある
→スライド23・24参照