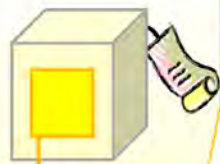


現行の栄養表示制度について

販売に供する食品について、栄養成分の含有量の表示や、「〇〇ゼロ」、「〇〇%カット」などの栄養強調表示、栄養成分の機能を表示する場合には、健康増進法に基づく栄養表示基準に従い、必要な表示をしなければならない。



栄養成分表示 1袋(75g)当たり

エネルギー	390kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	19.1g
炭水化物	49.1g
ナトリウム	311mg

<適用対象>

容器包装及び添付文書

<適用の範囲>

販売に供する食品(専ら営業者が購入し、又は使用するもの及び生鮮食品(鶏卵を除く。))を除く。

① 栄養成分表示 (栄養表示基準第2条～第4条)

<栄養成分表示をする際の必要表示事項>

- 100g、100ml、1食分、1包装その他の1単位当たりの熱量及び主要な栄養成分の量(一般表示事項という。)を表示。

- 熱量(エネルギー)
- たんぱく質
- 脂質
- 炭水化物(糖質及び食物繊維でも可)
- ナトリウム

<任意表示事項>

- 以下の成分については、栄養表示基準に表示の基準が定められている。

- 13のビタミン・11のミネラル
- 飽和脂肪酸
- コレステロール
- 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)

- (ビタミン) ナイアシン、パントテン酸、ピオチン、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) 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、ヨウ素、リン

- 栄養表示基準で定められていない成分も、科学的根拠に基づく限り、任意に表示して差し支えない。

- コラーゲン
- ガラクトオリゴ糖
- ポリフェノール など

② 栄養強調表示 (栄養表示基準第5条～第10条)

栄養強調表示をする場合は、栄養表示基準に定める事項を遵守するとともに、一般表示事項を表示しなければならない。

- 絶対表示(高～、～含有、～ゼロ、～控えめ等)
- 相対表示(～倍、～%カット等)

③ 栄養成分の機能表示 (栄養表示基準第2条)

17種類のビタミンやミネラルについては、栄養成分の機能の表示をすることができる。
この場合には、1日当たりの摂取目安量に含まれる栄養成分量が定められた上・下限値の範囲内にある必要がある。

食品表示基準（栄養表示関係）の別表（案）

※下線は、栄養表示基準別表第2からの改正部分

第1欄	第2欄	第3欄	第4欄
たんぱく質	g	窒素定量換算法	プラス・マイナス20% (ただし、当該食品100g当たり (清涼飲料水等にあつては、 100ml当たり) のたんぱく質の 量が2.5g未満の場合はプラス ・マイナス0.5g)
脂質	g	エーテル抽出法、クロロホルム・メタノール混液抽出法、ゲルベル法、酸分解法又はレーゼゴットリーブ法	プラス・マイナス20% (ただし、当該食品100g当たり (清涼飲料水等にあつては、 100ml当たり) の脂質の量が 2.5g未満の場合はプラス・マイ ナス0.5g)
飽和脂肪酸	g	ガスクロマトグラフ法	プラス・マイナス20% (ただし、当該食品100g当たり (清涼飲料水等にあつては、 100ml当たり) の飽和脂肪酸の 量が0.5g未満の場合はプラス ・マイナス0.1g)
コレステロール	mg	ガスクロマトグラフ法	プラス・マイナス20% (ただし、当該食品100g当たり (清涼飲料水等にあつては、 100ml当たり) のコレステロー ルの量が25mg未満の場合はプ ラス・マイナス5mg)
炭水化物	g	当該食品の重量から、たんぱく質、脂質、灰分及び水分の量を控除して算定すること。この場合において、たんぱく質及び脂質の量にあつては、第1欄の区分に応じ、第3欄に掲げる方法により測定し、灰分及び水分の量にあつては、次の各号に掲げる区分に応じ、当該各号に掲げる方法により測定すること。 1 灰分 酢酸マグネシウム添加灰化法、直接灰化法又は硫酸添加灰化法 2 水分 カールフィッシャー法、乾燥助剤法、減圧加熱乾燥法、常圧加熱乾燥法又はプラスチックフィルム法	プラス・マイナス20% (ただし、当該食品100g当たり (清涼飲料水等にあつては、 100ml当たり) の炭水化物の量 が2.5g未満の場合はプラス・マ イナス0.5g)

第3回栄養表示に関する調査会 資料2-2 2頁より

第1欄	第2欄	第3欄	第4欄
糖質	g	当該食品の重量から、たんぱく質、脂質、食物繊維、灰分及び水分の量を控除して算定すること。この場合において、たんぱく質、脂質及び食物繊維の量にあっては、第1欄の区分に応じ、第3欄に掲げる方法により測定し、灰分及び水分の量にあっては、炭水化物の項の第3欄の各号に掲げる区分に応じ、当該各号に掲げる方法により測定すること。	プラス・マイナス20% (ただし、当該食品100g当たり(清涼飲料水等にあつては、100ml当たり)の糖質の量が2.5g未満の場合はプラス・マイナス0.5g)
糖類	g	ガスクロマトグラフ法又は高速液体クロマトグラフ法	プラス・マイナス20% (ただし、当該食品100g当たり(清涼飲料水等にあつては、100ml当たり)の糖類の量が2.5g未満の場合はプラス・マイナス0.5g)
食物繊維	g	高速液体クロマトグラフ法又はプロスキー法	プラス・マイナス20%
亜鉛	mg	原子吸光光度法、キレート抽出-原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	プラス50%、マイナス20%
カリウム	mg	原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	プラス50%、マイナス20%
カルシウム	mg	過マンガン酸カリウム容量法、原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	プラス50%、マイナス20%
クロム	μg	原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	プラス50%、マイナス20%
セレン	μg	蛍光光度法又は原子吸光光度法	プラス50%、マイナス20%
鉄	mg	オルトフェナントロリン吸光光度法、原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	プラス50%、マイナス20%
銅	mg	原子吸光光度法、キレート抽出-原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	プラス50%、マイナス20%
ナトリウム	mg (1,000mg以上の量を記載する場合にあっては、gを含む。)	原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	プラス・マイナス20% (ただし、当該食品100g当たり(清涼飲料水等にあつては、100ml当たり)のナトリウムの量が25mg未満の場合はプラス・マイナス5mg)

第3回栄養表示に関する調査会 資料2-2 3頁より
(モリブデン第3欄については「第5回栄養表示に関する調査会」以後、加筆)

第1欄	第2欄	第3欄	第4欄
マグネシウム	mg	原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	プラス50%、マイナス20%
マンガン	mg	原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	プラス50%、マイナス20%
モリブデン	μg	誘導プラズマ質量分析法又は誘導結合プラズマ発光分析法	プラス50%、マイナス20%
ヨウ素	μg	滴定法又はガスクロマトグラフ法	プラス50%、マイナス20%
リン	mg	バナドモリブデン酸吸光光度法、モリブデンブルー吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	プラス50%、マイナス20%
ナイアシン	mg	高速液体クロマトグラフ法又は微生物定量法(ナイアシン定量用基礎培地法)	プラス80%、マイナス20%
パントテン酸	mg	微生物定量法	プラス80%、マイナス20%
ビオチン	μg	微生物定量法	プラス80%、マイナス20%
ビタミンA	μg	吸光光度法又は高速液体クロマトグラフ法	プラス50%、マイナス20%
ビタミンB ₁	mg	高速液体クロマトグラフ法又はチオクローム法	プラス80%、マイナス20%
ビタミンB ₂	mg	高速液体クロマトグラフ法又はルミフラビン法	プラス80%、マイナス20%
ビタミンB ₆	mg	微生物定量法	プラス80%、マイナス20%
ビタミンB ₁₂	μg	微生物定量法	プラス80%、マイナス20%
ビタミンC	mg	2・4-ジニトロフェニルヒドラジン法、インドフェノール・キシレン法、高速液体クロマトグラフ法又は酸化還元滴定法	プラス80%、マイナス20%
ビタミンD	μg	高速液体クロマトグラフ法	プラス50%、マイナス20%
ビタミンE	mg	高速液体クロマトグラフ法	プラス50%、マイナス20%
ビタミンK	μg	高速液体クロマトグラフ法	プラス50%、マイナス20%
葉酸	μg	微生物定量法	プラス80%、マイナス20%
熱量	kcal	修正アトウォーター法	プラス・マイナス20% (ただし、当該食品100g当たり(清涼飲料水等にあつては、100ml当たり)の熱量が25kcal未満の場合はプラス・マイナス5kcal)

食塩相当量 (g) = ナトリウムの量 (mg) × 2.54/1000

Ⅲ 最小表示の位について(2/3)

【新基準(案)】

- ・以下の原則に従い、最小表示の位を決定する。
 - i. 栄養素等表示基準値の表示の位に準じる。《次頁参照》
 - ii. 栄養素等表示基準値が設定されていない栄養素については、食事摂取基準^{*}の基準値を参考に、最小表示の位を設定する。《左下表》^{*}厚生労働大臣が定める、食事による栄養摂取量の基準
 - iii. 上記以外の栄養素(例:糖類等)については、その栄養素が包含される栄養成分(例:糖類の場合は炭水化物)の最小表示の位に準じる。《右下表》

栄養成分	最小表示の位(案)	栄養成分	最小表示の位(案)
n-6系/n-3系脂肪酸(不飽和脂肪酸)	小数第1位	飽和脂肪酸	1の位
コレステロール	1の位	糖質	1の位
食物繊維	1の位	糖類	1の位

- ・ただし、必要がある場合において最小表示の位を下げることを妨げるものではない。

※収去試験の際は、表示された値の下の位を四捨五入した値を用いることとする。

- ・「食塩相当量」について、上記の原則(ii)に基づく最小表示の位は小数第1位であるが、日本人の過剰摂取による健康影響が懸念される栄養成分(ナトリウム)の表示として、適切な情報提供が必要であるため、0.1g未満の場合は小数第2位まで表示することとする。

(参考)現行の栄養表示基準において、ナトリウムの量を0(ゼロ)とすることができる規定が適用される量(栄養的に意味のない量)は、食品100g当たり5mg未満であり、これを食塩相当量に換算すると0.0127gとなる。食塩相当量の最小表示の位を一時的に小数第1位とした場合、栄養的に意味のない量との乖離が生じるケースがある(例:ナトリウム17mgの場合の食塩相当量(約0.04g)を小数第1位で表記すると0.0g)。

Ⅲ 最小表示の位について(3/3)

栄養成分	栄養素等表示基準値 [*]	最小表示の位(案)	栄養成分	栄養素等表示基準値 [*]	最小表示の位(案)
エネルギー	2,100 kcal	1の位	クロム	30 μ g	1の位
たんぱく質	75 g	1の位	モリブデン	17 μ g	1の位
脂質	55 g	1の位	ビタミンA	450 μ g	1の位
炭水化物	320 g	1の位	ビタミンD	5.0 μ g	小数第1位
ナトリウム	3,500 mg	1の位	ビタミンE	8.0 mg	小数第1位
カルシウム	700 mg	1の位	ビタミンK	70 μ g	1の位
鉄	7.5 mg	小数第1位	ビタミンB ₁	1.0 mg	小数第1位
リン	1,000 mg	1の位	ビタミンB ₂	1.1 mg	小数第1位
マグネシウム	250 mg	1の位	ナイアシン	11 mg	1の位
カリウム	1,800 mg	1の位	ビタミンB ₆	1.0 mg	小数第1位
銅	0.6 mg	小数第1位	葉酸	200 μ g	1の位
ヨウ素	90 μ g	1の位	ビタミンB ₁₂	2.0 μ g	小数第1位
マンガン	3.5 mg	小数第1位	ビオチン	45 μ g	1の位
セレン	23 μ g	1の位	パントテン酸	5.5 mg	小数第1位
亜鉛	7.0 mg	小数第1位	ビタミンC	80 mg	1の位

^{*}「日本人の食事摂取基準(2005年版)」によって食事摂取基準が示された栄養成分について、当該食事摂取基準を性及び年齢階級ごとの人口により加重平均した値。この値については、「日本人の食事摂取基準の(2015年版)」の改定を踏まえて、別の場で検討予定。

第4回栄養表示に関する調査会 資料1 6頁より

栄養強調表示(高い旨、含む旨、強化された旨)の基準

「高い旨」及び「含む旨」の基準値の設定方法については、原則としてコーデックスガイドライン(CAC/GL 23-1997)に準じている。

「含む旨」の表示をする場合の基準値は、次のとおり

- たんぱく質：100g(ml)当たり栄養素等表示基準値の10%(5%)又は100kcal当たり栄養素等表示基準値の5%
- ビタミン・ミネラル：100g(ml)当たり栄養素等表示基準値の15%(7.5%)又は100kcal当たり栄養素等表示基準値の5%
- 食物繊維：100g当たり3g又は100kcal当たり1.5g

「高い旨」の基準値は、「含む旨」の2倍

※「強化された旨」等、相対表示については次項で検討

栄養成分	高い旨[高、多、豊富等]の表示をする場合は、次のいずれかの基準値以上であること		含む旨[源、供給、含有、入り、使用、添加等]又は強化された旨の表示をする場合は、次のいずれかの基準値以上であること	
	食品100g当たり ()内は、一般に飲用に供する液状の食品 100ml当たりの場合	100kcal 当たり	食品100g当たり ()内は、一般に飲用に供する液状の食品 100ml当たりの場合	100kcal 当たり
たんぱく質	15 g(7.5 g)	7.5 g	7.5 g(3.8 g)	3.8 g
食物繊維	6 g(3 g)	3 g	3 g(1.5 g)	1.5 g
亜鉛	2.10 mg(1.05 mg)	0.70 mg	1.05 mg(0.53 mg)	0.35 mg
カルシウム	210 mg(105 mg)	70 mg	105 mg(53 mg)	35 mg
鉄	2.25 mg(1.13 mg)	0.75 mg	1.13 mg(0.56 mg)	0.38 mg
銅	0.18 mg(0.09 mg)	0.06 mg	0.09 mg(0.05 mg)	0.03 mg
マグネシウム	75 mg(38 mg)	25 mg	38 mg(19 mg)	13 mg
ナイアシン	3.3 mg(1.7 mg)	1.1 mg	1.7 mg(0.8 mg)	0.6 mg
パントテン酸	1.65 mg(0.83 mg)	0.55 mg	0.83 mg(0.41 mg)	0.28 mg
ピオチン	14 µg(6.8 µg)	4.5 µg	6.8 µg(3.4 µg)	2.3 µg
ビタミンA	135 µg(68 µg)	45 µg	68 µg(34 µg)	23 µg
ビタミンB ₁	0.30 mg(0.15 mg)	0.10 mg	0.15 mg(0.08 mg)	0.05 mg
ビタミンB ₂	0.33 mg(0.17 mg)	0.11 mg	0.17 mg(0.08 mg)	0.06 mg
ビタミンB ₆	0.30 mg(0.15 mg)	0.10 mg	0.15 mg(0.08 mg)	0.05 mg
ビタミンB ₁₂	0.60 µg(0.30 µg)	0.20 µg	0.30 µg(0.15 µg)	0.10 µg
ビタミンC	24 mg(12 mg)	8 mg	12 mg(6 mg)	4 mg
ビタミンD	1.50 µg(0.75 µg)	0.50 µg	0.75 µg(0.38 µg)	0.25 µg
ビタミンE	2.4 mg(1.2 mg)	0.8 mg	1.2 mg(0.6 mg)	0.4 mg
葉酸	60 µg(30 µg)	20 µg	30 µg(15 µg)	10 µg

第4回栄養表示に関する調査会 資料1 7頁より

栄養強調表示(含まない旨、低い旨、低減された旨)の基準

「含まない旨」及び「低い旨」の基準値については、原則としてコーデックスガイドライン(CAC/GL 23-1997)に準じている。

※「低減された旨」等、相対表示については次項で検討

栄養成分	含まない旨[無、ゼロ、ノン等]の表示は次の基準値に満たないこと この基準より数値が小さい場合、「0」と表示することが可能	低い旨[低、ひかえめ、少、ライト、ダイエット等]の表示は次の基準値以下であること 低減された旨の表示をする場合は、次のいずれかの基準値以上低減していること
	食品100g当たり ()内は、一般に飲用に供する液状の食品100ml当たりの場合	食品100g当たり ()内は、一般に飲用に供する液状の食品100ml当たりの場合
熱量	5 kcal(5 kcal)	40 kcal(20 kcal)
脂質	0.5 g(0.5 g)	3 g(1.5 g)
飽和脂肪酸	0.1 g(0.1 g)	1.5 g(0.75 g) かつ飽和脂肪酸由来エネルギーが全エネルギーの10%
コレステロール	5 mg(5 mg) かつ飽和脂肪酸の含有量* 1.5 g(0.75 g) かつ飽和脂肪酸のエネルギー量が10%* [*]は、1食分の量を15 g以下と表示するものであって当該食品中の脂質の量のうち飽和脂肪酸の含有割合が15%以下で構成されているものを除く	20 mg(10 mg) かつ飽和脂肪酸の含有量* 1.5g(0.75g) かつ飽和脂肪酸のエネルギー量が10%* [*]は、1食分の量を15 g以下と表示するものであって当該食品中の脂質の量のうち飽和脂肪酸の含有割合が15%以下で構成されているものを除く
糖類	0.5 g(0.5 g)	5 g(2.5 g)
ナトリウム	5 mg(5 mg)	120 mg(120 mg)

【備考】「含まない旨」の表示関係

ドレッシングタイプ調味料(食酢又はかんきつ類の果汁に食塩、糖類、糊料、香辛料等を加えて調整したものであって、主としてサラダ料理等に使用する半固形状又は液状の調味料(食用油脂を原材料として使用していないものに限る。))については、脂質の項中「0.5g」とあるのは、「3g」とする。