



消費者庁  
Consumer Affairs Agency, Government of Japan

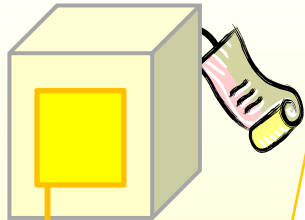
第20回 消費者委員会食品表示部会

# 我が国の栄養表示制度及び 栄養表示の必要性について

消費者庁食品表示課

# 栄養表示基準 概要

販売する食品について、栄養成分の含有量表示や、「ゼロ」「%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。



**<適用対象>**  
容器包装及び  
添付文書

**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

## 含有量表示(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>

- 以下の栄養成分については、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・12のミネラル
- 糖類(単糖類、二糖類)
- 飽和脂肪酸
- コレステロール

- (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B<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンB<sub>6</sub>、ビタミンB<sub>12</sub>、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、ナトリウム、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栄養成分も、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

## 栄養強調表示(栄養表示基準第5条～第10条)

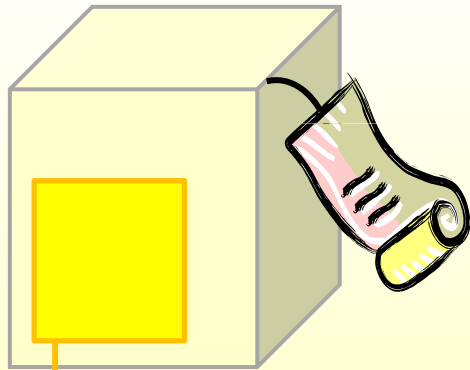
栄養強調表示をする場合は、栄養表示基準に定める事項を遵守するとともに、一般表示事項を表示しなければならない。

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

## 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。

# 含有量表示（主に一般表示事項について）



## < 適用対象 >

容器包装及び添付文書

## 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

## < 適用の範囲 >

販売する食品（営業者が購入し、または使用するもの及び生鮮食品（鶏卵を除く）を除く）

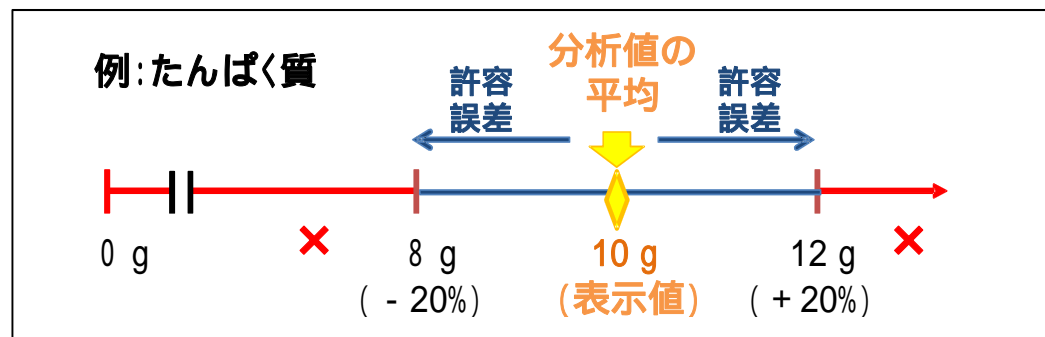
## < 栄養表示をする際の必要表示事項 >

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

## < 誤差の許容範囲 >

熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム  
- 20% ~ + 20%



# (参考) 食品中の栄養成分の特性及び栄養成分表示の特徴

## 《食品中の栄養成分の特性》

食品に含まれる栄養成分の含有量には  
そもそも幅があるもの  
製造場所や季節によって栄養成分の含有量に差が  
生じることを回避することはできない。

## 《栄養成分表示の特徴》

### 「栄養の可視化」を進めるツール

栄養表示は、消費者の目に触れることのない食品に含まれる  
栄養成分の構成などの情報を消費者に届けるもの。  
また、その食品が人体の中でどのように役立つかについても、  
消費者が理解できるようにするもの。

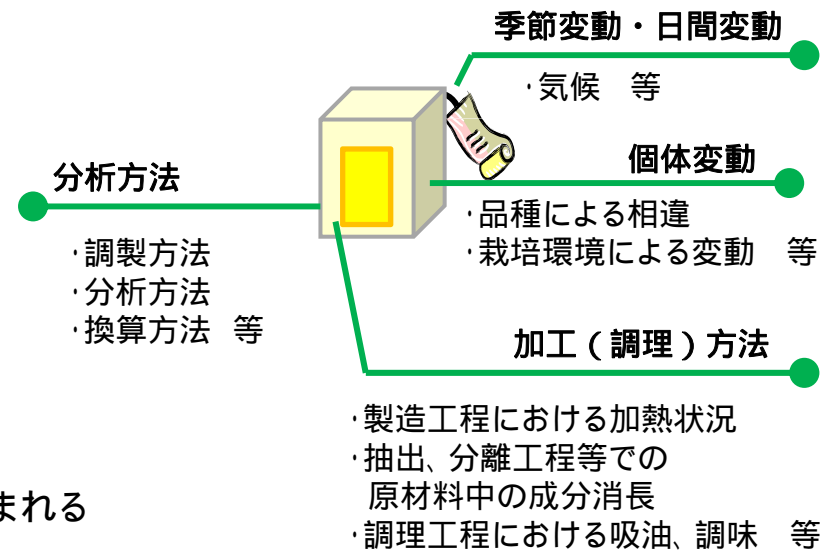
### 参考となる目安量を示すものであり、長期間にわたり活用するもの

消費者にとって、健康で栄養バランスのとれた食生活を実現させるためには、個々の食品に含まれる栄養成分の量を知るだけでなく、一食分の栄養成分の摂取量の総和や、長期間にわたる摂取量の蓄積量を知ることには大きな意義がある。

### 多くの食品につけられるべきもの

消費者の食生活の改善に資するためには、栄養に関する情報が積極的に情報提供されるべきである。

## ～ 栄養成分の変動要因 ～

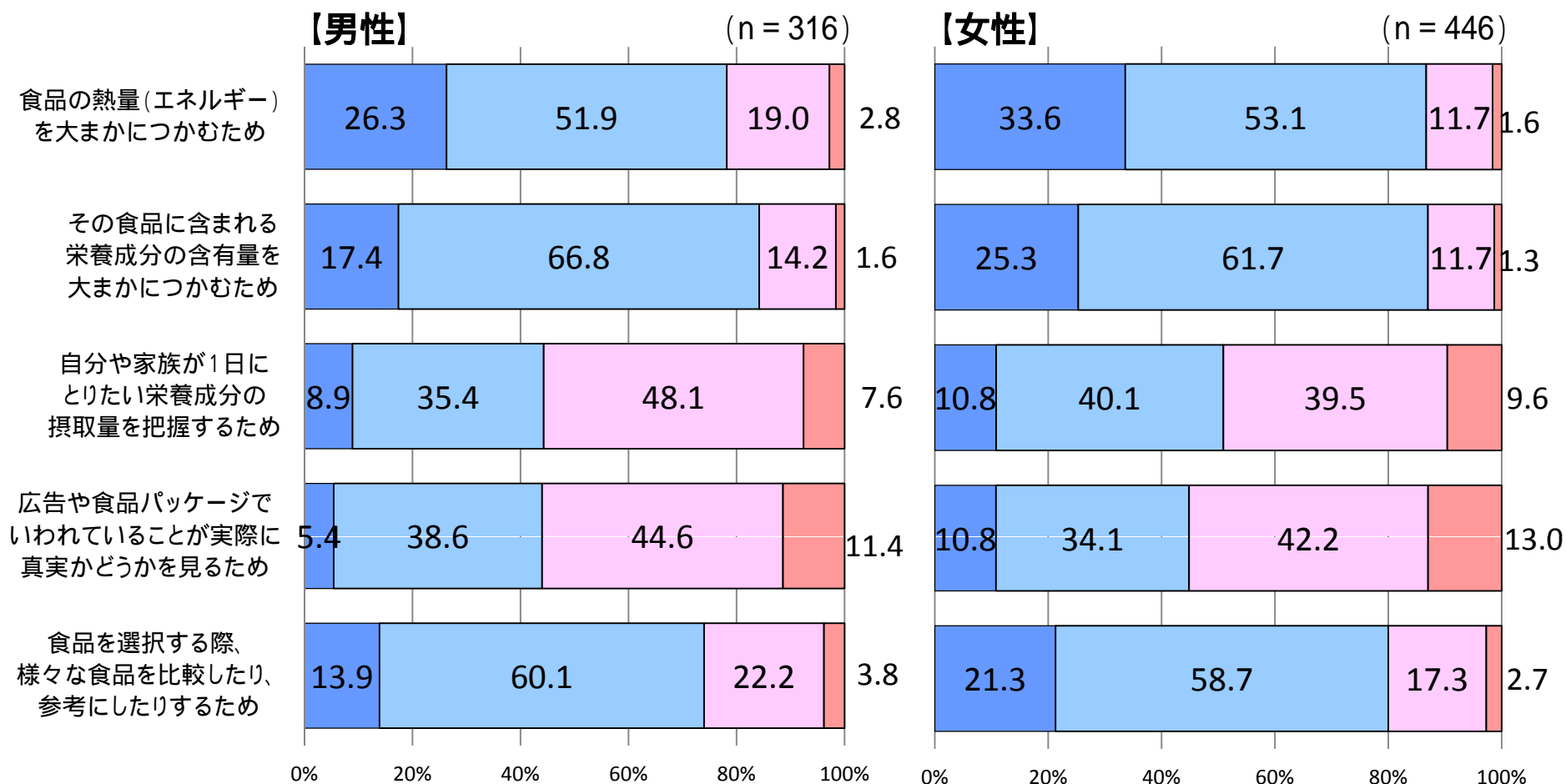


# (参考) 栄養成分表示の活用方法に関する実態

栄養成分表示を参考にすると回答した人のうち、7割以上の方が、エネルギーや栄養成分を大まかに把握したり、食品比較する際の参考としていた。

(問) あなたは、栄養成分の含有量表示をどのように参考にしていますか。

■ いつもあてはまる   ■ ときどきあてはまる   ■ あまりあてはまらない   ■ 全くあてはまらない



参考: 消費者庁「食品表示に関する一元的な法律の制定に向けた消費者意向等調査事業」

2. 栄養表示に関するこれまでの議論

# 栄養成分表示検討会での取りまとめ (平成23年8月)

## 栄養表示の義務化の必要性

国民の健康意識の高まり 自らの食生活の改善を図るため、食品選択の際に栄養表示を確認したいという要望の増大  
 栄養表示の重要性の増大 消費者の商品選択に資するだけでなく、国民の健康の保持増進を図る手段としての栄養表示の位置づけの高まり  
 諸外国における栄養表示の義務化の拡大 アメリカやカナダに続き、アジアや欧州連合(EU)でも義務化へと進展

## 栄養成分表示検討会報告書のポイント

### 1. 表示すべき栄養成分の優先度の見直し

<見直しの視点>

- (1)日本人の栄養素摂取状況から問題があると考えられるもの
- (2)健康・栄養に関する基本的な知識として、国民が知っておくべきと考えられるもの

現行

エネルギー	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
ナトリウム	mg

見直し案

エネルギー	kcal
ナトリウム	mg
脂質	g
炭水化物	g
たんぱく質	g

### 2. 栄養表示の義務化に向けた課題の整理

#### (1) 表示値に係る技術的課題

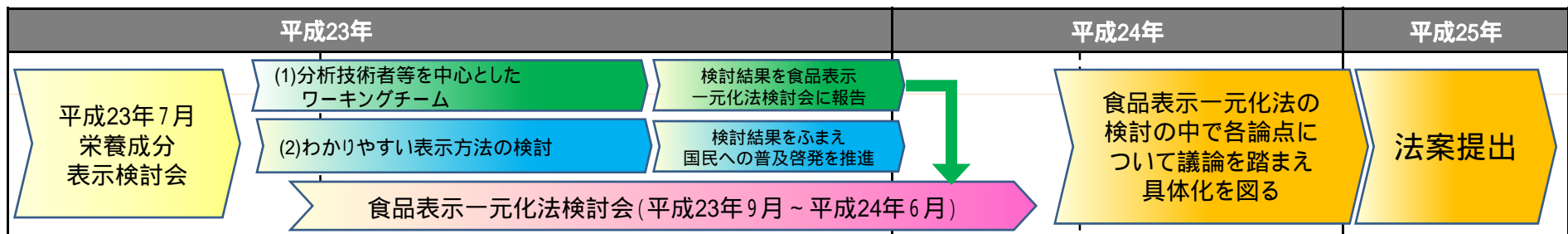
【誤差の許容範囲の見直し】  
 個体差の大きい惣菜や弁当などについて、  
 例えば、  
 誤差の上限又は下限のみの設定とする  
 含有量の丸め値を段階的に設定する  
 など、柔軟かつ合理的な許容範囲の設定を検討  
 【実行可能性の高い表示値の設定方法の検討】  
 分析が困難な中小事業者に対して、栄養表示の  
 ためのデータベースの作成やその活用方法など  
 事業者にとって実行可能性の高い設定方法を検討

#### (2) わかりやすい表示方法等

【「栄養の可視化」をめざした表示方法の検討】  
 消費者の栄養表示に対する関心を高め、表示内容に対する理解を促すわかりやすく活用しやすい表示方法について検討  
 【国民への普及啓発の推進】  
 消費者、事業者、消費者団体、事業者団体、栄養士会、各教育機関等との連携体制の構築

#### (3) 栄養表示の適用範囲や効果的な執行・監視体制に関する課題

【表示義務の適用範囲の検討】  
 表示義務の対象について、  
 包装された食品については、栄養成分を認知することが困難であること等から対象とすべきであり、  
 生鮮食品についても、栄養成分や機能が強調されたものについては、栄養成分の含有量を併せて表示することを検討  
 事業者の規模等による表示義務の適用範囲の検討が必要  
 【監視・執行のあり方の検討】  
 新たな栄養表示に係る監視指導體制のあり方については、別途、食品表示の一元的な法体系の一環として併せて検討



# 食品表示一元化検討会報告書での取りまとめ 概要 (平成24年8月)

食品表示の機能: 適切な商品選択のための情報提供と、実際にその食品を摂取する段階での安全性の確保

今日的な課題への対応のための食品表示制度の見直し

- ・我が国の食生活をめぐる状況変化への対応 (食生活の多様化、高齢化の進展、様々な情報伝達手段の普及)
- ・諸外国の食品表示制度の動向を踏まえた対応

## 新たな食品表示制度の基本的な考え方

### 現行制度の枠組みと一元化の必要性

食品衛生法、JAS法、健康増進法のうち、表示部分の一元化  
 分かりやすい食品表示が必要 ~ 現行制度は複雑で、消費者、事業者、行政にとって問題

### 消費者基本法の理念と食品表示の役割

消費者基本法において消費者の権利とされている安全の確保と自主的かつ合理的な選択の機会の確保の両方を実現するために重要な機能

### 新しい食品精度のあり方

新制度の目的は、  
 ・食品の安全性確保に係る情報の消費者への確実な提供(最優先)に併せて、  
 ・消費者の商品選択上の判断に影響を及ぼす重要な情報の提供を位置付け

食品衛生法とJAS法で定義が異なる用語の統一・整理

より重要な情報が、より確実に消費者に伝わるようにすることが基本

食品表示の文字を見やすく(大きく)するための取組の検討が必要

### 義務表示事項の範囲

表示の義務付けは、表示により情報が得られるというメリットと、表示に要するコストというデメリットを、消費者にとってバランスさせることが重要

現行の義務表示事項について、長年の議論も踏まえつつ、情報の確実な提供という観点から検証

新たな義務付けを行う際には、優先順位の考え方を活用  
 ~ 容器包装以外の媒体での情報提供を前提とした容器包装への表示省略も考慮

将来的にも必要に応じて見直しできるような法制度とすることが必要

検討会(座長:池戸重信宮城大学特任教授)は、平成23年9月から12回開催

## 新たな食品表示制度における適用範囲の考え方

中食、外食等におけるアレルギー情報の取扱い } 専門的な検討の場  
 インターネット販売の取扱い } を別途設け検討

## 新たな食品表示制度における栄養表示の考え方

### 健康・栄養政策における課題

栄養表示が、健全な食生活の実現に向けて重要な役割を果たすことを期待  
 ~ 生活習慣病の増加等に対応

### 国際的な栄養表示制度の動向

2012年コーデックス委員会総会において、栄養表示の義務化に向けた見直しを合意

### 栄養表示に関する基本的な考え方

栄養表示の義務化は、消費者側・事業者側双方の環境整備と表裏一体

### 新しい栄養表示制度の枠組み

<義務化の対象>  
 ・原則として、全ての加工食品、事業者に義務付け  
 ・対象とする栄養成分は、義務化施行までに幅広く検討

<表示値の設定方法>  
 ・計算値方式の導入、低含有量の場合の許容範囲の拡大等

### 栄養表示の義務化に向けての環境整備

・計算値方式等の先行導入及びそれらを活用した表示拡大(食品、成分)の推奨  
 ・栄養に関する情報についての消費者への普及啓発  
 ・公的データベースの整備、計算ソフト等の支援ツール等の充実

### 義務化導入の時期

新法の施行後概ね5年以内を目指しつつ、環境整備の状況を踏まえ決定

本報告書で示された基本的考え方を踏まえ、新法の立案作業に着手  
 成案を得た後、速やかに法案を国会に提出することが適当

加工食品の原料原産地表示 } 一元化の機会に検討すべき項目とは別の  
 遺伝子組換え表示など } 事項として位置付け

# 健康・栄養政策と栄養表示の関係

栄養成分表示検討会において、栄養表示は健康・栄養政策と連動して検討すべきとされ、特に「健康日本21」や「食生活指針」、諸外国の健康・栄養政策を参考に再検討された。

## 第5回「栄養成分表示検討会」厚生労働省資料「我が国の健康・栄養政策のねらいと内容」より一部改変

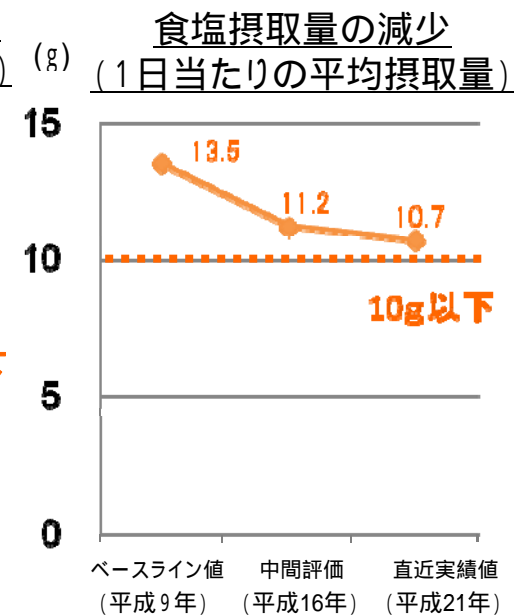
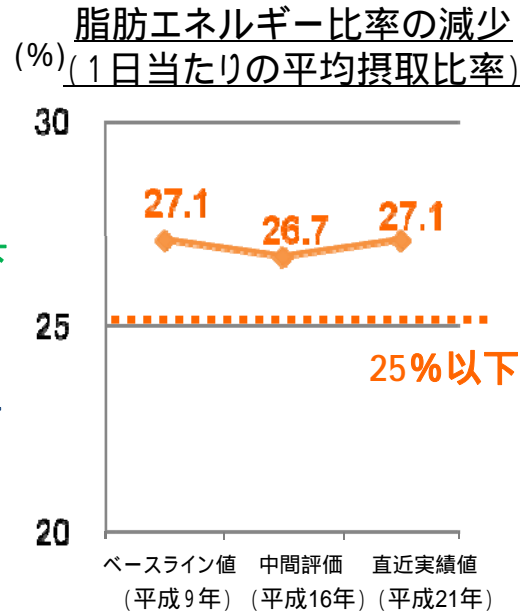
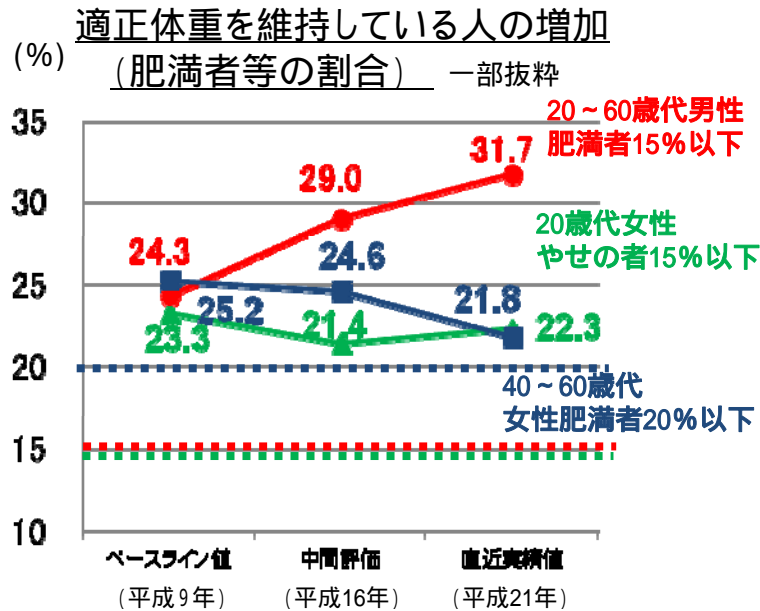
	「健康日本21」の推進(平成12～24年度)	「食生活指針」(平成12年)
背景	がん、心疾患、脳卒中、糖尿病等の生活習慣病の増加が深刻な問題となってきており、これらの発症に栄養・食生活の関連がみられるものも多い。	がん、心臓病、糖尿病などの生活習慣病が健康問題として大きな課題となっており、その予防のために食生活の改善はますます重要となっている。
目的	21世紀の我が国を、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするため、 「壮年期死亡の減少」 「健康寿命の延伸」 「生活の質の向上」を実現	国民の健康の増進、生活の質(QOL)の向上及び食料の安定供給の確保を図るため、文部省、厚生省及び農林水産省(当時)は連携して、10項目からなる「食生活指針」を策定。あわせて各項目ごとにその実践のために取り組むべき具体的内容を規定。
内容	<p>【基本方針】</p> <p>(1) 一次予防の重視</p> <p>(2) 健康増進支援のための環境整備</p> <p>(3) 目標等の設定と評価</p> <p>(4) 多様な関係者による連携のとれた効果的な健康増進の取組の推進</p> <p>【対象分野】</p> <p><b>栄養・食生活</b></p> <p>身体活動・運動 休養・こころの健康づくり たばこ アルコール 歯の健康 糖尿病 循環器病 がん</p> <div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>「栄養・食生活」分野における目標(一例)</p> <p>適正体重を維持している人の増加</p> <p>脂肪エネルギー比率の減少</p> <p>食塩摂取量の減少</p> <p>外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の増加</p> </div>	<p>食事を楽しみましょう。</p> <p>1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。</p> <p>主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。</p> <p>ごはんなどの穀類をしっかりと。</p> <p>野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。</p> <p><b>食塩や脂肪は控えめに。</b></p> <p><b>栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけることを位置づけ</b></p> <p>適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。</p> <p>食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。</p> <p>調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。</p> <p>自分の食生活を見直してみよう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>&lt;食生活指針の推進について(平成12年3月閣議決定)&gt;</p> <p>食生活改善分野における推進</p> <p>ア 適正な栄養・食生活に関する知識の普及</p> <p>イ 健康で主体的な食習慣の形成を目指した働きかけ</p> <p>ウ 地域や、各ライフステージの特徴に応じた栄養教育の展開</p> <p>エ 栄養成分表示の普及をはじめとした食環境の整備</p> </div>



3. 栄養表示の必要性 (1) 栄養表示の重要性の増大

過去10年に及ぶ「健康日本21」の「栄養・食生活」における具体的な目標の評価

適正体重を維持している人の増加や、脂肪エネルギー比率の減少については、20～30歳代へのアプローチが必要とされた他、食塩摂取量の減少については、個人の努力だけでは限界があることから栄養成分表示の義務化や環境介入の必要性が示された。



最終評価

40～60歳代女性の肥満者の割合は目標に向けて改善。  
20～60歳代男性の肥満者の割合は増加したが、平成12年以降の肥満者の増加傾向は、それ以前の5年間に比べ鈍化。  
20歳代女性のやせの者の割合は変わらない。

今後の課題及び対策の抽出 抜粋

現在の30歳代男性の肥満の増加割合が最も大きいので、**20～30歳代にかけて体重を増やさないためのアプローチが必要。**

最終評価

有意な変化は見られなかった。

今後の課題及び対策の抽出

脂肪エネルギー比率が30%以上の者の割合は、男女とも**20歳代で最も高く、この世代へのアプローチが必要。**

最終評価

有意に減少した。

今後の課題及び対策の抽出

これ以上の減少については、個人の努力だけでは限界があることから、食事内容や量の調整ができるよう**栄養成分表示の義務化**や、食品に含まれる食塩含有量を減らすための**企業努力**を促す**環境介入も必要。**

3. 栄養表示の必要性 (2) 消費者の意識の高まり

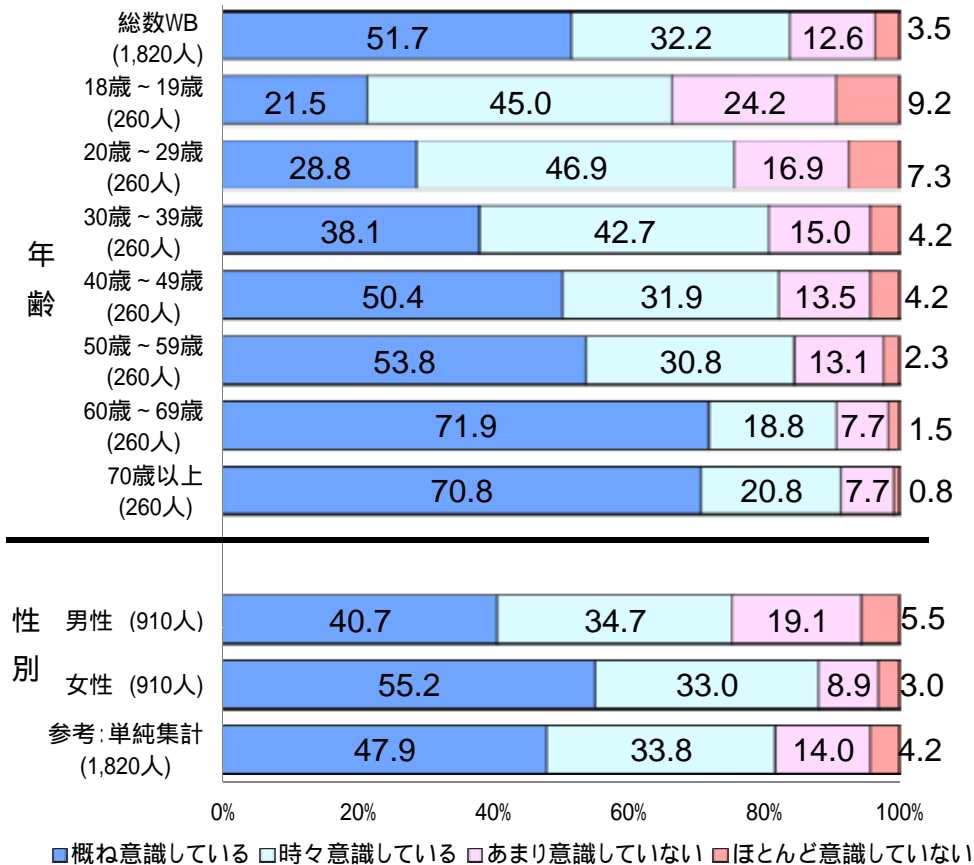
# 消費者の健康や食習慣改善に関する意識について

栄養バランスを意識していると回答した人は全体の約8割を占め、年代とともに意識が高くなる傾向を示した。また、男性の約6割、女性の約7割が、食習慣の改善に栄養成分表示が必要だと回答した。

## < 栄養バランスの意識 >

(問) あなたは、栄養バランスを意識して食事を摂っていますか。

調査対象: 全国18歳以上の男女 調査期間: 平成21年11月19日(木)~12月4日(金)  
調査方法: 調査会社の登録モニターに対するインターネット調査 回答者数: 1,820人

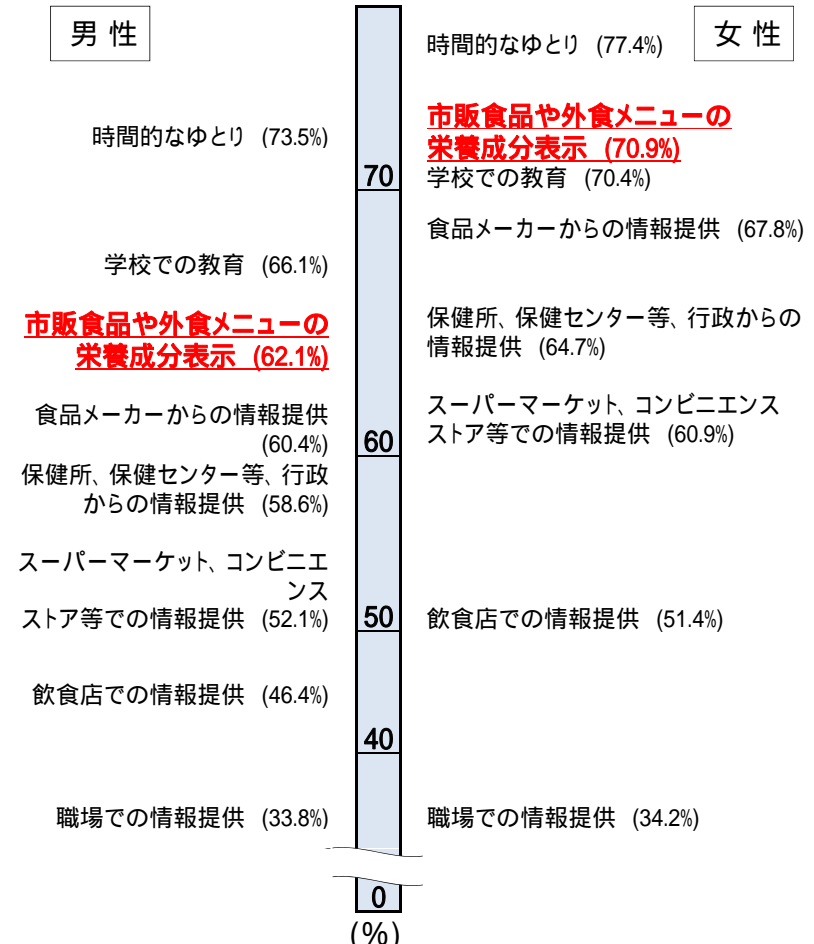


WB(ウェイトバック): 我が国の人口の年齢別の構成比に応じてデータに重みをつけた集計結果

参考: 内閣府「食事に関する習慣と規範意識に関する調査報告書」

## < 食習慣改善のために必要なこと >

(問) 食習慣を改善しようとする場合、どのようなことが必要と思いますか。



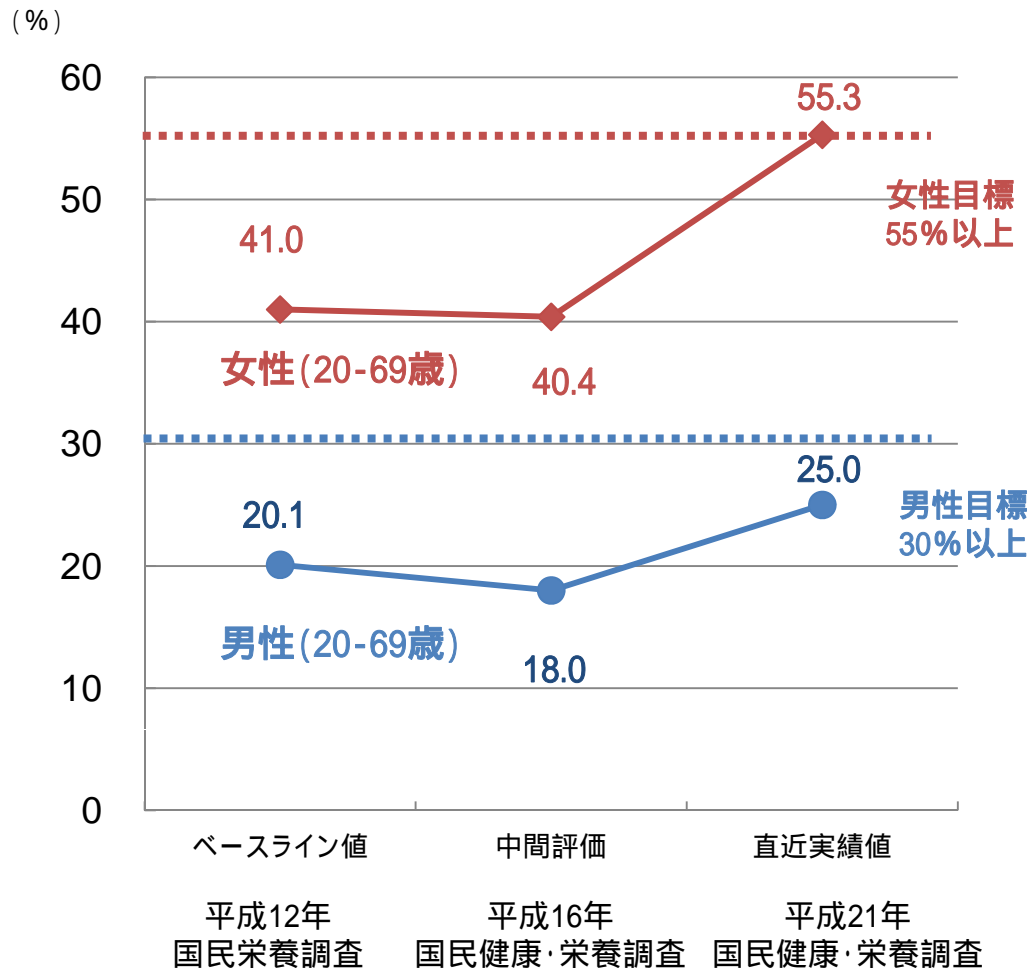
参考: 厚生労働省

「平成17年度国民健康・栄養調査」

## 栄養表示の利用率

2000年からの約10年で、外食や食品を購入するときに栄養成分表示を参考にする人は増加している。

### 外食や食品を購入するときに栄養成分表示を参考にする人の増加(厚生労働省:健康日本21より)



#### 直近値に係るデータ分析

男性、女性ともに有意に増加した。

#### 最終評価

男性は目標に向けて改善したが、目標値には達していない。  
女性は目標に達した。

#### 今後の課題及び対策の抽出

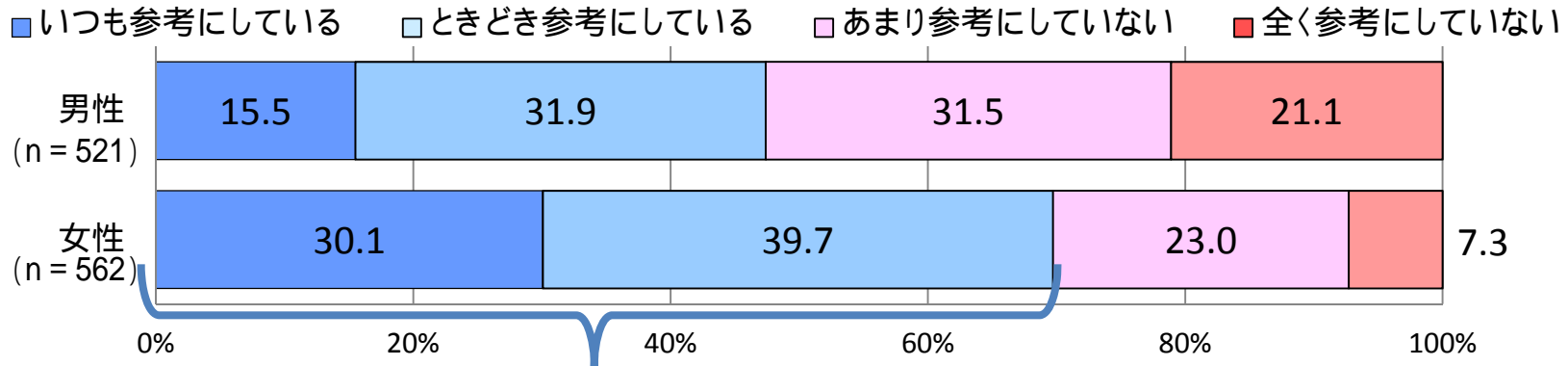
栄養成分表示は、食事内容や量の調整に活用できることから、栄養成分表示の義務化といった環境整備を促す制度の見直しも必要である。

参考:健康日本21評価作業チーム「健康日本21」最終評価(平成23年10月)

## 加工食品を購入する際の栄養成分表示の利用状況

加工食品を購入する際、男性の約5割、女性の約7割が、商品選択のために栄養成分表示を参考にしていると回答した。また、栄養成分表示を「いつも」又は「ときどき」参考にしていると回答した人のうち、6~7割の人が健康管理のために栄養成分表示を参考にしていた。

(問) あなたは、加工食品を購入する際、栄養成分表示を、商品選択のためにどの程度参考にしていますか。



(問) 「いつも参考にしてている」もしくは「ときどき参考にしてている」と答えた表示項目について、参考にしている理由はなんですか。(複数回答可)

	割合 (%)	
	男性 (n = 247)	女性 (n = 392)
健康管理のため	61.9	69.6
品質を確認するため	17.8	17.6
安心感の得られる商品を選ぶため	12.6	18.4
安全性を確かめるため	15.8	11.5
好みに合わせた商品を選択するため	10.1	11.7
その他	2.4	1.8

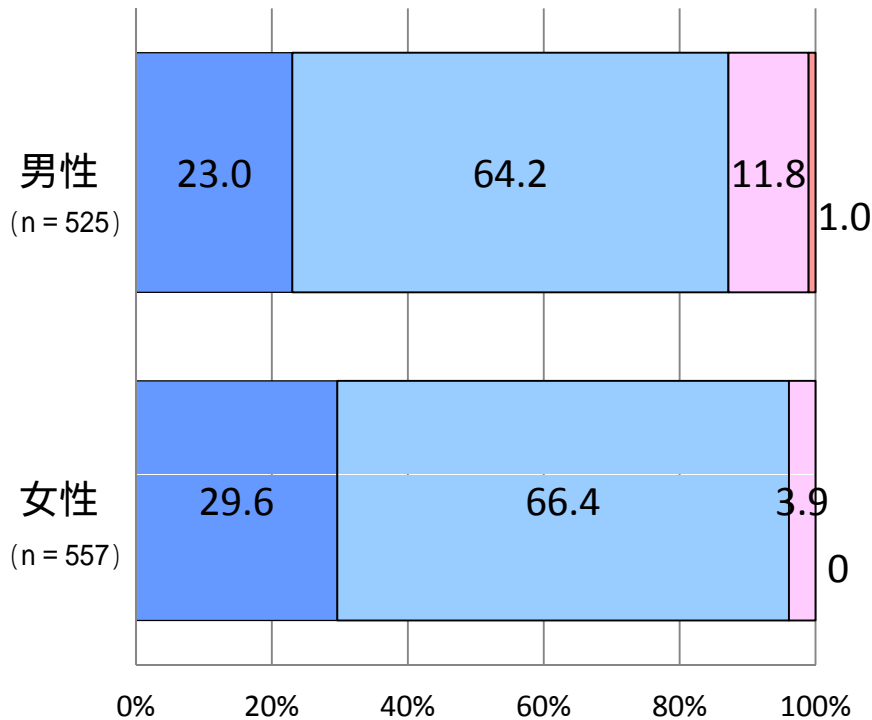
3. 栄養表示の必要性 (2) 消費者の意識の高まり

# 栄養成分表示の必要性

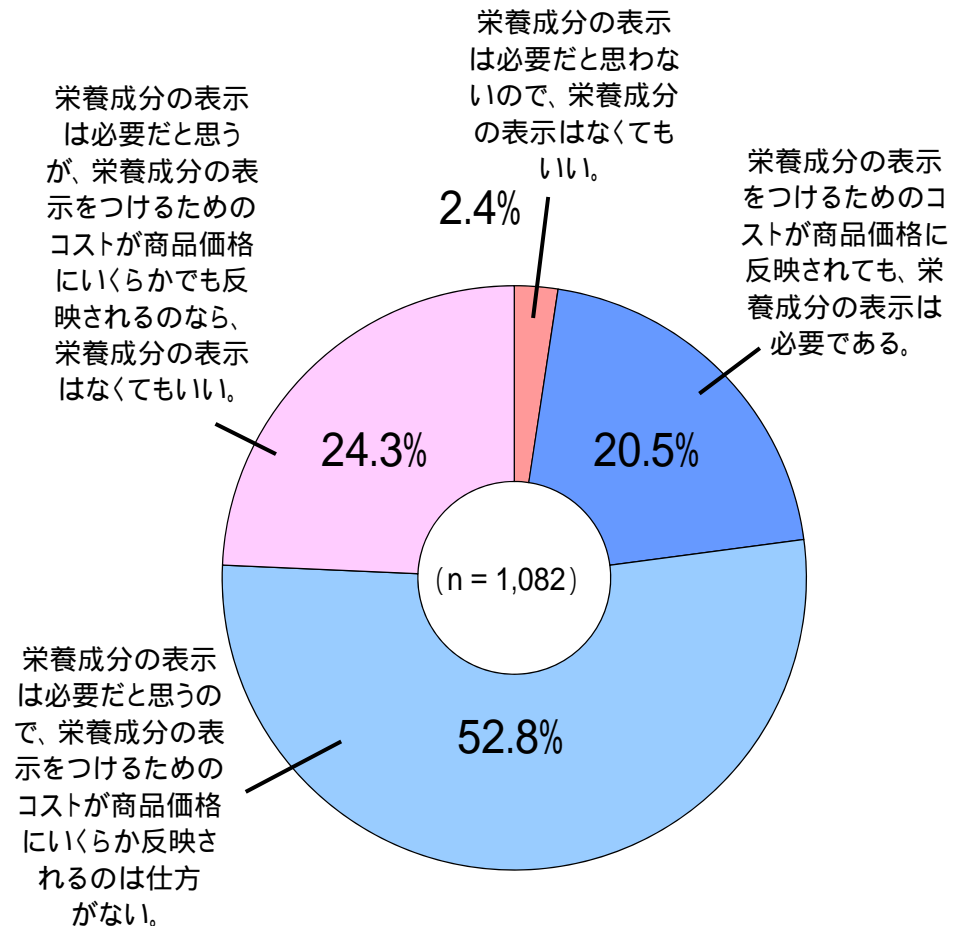
栄養成分表示を必要だと思うと回答した人は、男性で87%、女性で96%だった。また、栄養成分表示をつけるために、コストが商品価格にいくらか反映されることについて、7割以上の人が「必要」又は「仕方がない」と回答していた。

(問) あなたは、栄養成分の表示をどの程度必要だと思いますか。

- 非常に必要だと思う
- 必要だと思う
- あまり必要だとは思わない
- 全く必要とは思わない



(問) あなたは栄養成分の表示の必要性和商品価格についてどのように考えますか。



参考: 消費者庁「食品表示に関する一元的な法律の制定に向けた消費者意向等調査事業」

# 世界における健康・栄養施策と栄養の位置づけ

世界でも科学的根拠に基づき、世界的戦略が公表され、その中で表示としての役割やコーデックス規格を活用しても構わない旨が示されている。

## 健康・栄養政策

2004年 WHO  
「食事、運動、健康に関する世界的戦略」

### 【背景】

増え続ける非感染性疾患は世界的に大きな負担となっており、予防に取り組む必要性

### 【主なリスク因子】

非健康的な食事と運動不足

### 【対象者】

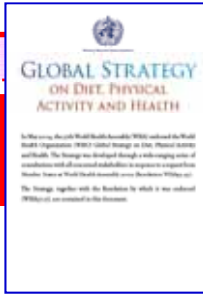
集団全体

### 【食事に関する勧告】

1. エネルギーバランスと健康的な体重の維持
2. 総脂肪の摂取の制限、飽和脂肪酸の摂取から不飽和脂肪酸への切替え、及びトランス脂肪酸の排除
3. 果物・野菜、豆類、全粒穀類、ナッツ類の摂取増加
4. 遊離糖類の摂取の制限
5. 全ての摂取源からの食塩(ナトリウム)について摂取の制限、及び食塩のヨウ素化を確保

### 【表示】

消費者は健康的な食品選択を行うために食品の内容について正確で、標準化され、かつ理解しやすい情報を求めている。公共における健康への取組を強化させる上で、コーデックス規格を活用しても構わない



## 科学的根拠

2003年WHO「食事、栄養及び慢性疾患の予防」  
2008年FAO/WHO「脂肪及び脂肪酸に関する合同専門家会合」

各栄養成分と非感染性疾患との関連(根拠の強さ)について、2003年及び2008年に関連機関で検討が行われ、とりまとめられた。

## 栄養表示

栄養成分表示を行う場合、必ず表示すべき事項

### 【コーデックス「栄養表示に関するガイドライン」】

1985年

熱量  
たんぱく質  
糖質

(炭水化物から食物繊維を除いたもの)

脂質

各国の法令又は食事指針による求めに応じ、良好な栄養状態を維持するのに役立つと考えられる栄養素の量

2011年

左記の栄養成分に加え、以下を追加

総糖類  
飽和脂肪酸  
ナトリウム

## コーデックスにおける栄養表示に関する議論

コーデックスにおいても、WHO「食事、運動、健康に関する世界的戦略」の実行をめざし、栄養表示の義務化に関する討議が進められ、今年度のコーデックス委員会総会までに、必ず表示すべき事項の追加と、義務的栄養表示の要件について改定された。

### 【背景】

- ・ 第28回コーデックス総会(CAC:2005年7月)において、「食事、運動、健康に関する世界的戦略」の実行に関連して、食品表示部会と栄養・特殊用途食品部会とで作業を進めることが決定。
- ・ 翌年(2006年9月)にCAC文書が策定。
- ・ CAC文書を受けて作業部会が設置され、栄養表示ガイドライン及び包装食品の表示一般規格における改正の必要性と表示事項について、検討されている。

### 【栄養表示に関するこれまでの主な議論と現状】

1. 栄養表示を行う場合、必ず表示すべき事項として、熱量、たんぱく質、糖質(炭水化物から食物繊維を除いたもの)、脂質に、総糖類、飽和脂肪酸、ナトリウムが追加された(2011年)。
2. 栄養強調表示及び健康強調表示を行っていない包装食品に関する栄養表示はこれまで任意であったが、これを原則義務とすべきと修正された(2012年)。

## 誤差の許容範囲の見直しの検討

### 問題点

分析値にはばらつきが生じるものであり、  
栄養成分によってばらつきは異なる。  
製造場所や季節によって栄養成分の  
含有量に差が生じる。  
定量が不可能な量または濃度(定量  
下限)がある。  
特に、低含有量の栄養成分の場合、  
誤差を許容範囲に収めることが困難で  
ある。



個体差の大きい惣菜  
や弁当などで、誤差  
が許容範囲に収まる  
ことが困難な場合が  
多いとの声があり、  
栄養表示に厳密な  
正確性を求めること  
は、限界がある。



誤差の許容範囲については、柔軟かつ合理的な許容範囲を  
設定することを検討することが必要。



## 食品表示一元化検討会における対応

### 現行制度の下での栄養表示の拡大

幅広い食品に栄養表示を付することができるようにするため、新たな表示方法を導入する。

#### 現行の許容範囲に縛られない計算値方式の導入

「栄養表示基準等の取扱いについて」(平成8年5月23日付け衛新第46号)

#### 3 表示の方法について

- (14) 含有量の表示に際しては、必ず分析を行わなければならないものではなく、結果として表示された含有量が正確な値であれば表示基準違反にはならないこと。

#### 低含有量の場合の許容範囲の拡大 幅表示の活用

食品表示一元化検討会報告書(2012年8月)より