

栄養成分表示の準備はできていますか？

～新しい食品表示基準～

生活習慣病などが増加するなか、消費者の日々の栄養・食生活管理による健康増進を推進するため、消費者向けの加工食品及び添加物に栄養成分表示が義務化されました（経過措置期間：平成32年3月31日）。

また、生鮮食品の表示は任意ですが、経過措置期間（平成28年9月30日）が終了していますので、表示する場合は新しい基準に基づく表示が必要です。

1 栄養成分の表示内容

栄養成分の量及び熱量については、下表のとおり、熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の順番に、一定の値又は下限値と上限値で表示します。

当該食品の販売される状態における可食部の食品単位当たり（例：100ml当たり、1包装当たり、1食（100g）当たり等）で、表示してください。【食品表示基準第3条、第8条】

【義務以外の栄養成分を併せて表示】

【義務となっている栄養成分を表示】

栄養成分表示 1食分（〇〇g）当たり	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

必ず「栄養成分表示」と表示する。

100g、100ml、1食分、1包装その他1単位当たりの量を表示する。食品単位が1食分である場合は、1食分の量を併記する。

基準別表第9に定められている栄養成分以外の成分について、含有量を表示するときは、基準に定められている表示とは区分して行う。

糖質又は食物繊維の量のいずれかを表示しようとする場合は、糖質及び食物繊維の量の両方を表示する。また、炭水化物の内訳として糖類のみ表示してもよい。

栄養成分表示 1食分（〇〇g）当たり	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇g
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
炭水化物	〇g
-糖質	〇g
-糖類	〇g
-食物繊維	〇g
食塩相当量	〇g
上記以外の栄養成分	
コラーゲン	〇〇mg
β-カロテン	〇〇μg

2 栄養成分の量の求め方

表示値を得る方法として①分析値、②計算値、③参照値、④併用値の4つの方法があります。

種別	表示値の設定方法												
一般加工食品 <div data-bbox="162 1607 454 1974" data-label="Table"> <p>推定値の表示例</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">栄養成分表示 1食分（〇〇g）当たり</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>〇〇kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>〇g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>〇g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>〇g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>〇g</td> </tr> </tbody> </table> <p>数値は日本食品標準成分表を用いて計算した推定値です。</p> </div>	栄養成分表示 1食分（〇〇g）当たり		エネルギー	〇〇kcal	たんぱく質	〇g	脂質	〇g	炭水化物	〇g	食塩相当量	〇g	<p>◆①～④のいずれかの方法により求めた値で表示してください。</p> <p>①分析値：食品表示基準別表第9第3欄に掲げる方法により分析した値</p> <p>②計算値：公的なデータベース（日本食品標準成分表等）から原材料の栄養成分値を入手し、その食品の栄養成分を算出した値</p> <p>③参照値：公的なデータベース等を基に表示しようとする食品と同一又は類似する食品から、栄養成分値を類推した値</p> <p>④併用値：分析値及び参照値を併用した表示であり、分析値、計算値又は参照値を基に、又は組み合わせて作成した値</p> <p>◆分析が難しい場合は、「計算値」「参照値」により表示することができます。計算に用いる日本食品標準成分表等の性格から、表示値が実際の成分値と許容差以上の差が生じると推定される場合は、「この表示値は目安です。」又は「推定値」のいずれかの文言を明示し、推定の値の表示が可能です。（計算値又は参照値である旨を表示することが望ましい）。その際は、表示された値の根拠資料を保管することが必要です。</p> <p>なお、計算値等で求める場合は、「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）をご参照ください。</p>
栄養成分表示 1食分（〇〇g）当たり													
エネルギー	〇〇kcal												
たんぱく質	〇g												
脂質	〇g												
炭水化物	〇g												
食塩相当量	〇g												
栄養機能食品・栄養強調表示	<p>◆機能を表示する、強調表示をする栄養成分は、分析（食品表示基準別表第9第3欄に掲げる方法）により求めた値を表示してください。その他の表示栄養成分についても、推定の値の表示は認められません。</p>												