

3 表示方法

栄養成分表示は、当該容器包装に右記のような表示を行います。

なお、任意表示である業務用加工食品及び業務用生鮮食品については、以下に説明する表示方法について異なる（定められていない）部分もありますので、詳細は食品表示基準をご確認ください。

(1) 表示場所

容器包装を開かないでも容易に見ることができるように、当該容器包装の見やすい場所に表示します。

タイトル文字は、「栄養成分表示」とします。

必ず「**栄養成分表示**」と表示します。

食品単位を表示します。	栄養成分表示
	3粒(2g) 当たり
	熱量 6kcal
	たんぱく質 0.1g
	脂質 0.1g
	炭水化物 1.1g
	食塩相当量 0.001g

栄養成分及び熱量の表示する順番は決まっています。

注意!

- ① 同一の食品が継続的に同一人に販売されるもののうち、容器包装に表示することが困難な食品（特定保健用食品及び機能性表示食品を除く。）については、当該食品の販売に伴って定期的に購入者に提供される文書による表示も可能です。
- ② 業務用加工食品及び業務用生鮮食品については容器包装の他に、送り状、納品書等又は規格書等へ表示することも可能です。
- ③ 「栄養成分表示」というタイトル文字を「栄養成分値」や「標準栄養成分」等の文字にすることはできません。必ず「栄養成分表示」とします。

(2) 表示する文字及び栄養成分表示に用いる名称

表示に用いる文字及び枠の色は、背景の色と対照的な色とし、消費者が理解しやすい邦文（日本の文字）で、正確に記載します。

なお、栄養成分表示に用いる名称は、右記のように表示することも可能です。

熱量	→ エネルギー
たんぱく質	→ 蛋白質、たん白質、タンパク質、たんぱく、タンパク
ミネラル	→ 元素記号 例) ナトリウム → Na カルシウム → Ca 鉄 → Fe
ビタミン	→ ビタミン名の略語 例) ビタミンA → V.A、VA (ナイアシン、パントテン酸、ピオチン及び葉酸を除くその他のビタミンも同様)

(3) 食品単位

栄養成分等の含有量は、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（以下「食品単位」という。）当たりの量を表示します。「食品単位」は、「栄養成分表示」というタイトル文字の次に表示します。

なお、食品単位を1食分と表示する場合は、その量（g、ml又は個数等）を併せて記載します。この場合の1食分の量は、通常人が当該食品を1回に摂食する量として、事業者等が定めた量とします。

注意!

- ① 水等を加えることによって、販売時と摂食時で重量に変化があるもの（粉末ジュース、粉末スープ等）においても販売時の栄養成分の量及び熱量で表示します。
- ② 調理により栄養成分の量が変化するもの（米、乾めん、塩抜きをする塩蔵品等）は、販売時の栄養成分の量に加えて、標準的な調理方法と調理後の栄養成分の量を併記することが望ましいとされています。
- ③ 1包装が1食分である食品のように、1食分の量を適切に設定できる食品については、食品単位を1食分とすることが望ましいとされています。
- ④ セットで販売され、通常一緒に食される食品（即席めんなどにおける「めん、かやく、スープの素」、ハンバーグセットにおける「ハンバーグとソース」等）の表示については、セット合計の含有量を表示する必要があります。これに併せて、セットを構成する個々の食品についても、含有量を表示することは可能です。

(4) 表示項目と順番

① 基本 5 項目のみ表示する場合

右記の【表示例①】にあるように、栄養成分表示をする場合には必ず表示しなければならない 1～5 までの基本の 5 項目を、この順番で表示します。（食品表示基準「別記様式 2」参照）

ナトリウムは食塩相当量に換算して表示します。
なお、加工食品及び添加物において、ナトリウム塩を添加している食品は、ナトリウムの量は表示禁止事項になります。

【ナトリウムから食塩相当量への換算式】

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

【表示例①】

栄養成分表示 食品単位当たり	
1 熱量	○kcal
2 たんぱく質	○g
3 脂質	○g
4 炭水化物	○g
5 食塩相当量	○.○g

② 基本 5 項目以外の成分も表示する場合

【表示例①】の 1～5 以外の、10～11 ページ表 3 第 1 欄に記載された成分を表示する場合は、右記の【表示例②】の順番で表示します。（食品表示基準「別記様式 3」参照）

ナトリウム以外の 10～11 ページ表 3 第 1 欄に記載されたミネラル類やビタミン類の含有量を表示する場合は、食塩相当量に続けて枠内に記載します。

なお、包含関係にある成分は、何の内訳成分であるかが分かるように記載します。

【表示例②】では、飽和脂肪酸、n-3系脂肪酸及びn-6系脂肪酸は脂質の内訳成分であることが分かるように、脂質の次の行に 1 字下げ、さらにハイフン「-」を付して記載しています。

また、糖質及び食物繊維も同様に、炭水化物の内訳成分であることが分かるように、さらに糖類は糖質の内訳であることが分かるように記載しています（内訳であることが分かり易く表示されていれば、「-」は省略しても差し支えありません。）。

【表示例②】

栄養成分表示 食品単位当たり	
1 熱量	○kcal
2 たんぱく質	○g
3 脂質	○g
- 飽和脂肪酸	○g
- n-3系脂肪酸	○.○g
- n-6系脂肪酸	○.○g
4 コレステロール	○mg
炭水化物	○g
- 糖質	○g
- 糖類	○g
- 食物繊維	○g
5 食塩相当量	○.○g
その他の栄養成分 (ミネラル、	○mg,
ビタミン)	○μg

注意！

- 【表示例②】の様式のうち、1～5の義務表示項目以外で表示しない栄養成分は省略します。
- 糖質又は食物繊維のいずれかの量を表示しようとする場合は、炭水化物の内訳として糖質及び食物繊維の両方を表示しなければなりません。
- 炭水化物の内訳として、糖類のみを表示することは、可能です。（【参考表示例】参照）
- ナトリウム塩を添加していない食品又は添加物について、ナトリウムを任意に表示しようとする場合は、「食塩相当量」を「ナトリウム（食塩相当量）」等に代えて表示します（14 ページ（4）③参照）。
- 10～11 ページ表 3 第 1 欄に記載されていない成分（ポリフェノール、カテキン、β-カロテン、DHA など）について含有量を表示する場合は、20 ページ（12）の方法により行います。
- トランス脂肪酸の含有量を表示する場合は、20 ページ（13）の方法により行います。

【参考表示例】

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
- 糖類	○g
食塩相当量	○.○g

③ ナトリウムの量の表示ができる場合

食品表示基準には、ナトリウムの量は食塩相当量に換算して記載することが規定されていますが、生鮮食品やナトリウム塩*を添加していない加工食品及び添加物については、食塩相当量に加えてナトリウムの量を表示することができます。その場合、ナトリウムの量の次にカッコ書きで食塩相当量を枠内に記載します。〔表示例③〕参照

【表示例③】

炭水化物	○g
ナトリウム	○mg
(食塩相当量	○.○g)
ビタミンC	○mg

★ナトリウム塩には、食塩（塩化ナトリウム）の他、「グルタミン酸ナトリウム」や「グアニル酸ナトリウム」「リン酸三ナトリウム」などがありますが、これに限定されるものではありません。

注意！

ナトリウム塩を添加した加工食品及び添加物については、栄養成分表示の枠内以外の表示であっても、容器包装にナトリウムの量は表示できません。

④ 定められた様式による表示が困難な場合

表示スペースの関係等で【表示例①、②】のように表示することが困難な場合、【表示例④～⑥】のように記載することも可能です。また、この例以外であっても、【表示例①、②】と同程度に分かりやすく一括して表示してあり、消費者にとって分かりやすいよう工夫した表示をすることも可能です。

【表示例④】 横に並べて表示する場合

栄養成分表示（○g 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

【表示例⑤】 分割した様式で表示する場合

栄養成分表示 [1食分 (○g) 当たり]			
熱量	○kcal	炭水化物	○g
たんぱく質	○g	－糖質	○g
脂質	○g	－糖類	○g
－飽和脂肪酸	○g	－食物繊維	○g
コレステロール	○mg	食塩相当量	○.○g
		その他の	○mg、○μg
		栄養成分	
		(ミネラル、	
		ビタミン)	

※「－」は省略しても差し支えありません

【表示例⑥】 内訳である栄養成分を含む表示を横に並べて行う場合

栄養成分表示 [1個 (○g) 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

参考表示例 数種類の製品を詰め合わせた場合

栄養成分表示	ココアケーキ (1個当たり)	いちごケーキ (1個当たり)
熱量	○kcal	○kcal
たんぱく質	○g	○g
脂質	○g	○g
炭水化物	○g	○g
食塩相当量	○.○g	○.○g

考え方

数種類の製品を詰め合わせた場合、栄養成分の量及び熱量の表示はそれぞれの食品ごとに表示します。

ただし、詰め合わせ品の一つ一つに表示があり、外装からその表示が見える場合は、改めて外装に表示をする必要はありません。

(5) 文字の大きさ

8ポイント見本

5.5ポイント見本

表示事項は、原則として日本産業規格 Z8305（1962）に規定する 8 ポイント以上の大きさの文字で記載します。ただし、表示可能面積が おおむね 150cm² 以下 の場合は、5.5 ポイント以上の大きさの文字で記載することができます。

【表示可能面積とは】

表示可能面積は、容器包装の形状等によっても異なりますが、表示事項を表示しても判読が困難な部分を除いた容器包装の表面積をいいます。例えば、包装の重なり部分や、キャンディ等の「ひねり」の部分、光電管マーク等は表示可能な部分には入りません。したがって、容器包装の表面積から、表示が不可能な部分を差し引いた面積となります。

また、印刷瓶詰（回収使用瓶に限ります。）の飲料等で当該瓶の形状又は表面に特殊な加工が施されていることにより、ラベルの貼付ができない（ラベルを貼付することにより、再使用ができない場合を含みます。）場合は、ラベルの貼付ができない面積を表示可能面積に含めなくても、差し支えありません。

なお、いたずらに表面積を少なくするような方法による包装は適当ではありません。

(6) 表示値、表示単位等

① 表示値

栄養成分等の含有量は、一定値又は下限値及び上限値（【表示例⑦】参照）で表示します。「微量」、「検出せず」、「〇〇g 未満」などの言葉や、割合（%）での表示はできません。栄養成分ごとに一定値による表示と、下限値及び上限値による幅表示を併用することも可能です。

なお、下限値及び上限値の幅で表示する場合は、当該食品の賞味（消費）期限内において、「測定及び算出の方法（10～11 ページ表 3 第 3 欄参照）」による分析値がその幅の中に含まれていなければなりません。

また、表示の幅は適切に設定します。過度に広い幅で表示することは望ましくありません。

【表示例⑦】

栄養成分表示 【〇g 当たり】	
熱量	〇～〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇～〇g
炭水化物	〇～〇g
食塩相当量	〇.〇g

② 表示単位

各栄養成分及び熱量の定められた単位で表示します。（10～11 ページ表 3 第 2 欄「表示単位」参照）
なお、右記のように表示することも可能です。

kcal → キロカロリー g → グラム
mg → ミリグラム μg → マイクログラム
※ IU 又は国際単位の表示はできません。

(7) 表示値の許容差の範囲

含有量を一定の値で表示する場合は、当該食品の賞味（消費）期限内において、どの商品をとっても「測定及び算出の方法」（10～11 ページ表 3 第 3 欄）による分析値が、表示値を基準とした「許容差の範囲」（同表第 4 欄）内である必要があります。例えば、賞味期限内で栄養成分の量が減る、原材料に個体差があり、同一商品であっても栄養成分にバラツキがある場合には、注意が必要です。

* 低含有量の場合の許容差の範囲の拡張について

主要な栄養成分等の許容差の範囲は表示値の ± 20% ですが、含有量が極めて少ない食品の場合、ほんのわずかな成分の変動であっても、この範囲から外れてしまう場合があります。そのため、主要な栄養成分等の含有量が極めて少ない食品の許容差の範囲は ± 20% より大きく設定されています（該当する成分等は、10～11 ページ表 3 第 4 欄にカッコでただし書きのあるもののみ）。

【許容差の算出方法】

許容差 (%) = 分析値 ÷ 表示値 × 100 - 100

注意！

- ① 合理的な推定により得られた一定の値（16 ページ（8）参照）を表示する場合は、「許容差の範囲」は適用されません。
- ② 含有量の表示は、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許容差の範囲内であれば表示基準違反にはなりません。
- ③ 「機能を表示する栄養成分」、「強調表示をする栄養成分の量及び熱量」は、10～11 ページ表 3 第 3 欄「測定及び算出の方法」に定められた方法により得られた値の表示が必要です。

(8) 合理的な推定により得られた一定の値を表示する場合

「合理的な推定により得られた一定の値」とは、

- ・栄養成分表示の表示値を求める方法(18～19ページ(11)参照)により求めた根拠に基づく値であり、かつ
- ・実際に当該食品を定められた分析方法(10～11ページ表3第3欄参照)で分析した結果は、当該食品の表示値の「許容差の範囲」(15ページ(7)参照)を超える可能性がある値のことを言います。

このような「合理的な推定により得られた一定の値」を栄養成分表示の表示値とする場合には、以下の「定められた方法」のAのとおり、表示している値が定められた分析方法によって得られた値と一致しない可能性があることを示す表示が必要となります。この場合、15ページ(7)の「許容差の範囲」は適用されません。また、以下の「定められた方法」のIのとおり、根拠資料の保管が必要となります。

《定められた方法》

A 表示値が、定められた分析方法によって得られた値と一致しない可能性を示す、下記①②のいずれかを含む文言を、別記様式2及び別記様式3による栄養成分表示の近接した場所に表示します。(【表示例⑧⑨】参照)

- ①『推定値』 ②『この表示値は、目安です。』

【表示例⑧】

栄養成分表示 [1個(○g)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

この表示値は、目安です。

【表示例⑨】

栄養成分表示(1パック当たり)／
熱量 330kcal、たんぱく質 9g、脂質 23g、
炭水化物 22g、食塩相当量 2.0g / (推定値)

※ 消費者への的確な情報提供を行う観点から、例えば「日本食品標準成分表○○○年版(○訂)の計算による推定値」、「サンプル品分析による推定値」など、表示値の設定根拠等を追記することは差し支えありません。

I 行政機関等の求めに応じて、表示値の設定根拠を説明できる資料を保管しておく必要があります。根拠となる資料として、例えば、サンプル品の分析値や最新版の日本食品標準成分表からの計算値等が考えられますが、具体的な内容等は次のa～dの例を参考に判断してください。

a 内容(例)

<分析値の場合>

- ・分析試験成績書
- ・季節間、個体間、期限内の栄養成分等の変動を把握するために十分な数の分析結果
- ・表示された栄養成分等の含有量を担保するための品質管理に関する資料

<計算値の場合>

- ・採用した計算方法 ・引用したデータベースの名称
- ・原材料について、配合量が重量で記載されたレシピ
- ・原材料について、その栄養成分等の含有量を示す妥当な根拠に基づくデータ
- ・調理加工工程表 ・調理加工前後における重量変化率に関するデータ

b 保管方法

文書、電子媒体のいずれの方法でも構いません。

c 保管期間

その資料を基に表示が行われる期間。

販売を終了する製品については、最後に製造した製品の賞味(消費)期限が経過するまでの間。

d その他

定期的に確認を行うことが望ましい。

注意!

次の場合、合理的な推定により得られた一定の値の表示はできません。

- ・栄養成分の補給ができる旨の表示、栄養成分又は熱量の適切な摂取ができる旨の表示をする場合(生鮮食品の場合、強調する栄養成分以外の表示する栄養成分及び熱量は合理的な推定により得られた一定の値の表示が可能)
- ・糖類を添加していない旨の表示又はナトリウム塩を添加していない旨の表示をする場合
- ・栄養機能食品 ・特定保健用食品 ・機能性表示食品(ただし、生鮮食品を除く。)

(9) 最小表示の位（数値の丸め方）

最小表示の位は、表4のとおりです。

なお、これより下の位まで表示することも可能です。その場合は、その1つ下の位（小数第1位まで表示する場合には小数第2位）を四捨五入して表示します。

【表4 栄養成分の量及び熱量の最小表示の位】

通知「食品表示基準について」より

成分名等	最小表示の位	成分名等	最小表示の位
たんぱく質	1の位 ^{※1}	マグネシウム	1の位
脂質	1の位 ^{※1}	マンガン	小数第1位
飽和脂肪酸	1の位 ^{※1}	モリブデン	1の位
n-3系脂肪酸	小数第1位	ヨウ素	1の位
n-6系脂肪酸	小数第1位	リン	1の位
コレステロール	1の位 ^{※1}	ナイアシン	1の位
炭水化物	1の位 ^{※1}	パントテン酸	小数第1位
糖質	1の位 ^{※1}	ビオチン	1の位
糖類	1の位 ^{※1}	ビタミンA	1の位
食物繊維	1の位	ビタミンB ₁	小数第1位
亜鉛	小数第1位	ビタミンB ₂	小数第1位
カリウム	1の位	ビタミンB ₆	小数第1位
カルシウム	1の位	ビタミンB ₁₂	小数第1位
クロム	1の位	ビタミンC	1の位
セレン	1の位	ビタミンD	小数第1位
鉄	小数第1位	ビタミンE	小数第1位
銅	小数第1位	ビタミンK	1の位
ナトリウム	1の位 ^{※1}	葉酸	1の位
食塩相当量	小数第1位 ^{※2}	熱量	1の位 ^{※1}

※1 1の位に満たない場合であって、0と表示することができる量（10～11ページ表3第5欄）以上である場合は、有効数字1桁以上で表示します。

※2 小数第1位に満たない場合であって、ナトリウムの量が0と表示することができる量（10～11ページ表3第5欄）以上である場合は、有効数字1桁以上で表示します。

なお、ナトリウムの量が0と表示することができる量未満である場合は、食塩相当量を0と表示することができます。その場合、食塩相当量を、「0.0g」又は「0g」と表示することも可能です。

<例1 食品100g当たりのたんぱく質の量が15gであり、栄養成分表示をする食品単位が25gの場合>

たんぱく質の量を当該食品25g当たりに含まれている量に換算すると、 $15 \times 25 \div 100 = 3.75\text{g}$

たんぱく質の最小表示の位は1の位なので、当該食品25g当たりのたんぱく質の量は4gと表示可能です。

また、これより下の位まで表示することも可能であるため、当該食品25g当たりのたんぱく質の栄養成分表示は、3.75gや3.8gと表示することもできます。

<例2 食品100g当たりのナトリウムの量が5mgであり、栄養成分表示をする食品単位も100gの場合>

栄養成分表示は、ナトリウムを食塩相当量に換算して表示します（13ページ(4)①参照）。

当該食品100g当たりのナトリウムの量を、食塩相当量に換算すると、 $5 \times 2.54 \div 1000 = 0.0127\text{g}$

食塩相当量の最小表示の位は小数第1位ですが、今回はナトリウムが「0と表示することができる量」を満たしていないため（ナトリウムが「0と表示できる量」は、100g当たり5mg未満です（下の(10)参照。）、有効数字1桁以上を表示することとなります。

当該食品100g当たりの食塩相当量の栄養成分表示は、0.01g若しくは0.013g又は0.0127gと表示することができます。

(10) 0（ゼロ）と表示できる基準

10～11ページ表3第5欄に「0（ゼロ）と表示できる量」が定められている栄養成分等については、食品100g当たり（一般に飲用に供する液状の食品では100ml当たり）、該当する栄養成分等の量が基準値未満の場合には0と表示することができます。

含有量が0の場合であっても表示事項の省略はできません。ただし、近接した複数の表示事項が0である場合は、一括して表示することができます。表示例) たんぱく質、脂質：0g

なお、栄養成分表示枠内の表示値を「0」とするだけでは、栄養強調表示となりません。

注意！

0と表示できる基準のない成分は、10～11ページ表3第3欄の分析方法で測定して検出限界以下の場合、0と表示して差し支えありません。

(11) 表示値を求める方法

表示する値は分析や分析以外の方法(データベース値やその値からの計算値等)によって得ます。



① 分析により表示値を得る場合

食品表示基準に規定する成分については、「測定及び算出の方法」が示されていますが、値の設定に用いる分析方法は、食品表示基準に規定される場合*を除き、特段の定めはありません。ただし、あらかじめその妥当性を担保する必要があります。

* 例えば、栄養強調表示(低カロリー、減塩等の表示)をする場合、強調された栄養成分等の値は食品表示基準に定められた方法(10～11ページ表3第3欄参照)による値を表示することになっています。栄養機能食品の機能を表示する栄養成分についても同様です。

食品表示基準 Q&A (平成 27 年 3 月 30 日消食表第 140 号) の【加工-103】

栄養成分表示の表示値は、必ず「食品表示基準について(平成 27 年 3 月 30 日消食表第 139 号)別添 栄養成分等の分析方法等」に示された方法を用いて得られた値でなければなりません。例えば、たんぱく質量は、得られた全窒素量を、「食品表示基準について 別添 栄養成分の分析方法等」に示された窒素・たんぱく質換算係数を用いて換算して得られた値でなければなりません。

(答) 表示値を得る方法は、栄養成分の機能の表示や栄養強調表示をする場合を除き、「食品表示基準について 別添 栄養成分等の分析方法等」に記載されている方法(以下「当該方法」といいます。)以外でも可能です。

もちろん、たんぱく質量を表示する場合についても、栄養成分の機能の表示や栄養強調表示をする場合を除き、食品関連事業者等は、当該方法に示された窒素・たんぱく質換算係数を必ず用いなければならないわけではありません。ただし、当該方法以外の方法によって得られた表示値であっても、一定の値で表示する場合には、当該方法によって得られた値が、その一定の値を基準とした許容差の範囲内(下限値及び上限値で表示する場合はその範囲内)にある必要があります。

なお、栄養成分の機能の表示や栄養強調表示をする場合を除き、食品表示基準に掲げる要件に該当する場合には、合理的な推定により得られた一定の値を表示することも可能です。

また、分析により表示値を求める際の留意事項として、分析試料は、製品原料の個体間差、季節間差、生産地間差、生産者間差等の変動要因を把握・考慮し、そのばらつき等の性質をあらかじめ踏まえた適切なロット数の製品を選択することが望ましいとされています。

② 分析以外の方法により表示値を求める場合

類似性が高い食品がデータベース等にある場合、データベース等の値を用いること、又はデータベース等から得られた個々の原材料の値を計算して表示値を求めることも可能です。

〈例 1 データベース等の値を用いる方法〉

データベース等の例としては、

- ・ 日本食品標準成分表(八訂)増補2023年

(URL : https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_00001.html)

又は、日本食品標準成分表を基にした食品成分データベース

文部科学省 食品成分データベース

検索

(URL : <https://fooddb.mext.go.jp>)

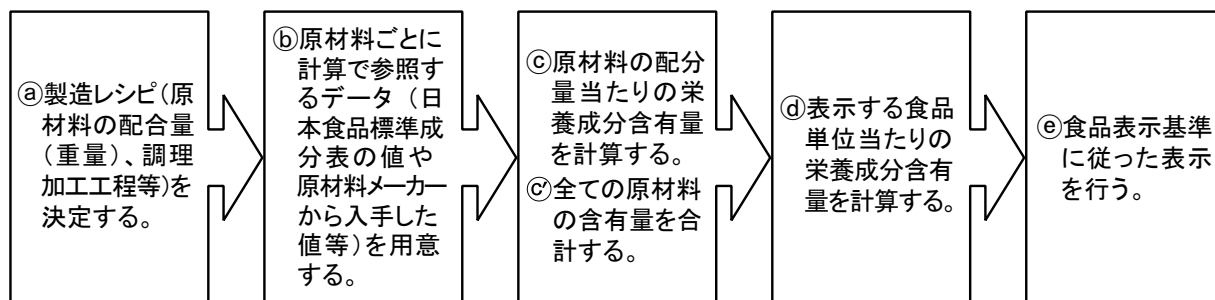
- ・ 食品事業者団体が作成したデータベース
- ・ 加工用原料製造者等による原料の栄養成分表示値 等があげられます。

表示する当該食品が、農水産物一次加工品や原材料の配合割合等が商品によってほとんど変わらない加工食品などの場合には、上記のデータベース等に掲載されている類似する食品の栄養成分含有量を用いて栄養成分表示を作成することも可能です。

栄養成分表示の表示値の求め方については、消費者庁のホームページから、「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4版」もご確認ください。
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/nutrient_declaration/business/

〈例2 データベース等から得られた個々の原材料の値から計算をして表示値を求める方法〉

データベース等から得られた個々の原材料の値を計算して表示値を求めるためには、次の a～e の手順で行います。



注意！

日本食品標準成分表は、食品から食べられない部分(皮、種、骨など)を取り除いた可食部100グラム当たりの数値が記載されています。

〈おにぎり(辛子明太子)の熱量を計算する場合〉

①			②		③
原材料	配合量	配合量当たりの可食部の重量(g)★	日本食品標準成分表の食品名	100g当たりの熱量(kcal)	★可食部当たりの熱量(kcal)
めし	100g	100	穀類／こめ【水稻めし】 精白米 うるち米	156	156
辛子明太子	10g	10	魚介類／(魚類)／(たら類)／すけとつだら／からしめんたいこ	121	12
焼きのり	1/2枚	1.5	藻類／あまのり 焼きのり	297	4
食塩	めしの重量の0.5%	0.5	調味料及び香辛料類／(調味料類)(食塩類) 食塩	0	0
				合計	⑤ 172

③ ★可食部当たりの熱量(辛子明太子の場合)

100g当たりの熱量 121kcal ÷ 100g × 配合量当たりの重量 10g = 12.1kcal
 小数点第一位を四捨五入すると、辛子明太子 10g 当たりの熱量は 12kcal

④ 今回の商品については、特定の栄養成分に関する表示等は別途行わないため、義務表示である基本5項目のみを栄養成分表示として表示する。熱量以外のたんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムについて、①から③と同様に計算して、合計する。

ナトリウムについては、合計した数字を食塩相当量に換算する(13ページ(4)の「ナトリウムから食塩相当量への換算式」参照)。ナトリウムの合計量 424mg × 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量 1.08g ≒ 1.1g

⑤ 今回は、はじめから表示を行う1包装当たりの配合量で計算しているため、食品単位を「1包装当たり」と表示した上で、上記で計算した結果をそのまま表示する。

はじめから表示する食品単位当たりの配合量で計算を行うのではなく、1回に製造する量で計算した場合には、ここで表示する食品単位の100g当たりなどの栄養成分含有量に換算する。

例) 出来上がり量 500g 分のクッキーを、その配合量で計算した結果、熱量 500kcal となった場合に、「100g 当たり」の栄養成分表示を行う場合には、

500g 分のクッキーの熱量 500kcal ÷ 500g × 表示する食品単位 100g = 100kcal
 つまり、実際の容器包装には、熱量 100kcal と表示する。

⑥ 13ページ(4)の別記様式2に基づき、栄養成分表示を作成する。

今回の商品については、標準的な食品の栄養成分値である日本食品標準成分表の値を用いて計算した。また原材料の栄養成分含有量の季節変動等もあり、表示値どおりの栄養成分含量となるよう製品を品質管理することが困難である。このため、栄養成分表示の近接した場所に「合理的な推定により得られた一定の値(16ページ(8)参照)」であることを示す文言「この表示値は、目安です。」を記載する。

この他、文字の大きさ、表示単位、最小表示の位等に注意する。算出根拠となる資料は、保管する。

この表示値は、目安です。

栄養成分表示 1包装当たり	
熱量	172 kcal
たんぱく質	4.6 g
脂質	0.4 g
炭水化物	37.6 g
食塩相当量	1.1 g



(12) 食品表示基準に定められていない成分の取扱い

10～11 ページ表3 第1欄に記載されていない成分(ポリフェノール、カテキン、β-カロテン、DHA など)の表示は、科学的根拠に基づいたものである限り、事業者の責任において、任意に表示してください。

表示する際は、【表示例⑩】のポリフェノールのように、栄養成分表示の枠外に記載するなど、食品表示基準に規定された栄養成分とは異なることが分かるように表示します。

【表示例⑩】 食品表示基準に定められていない成分(例：ポリフェノール)の表示方法

栄養成分表示 [1包装(○g)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

ポリフェノール △△mg



当社従来品に比べて
ポリフェノール2倍

(13) トランス脂肪酸の含有量表示について

トランス脂肪酸を含む脂質に関する情報については、食品関連事業者が自主的に情報開示をする取組が進むことを目的とした指針が出ています(「トランス脂肪酸の情報開示に関する指針」平成23年2月21日消食表第65号)。

食品表示基準施行後も、上記指針に基づき表示を行う旨が食品表示基準Q & A(平成27年3月30日消食表第140号)の【加工-213】において示されています。

「トランス脂肪酸の情報開示に関する指針」のポイント^(注)

(注) 旧基準(栄養表示基準)に基づく表示内容は、「食品表示基準」に基づく表示方法に読み替えています(■部分)。

① 表示方法

トランス脂肪酸の含有量を表示する場合は、【表示例⑪】のように、食品表示基準に定める義務表示事項(熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム[食塩相当量で表示]の含有量)に加え、飽和脂肪酸及びコレステロールの含有量を併せて枠内に表示します。

※食品表示基準対応のための変更点

飽和脂肪酸とトランス脂肪酸は脂質の内訳成分として表示します。(右記表示例1～4参照)

n-3系脂肪酸やn-6系脂肪酸を合わせて表示する場合も、脂質の内訳成分として表示します。この場合、飽和脂肪酸とトランス脂肪酸の間に、n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸の順で表示します。

【表示例⑪】

栄養成分表示 [1袋(○g)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
- トランス脂肪酸	○g
コレステロール	○mg
炭水化物	○g
食塩相当量	○.○g

1
2
3
4

注) n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸を表示しない場合は省略します。

② 名称

トランス脂肪酸は、その表示名称を「トランス脂肪酸」とします。

③ 食品単位及び表示単位

当該食品の 100g 若しくは 100ml 又は 1 食分、1 包装その他の 1 単位当たりの含有量を一定の値で記載します。

トランス脂肪酸の表示単位はグラム（g）とします。

④ 表示値の許容差の範囲

トランス脂肪酸の含有量表示値の認められる誤差範囲は、**プラス 20%** です（誤差の下限については、1 日摂取目安量を設定する根拠が明確でないことから、制限を設けていません）。

⑤ 0（ゼロ）g 表示

原則として当該食品にトランス脂肪酸が含まれない場合に限り、表示することができます。

しかし、分析精度にはばらつきがあることから、食品 100g 当たり（清涼飲料水等にあつては、100ml 当たり）のトランス脂肪酸の含有量が 0.3g 未満である場合には、0g と表示しても差し支えありません。

⑥ 強調表示

トランス脂肪酸に係る強調表示（「含まない旨」又は「低減された旨」の表示）をする場合は、以下の基準によります。この場合、**食品表示基準** に定める **義務表示事項**（熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム〔食塩相当量で表示〕の含有量）に加えて、飽和脂肪酸及びコレステロールの含有量を表示します。

「含まない旨」の表示	「低減された旨」の表示
「無、ゼロ、ノン、フリー」等	「〇%（g）減、オフ、カット」等
<p>次のア及びイのいずれにも該当すること。</p> <p>ア 食品 100g 当たり（清涼飲料水等にあつては食品 100ml 当たり）のトランス脂肪酸の含有量が 0.3g 未満である場合</p> <p>イ 食品 100g 当たりの飽和脂肪酸の量が 1.5g（清涼飲料水等にあつては食品 100ml 当たりの飽和脂肪酸の量が 0.75g）未満、又は当該食品の熱量のうち飽和脂肪酸に由来するものが当該食品の熱量の 10%未満である場合</p>	<p>比較対照食品名及び低減量又は割合を表示します。</p> <p>なお、食品単位当たりの使用量が異なる食品を比較対照食品とし、食品単位当たりで比較して表示を行う場合には、消費者への適切な情報提供の観点から、食品単位当たりの比較である旨を表示します。</p>

⑦ 分析方法

含有量の表示に当たっては本指針に示された分析方法（AOCS Ce1h-05 又は AOAC 996.06）によるものとしますが、これら以外の分析方法を用いる必要がある場合には、AOCS Ce1h-05 と同等の性能を有する分析方法で行うものとします。

なお、本指針に基づくトランス脂肪酸の含有量表示については、必ず分析を行わなければならないものではありませんが、表示された含有量が正確な値であることを示す合理的な根拠が必要とされているため、事業者のホームページ等において使用した分析方法等を明らかにするなど、表示の根拠となる考え方を消費者に分かりやすく情報提供することが必要です。

「トランス脂肪酸の情報開示に関する指針」より