栄養成分表示ハンドブック

食品表示基準に基づく栄養成分表示の方法等

東京都

一般用加工食品に栄養成分表示を行う際の早見表

栄養成分表示は
義務表示です。
☞ 4～6ページ

※記載してあるページ数は、「栄養成分表示ハンドブック」の参照ページです。
こちらに記載した以外にも注意する点がありますので、指定したページ以外も含めて全体を必ずご一読ください。

② 栄養成分表示	③1包装当たり	⑤	⑥
④ 熱量		172	kcal
④ たんぱく質		4.6	g
④ 脂質		0.4	g
④ 炭水化物		37.6	g
④ 食塩相当量		1.1	g

⑦推定値

► どこに表示するの？◄

①栄養成分表示は、容器包装を開かなくても容易に見えるところに、わかりやすく表示します。☞ 12ページ
・文字の大きさも決まりがあります。☞ 15ページ
・表示様式は定められていますが、枠をつけた表示が困難な場合、枠をつけない表示方法もあります。☞ 14ページ

②必ず「栄養成分表示」と表示します。☞ 12ページ

► 100g当たりと1個当たり、どちらで表示するの？◄

③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,100ml,1食分(○○g),1包装など、いずれかの1単位（食品単位）当たりの量を表示します。「食品単位」は、「栄養成分表示」の次に記載します。☞ 12ページ

► 必ず表示する成分は何？◄

④一般用加工食品に必ず表示する項目は、熱量･たんぱく質･脂質･炭水化物･食塩相当量の５項目です。
栄養成分及び熱量の表示の順番と使用できる名称には決まりがあります。☞ 12･13ページ

► 表示する値は分析に出す必要があるの？◄

⑤表示値は、分析や日本食品標準成分表等を用いた値等から求めます。☞ 18･19ページ
・一定値又は下限値と上限値での表示方法や、表示値の許容差の範囲、最小表示の位（数値の丸め方）には決まりがあります。☞ 15･17ページ

⑥栄養成分及び熱量ごとに定められた単位で表示します。☞ 15ページ

► 栄養成分の含有量が季節によって変わる場合は、どう表示したらいいの？◄

⑦賞味期限内に栄養成分の量が減る食品や、原材料に個体差があり同一商品であっても栄養成分の量にバラツキがある食品など、⑤に表示された値と実際の商品の栄養成分含有量に大きな違いが出てしまう（許容差の範囲内に入らない）可能性がある場合には「推定値」などの決められた表示を行います。☞ 16ページ

栄養成分表示 3粒（2g）当たり		
熱量	6	kcal
たんぱく質	0.1	g
脂質	0.1	g
炭水化物	1.1	g
食塩相当量	0.001	g
⑧ カルシウム	300	mg

⑨

► 特定の栄養成分を表示したい時は？◄

⑧熱量･たんぱく質･脂質･炭水化物･食塩相当量の5項目以外の栄養成分も表示が必要な場合又は表示する場合には決まりがあります。☞ 7･13ページ

► 特定の栄養成分を強調したい時は？◄

⑨栄養強調表示をする場合は、基準を確認し、必要な表示を行います。☞ 22～30ページ

INDEX

目次

Ⅰ　食品表示基準に基づく栄養成分表示

1　食品表示法（保健事項）について……3
(1) 食品表示法及び食品表示基準について……3
(2) 保健事項に係る表示事項について……3
(3) 栄養成分表示による「健康づくりと環境づくり」……4

2　適用の範囲……4
(1) 栄養成分表示が義務又は任意となる食品区分……4
●表１「栄養成分表示が義務又は任意となる食品区分」……4
(2) 栄養成分表示を省略できる又は要しない食品……5
(3) 食品表示基準（保健事項）が適用となる栄養成分等……7
●表２「栄養成分表示をする際の表示区分（義務表示・推奨表示・任意表示）と各対象成分」……7
(4) 表示禁止事項（栄養成分表示関連事項抜粋）……9
●表３「食品表示基準に規定する栄養成分等・表示単位・測定法・許容差の範囲・ゼロと表示できる基準」……10

3　表示方法……12
(1) 表示場所……12
(2) 表示する文字及び栄養成分表示に用いる名称……12
(3) 食品単位……12
(4) 表示項目と順番……13
(5) 文字の大きさ……15
(6) 表示値、表示単位等……15
(7) 表示値の許容差の範囲……15
(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……16
(9) 最小表示の位（数値の丸め方）……17
●表４「栄養成分の量及び熱量の最小表示の位」……17
(10) 0（ゼロ）と表示できる基準……17
(11) 表示値を求める方法……18
(12) 食品表示基準に定められていない成分の取扱い……20
(13) トランス脂肪酸の含有量表示について……20

4　栄養強調表示……22
(1) 絶対表示（高い旨、含む旨）……23
(2) 絶対表示（含まない旨、低い旨）……24
(3) 相対表示（強化された旨、低減された旨）……25
●表５「栄養成分の補給ができる旨の表示の基準値」……28
●表６「栄養成分又は熱量の適切な摂取ができる旨の表示の基準値」……29
(4) 無添加強調表示（糖類、ナトリウム塩）……30
(5) 栄養強調表示の基準がない場合……30

INDEX

5　栄養機能食品……31
(1) 栄養機能食品の対象となる食品区分……31
(2) 機能に関する表示を行うことができる栄養成分……31
(3) 必要表示事項……31
(4) 表示禁止事項……33
(5) 栄養機能食品の表示が望ましくない食品……33
●表７「栄養機能食品に係る基準及び表示」……34
●表８「栄養素等表示基準値」……36

6　機能性表示食品……37
(1) 機能性表示食品の対象となる食品区分及び必要表示事項……37
(2) 表示禁止事項……37

7　保健機能食品制度及び特別用途食品制度……39
(1) 保健機能食品制度……39
(2) 特別用途食品制度……41

Ⅱ　健康増進法に基づく誇大表示の禁止

(1) 健康増進法第 65 条第 1 項の規定……42
(2)「食品として販売に供する物」の範囲……42
(3)「広告その他の表示」とは……42
(4) 規制の対象となる者……42
(5)「健康保持増進効果等」に該当する表示例……43
(6) 禁止の対象となる「著しく事実に相違する表示」及び「著しく人を誤認させる表示」…43

Ⅲ　参考資料

●表９「食品表示基準に規定する栄養成分及び熱量、強調表示等基準値一覧」……44
栄養表示等に関する相談窓口一覧（令和７年７月現在）……46

栄養成分表示ハンドブックの内容は、原則として、令和７年７月１日現在における法令等に基づき作成しています。

食品表示に関する情報

◎消費者庁ホームページ「食品表示」-食品表示制度が消費者の食卓を守ります-

消費者庁　食品表示　検索

食品表示基準の全文や各種通知、Q＆A、ガイドライン、消費者庁が作成したパンフレット等が掲載されています。
本文中の以下の基準・通知等は、こちらのページから「食品表示法等（法令及び一元化情報）」をご覧ください。

- ◆「食品表示基準」（平成27年内閣府令第10号）
- ◆「食品表示基準について」（平成27年３月30日消食表第139号）
- ◆「食品表示基準Q&A」（平成27年３月30日消食表第140号）
- ◆「〈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５版」

◎東京都ホームページ「食品衛生の窓」

東京都　食品表示　検索

東京都が作成したパンフレット等が掲載されています。都内事業者の方向け講習会情報等もこちらのページから確認できます。
（食品表示に関連するパンフレット類　抜粋　）

- ◆「大切です！食品表示　食品表示法食品表示基準手引編」
- ◆「その表示大丈夫!?　食品の虚偽誇大表示の禁止」

◎東京都メールマガジン「食薬ｅマガジン」

東京都　食薬ｅマガジン　検索

東京都の食品衛生と薬事衛生を所管する部署のホームページに掲載された主要な情報をお知らせするとともに、時節の話題や都の事業等について、定期的に電子メールでご紹介するサービス（メールマガジン）です。食品表示に関する情報も適宜、情報提供しております。

令和７年10月発行
東京都保健医療局健康安全部食品監視課
新宿区西新宿二丁目８番１号
電　　話　03－5320－4408
登録番号　(7) 58

※栄養成分表示等に関する御質問や御相談は、46・47ページの保健所等の相談窓口までお願いします。

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。