

○栄養成分表示ハンドブック 10 ページの改正点（下線箇所）

令和7年3月28日より適用

【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】

食品表示基準別表第9（第3条、第7条、第9条、第12条、第21条、第23条、第26条、第34条関係）

第1欄	第2欄	第3欄	第4欄	第5欄
栄養成分及び熱量	表示の単位	測定及び算出の方法	許容差の範囲	0と表示することができる量※
たんぱく質	g	窒素定量換算法	±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±0.5g）	0.5g
脂質	g	ゲルベル法又は溶媒抽出ー重量法	±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±0.5g）	0.5g
飽和脂肪酸	g	ガスクロマトグラフ法	± 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±0.1g）	0.1g
n - 3 系脂肪酸	g	ガスクロマトグラフ法	± 20%	
n - 6 系脂肪酸	g	ガスクロマトグラフ法	± 20%	
コレステロール	mg	ガスクロマトグラフ法	±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 25 mg未満の場合は±5 mg）	5mg
炭水化物	g	当該食品の質量から、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、次に掲げる区分に応じ、次に定め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 1 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	±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±0.5g）	0.5g
糖質	g	当該食品の質量から、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、炭水化物の項の第3欄の1及び2に掲げる区分に応じ、1及び2に定める方法により測定すること。	±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±0.5g）	0.5g
糖類（単糖類又は二糖類であつて、糖アルコールでないものに限る。）	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	±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±0.5g）	0.5g
食物繊維	g	プロスキー法又は高速液体クロマトグラフ法	±20% <u>（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）の食物繊維の量が 2.5g 未満の場合は±0.5g）</u>	<u>0.5g</u>
亜鉛	mg	原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	－ 20% ～ ＋ 50%	
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	－ 20% ～ ＋ 50%	
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	－ 20% ～ ＋ 50%	

○栄養成分表示ハンドブック 11 ページの改正点（下線箇所）

令和 7 年 3 月 28 日より適用

※食品 100g 当たり（一般に飲用に供する液体の食品では 100ml 当たり）、第 5 欄に記載されている基準値未満の場合

第 1 欄	第 2 欄	第 3 欄	第 4 欄	第 5 欄
栄養成分及び熱量	表示の単位	測定及び算出の方法	許容差の範囲	0 と表示することができる量※
クロム	μ g	原子吸光光度法、誘導結合プラズマ発光分析法又は誘導結合プラズマ質量法	－ 20% ～ ＋ 50%	
セレン	μ g	蛍光光度法、原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ質量法	－ 20% ～ ＋ 50%	
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	－ 20% ～ ＋ 50%	
銅	mg	原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	－ 20% ～ ＋ 50%	
ナトリウム	mg (1000mg 以上の量 を表示する場合 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	± 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 25 mg 未満の場合は±5 mg）	5mg
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	－ 20% ～ ＋ 50%	
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	－ 20% ～ ＋ 50%	
モリブデン	μ g	誘導結合プラズマ質量分析法又は誘導結合プラズマ発光分析法	－ 20% ～ ＋ 50%	
ヨウ素	μ g	滴定法、ガスクロマトグラフ法又は誘導結合プラズマ質量法	－ 20% ～ ＋ 50%	
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	－ 20% ～ ＋ 50%	
ナイアシン	mg	高速液体クロマトグラフ法又は微生物学的定量法	－ 20% ～ ＋ 80%	
パントテン酸	mg	高速液体クロマトグラフ法又は微生物学的定量法	－ 20% ～ ＋ 80%	
ビオチン	μ g	微生物学的定量法	－ 20% ～ ＋ 80%	
ビタミン A	μ g	高速液体クロマトグラフ法又は吸光光度法	－ 20% ～ ＋ 50%	
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	－ 20% ～ ＋ 80%	
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	－ 20% ～ ＋ 80%	
ビタミン B ₆	mg	高速液体クロマトグラフ法又は微生物学的定量法	－ 20% ～ ＋ 80%	
ビタミン B ₁₂	μ g	高速液体クロマトグラフ法又は微生物学的定量法	－ 20% ～ ＋ 80%	
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	－ 20% ～ ＋ 80%	
ビタミン D	μ g	高速液体クロマトグラフ法	－ 20% ～ ＋ 50%	
ビタミン E	mg	高速液体クロマトグラフ法	－ 20% ～ ＋ 50%	
ビタミン K	μ g	高速液体クロマトグラフ法	－ 20% ～ ＋ 50%	
葉酸	μ g	微生物学的定量法	－ 20% ～ ＋ 80%	
熱量	kcal	修正アトウォーター法	± 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± 5kcal）	5kcal

○栄養成分表示ハンドブック 28 ページの改正点（下線箇所）

令和7年3月28日より適用

【表 5 栄養成分の補給ができる旨の表示の基準値】

食品表示基準 別表第 12（第 7 条関係）

第 1 欄	第 2 欄		第 3 欄		第 4 欄
栄養成分	高い旨 の表示の基準値		含む旨 の表示の基準値		強化された旨 の表示の基準値
	「高、多、豊富、たっぷり」等		「源、供給、含有、入り、使用、添加」等		「30% アップ、2 倍」等
	栄養成分の量が次のいずれかの 基準値以上であること		栄養成分の量が次のいずれかの基 準値以上であること		栄養成分の量の比較対象品と の絶対差（増加量）が次の基 準値以上であり、かつ*印の 成分については比較対象品と の相対差（増加割合）が 25%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 100m 当たりの場合	100 kcal 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	100 kcal 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
たんぱく質*	<u>17.0g (8.5g)</u>	<u>8.5g</u>	<u>8.5g (4.3g)</u>	<u>4.3g</u>	<u>8.5g (4.3g)</u> * 25% 以上の相対差が必要
食物繊維 *	6g (3g)	3g	3g (1.5g)	1.5g	3g (1.5g) * 25% 以上の相対差が必要
亜鉛	<u>2.55 mg (1.28 mg)</u>	<u>0.85 mg</u>	<u>1.28 mg (0.64 mg)</u>	<u>0.43 mg</u>	<u>0.85 mg (0.85 mg)</u>
カリウム	840 mg (420 mg)	280 mg	420 mg (210 mg)	140 mg	280 mg (280 mg)
カルシウム	<u>210 mg (105 mg)</u>	<u>70 mg</u>	<u>105 mg (53 mg)</u>	<u>35 mg</u>	<u>70 mg (70 mg)</u>
鉄	<u>1.95 mg (0.98 mg)</u>	<u>0.65 mg</u>	<u>0.98 mg (0.49 mg)</u>	<u>0.33 mg</u>	<u>0.65 mg (0.65 mg)</u>
銅	<u>0.24 mg (0.12 mg)</u>	<u>0.08 mg</u>	<u>0.12 mg (0.06 mg)</u>	<u>0.04 mg</u>	<u>0.08 mg (0.08 mg)</u>
マグネシウム	96 mg (48 mg)	32 mg	48 mg (24 mg)	16 mg	32 mg (32 mg)
ナイアシン	3.9 mg (1.95 mg)	1.3 mg	1.95 mg (0.98 mg)	0.65 mg	1.3 mg (1.3 mg)
パントテン酸	<u>1.65 mg (0.83 mg)</u>	<u>0.55 mg</u>	<u>0.83 mg (0.41 mg)</u>	<u>0.28 mg</u>	<u>0.55 mg (0.55 mg)</u>
ビオチン	15 µg (7.5 µg)	5 µg	7.5 µg (3.8 µg)	2.5 µg	5 µg (5 µg)
ビタミンA	231 µg (116 µg)	77 µg	116 µg (58 µg)	39 µg	77 µg (77 µg)
ビタミンB ₁	<u>0.30 mg (0.15 mg)</u>	<u>0.10 mg</u>	<u>0.15 mg (0.08 mg)</u>	<u>0.05 mg</u>	<u>0.10 mg (0.10 mg)</u>
ビタミンB ₂	0.42 mg (0.21 mg)	0.14 mg	0.21 mg (0.11 mg)	0.07 mg	0.14 mg (0.14 mg)
ビタミンB ₆	0.39 mg (0.20 mg)	0.13 mg	0.20 mg (0.10 mg)	0.07 mg	0.13 mg (0.13 mg)
ビタミンB ₁₂	<u>1.20 µg (0.60 µg)</u>	<u>0.40 µg</u>	<u>0.60 µg (0.30 µg)</u>	<u>0.20 µg</u>	<u>0.40 µg (0.40 µg)</u>
ビタミンC	30 mg (15 mg)	10 mg	15 mg (7.5 mg)	5 mg	10 mg (10 mg)
ビタミンD	<u>2.70 µg (1.35 µg)</u>	<u>0.90 µg</u>	<u>1.35 µg (0.68 µg)</u>	<u>0.45 µg</u>	<u>0.90 µg (0.90 µg)</u>
ビタミンE	<u>1.95 mg (0.98 mg)</u>	<u>0.65 mg</u>	<u>0.98 mg (0.49 mg)</u>	<u>0.33 mg</u>	<u>0.65 mg (0.65 mg)</u>
ビタミンK	45 µg (22.5 µg)	15 µg	22.5 µg (11.3 µg)	7.5 µg	15 µg (15 µg)
葉酸	72 µg (36 µg)	24 µg	36 µg (18 µg)	12 µg	24 µg (24 µg)

【表 8 栄養素等表示基準値】

食品表示基準 別表第 10（第 2 条関係）

栄養成分及び熱量	栄養素等表示基準値
たんぱく質	<u>85g</u>
脂質	<u>70g</u>
飽和脂肪酸	<u>17g</u>
n-3系脂肪酸	2.0g
n-6系脂肪酸	<u>10.0g</u>
炭水化物	320g
食物繊維	<u>20g</u>
亜鉛	<u>8.5 mg</u>
カリウム	2,800 mg
カルシウム	<u>700 mg</u>
クロム	10 μ g
セレン	28 μ g
鉄	<u>6.5 mg</u>
銅	<u>0.8 mg</u>
ナトリウム	<u>2,700 mg</u>
<u>（食塩相当量）</u>	<u>7.0g</u>
マグネシウム	320 mg
マンガン	<u>3.2 mg</u>

栄養成分及び熱量	栄養素等表示基準値
モリブデン	25 μ g
ヨウ素	<u>140 μg</u>
リン	900 mg
ナイアシン	13 mg
パントテン酸	<u>5.5 mg</u>
ビオチン	50 μ g
ビタミンA	770 μ g
ビタミンB ₁	<u>1.0 mg</u>
ビタミンB ₂	1.4 mg
ビタミンB ₆	1.3 mg
ビタミンB ₁₂	<u>4.0 μg</u>
ビタミンC	100 mg
ビタミンD	<u>9.0 μg</u>
ビタミンE	<u>6.5 mg</u>
ビタミンK	150 μ g
葉酸	240 μ g
熱量	2,200kcal

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】（この一覧表は食品表示基準別表をもとに、一般用

栄養成分 及び熱量 ※ 1 “ — ” は内訳成分と して表示するもの	単位	表示 分類	許容差の 範囲	低含有量の場合の 許容差 100g（*ml） 当たりの 低含有量の条件 → 適用される許容差	ゼロと表示 できる量 （100g （*ml） 当た りの含有量）	栄養素 等表示 基準値	栄養機能食品 の規格基準		強調表示 （補給ができる旨）	
							下限値	上限値	高い旨 100g（*ml） 当たり	100kcal 当たり
（食品表示基準 掲載箇所）	別表第 9		別表第 9			別表第 10	別表第 11		別表第 12	
熱量	kcal	義務	± 20%	25kcal 未満 → ± 5kcal	5kcal 未満	2200kcal				
たんぱく質	g	義務	± 20%	2.5g 未満 → ± 0.5g	0.5g 未満	85g			17.0g(8.5g)	8.5g
脂質	g	義務	± 20%	2.5g 未満 → ± 0.5g	0.5g 未満	70g				
— 飽和脂肪酸	g	推奨	± 20%	0.5g 未満 → ± 0.1g	0.1g 未満	17g				
— n-3 系脂肪酸	g	任意	± 20%			2.0g	0.6g	2.0g		
— n-6 系脂肪酸	g	任意	± 20%			10.0g				
コレステロール	mg	任意	± 20%	25 mg未満 → ± 5 mg	5 mg未満					
炭水化物	g	義務	± 20%	2.5g 未満 → ± 0.5g	0.5g 未満	320g				
— 糖質	g	任意	± 20%	2.5g 未満 → ± 0.5g	0.5g 未満					
— 糖類	g	任意	± 20%	2.5g 未満 → ± 0.5g	0.5g 未満					
— 食物繊維	g	推奨	± 20%	2.5g 未満 → ± 0.5g	0.5g 未満	20g			6g（3g）	3g
ナトリウム 〔食塩相当量で表示〕	mg ※2	義務	± 20%	25 mg未満 → ± 5 mg	5 mg未満	2700 mg 〔7.0g〕				
亜鉛	mg	任意	- 20% ～ + 50%			8.5 mg	2.64 mg	15 mg	2.55 mg (1.28 mg)	0.85 mg
カリウム	mg	任意	- 20% ～ + 50%			2800 mg	840 mg	2800 mg	840 mg (420 mg)	280 mg
カルシウム	mg	任意	- 20% ～ + 50%			700 mg	204 mg	600 mg	210 mg (105 mg)	70 mg
クロム	μg	任意	- 20% ～ + 50%			10 μg				
セレン	μg	任意	- 20% ～ + 50%			28 μg				
鉄	mg	任意	- 20% ～ + 50%			6.5 mg	2.04 mg	10 mg	1.95 mg (0.98 mg)	0.65 mg
銅	mg	任意	- 20% ～ + 50%			0.8 mg	0.27 mg	6.0 mg	0.24 mg (0.12 mg)	0.08 mg
マグネシウム	mg	任意	- 20% ～ + 50%			320 mg	96 mg	300 mg	96 mg (48 mg)	32 mg
マンガン	mg	任意	- 20% ～ + 50%			3.2 mg				
モリブデン	μg	任意	- 20% ～ + 50%			25 μg				
ヨウ素	μg	任意	- 20% ～ + 50%			140 μg				
リン	mg	任意	- 20% ～ + 50%			900 mg				
ナイアシン	mg	任意	- 20% ～ + 80%			13 mg	3.9 mg	60 mg	3.9 mg (1.95 mg)	1.3 mg
パントテン酸	mg	任意	- 20% ～ + 80%			5.5 mg	1.44 mg	30 mg	1.65 mg (0.83 mg)	0.55 mg
ビオチン	μg	任意	- 20% ～ + 80%			50 μg	15 μg	500 μg	15 μg (7.5 μg)	5 μg
ビタミンA	μg	任意	- 20% ～ + 50%			770 μg	231 μg	600 μg	231 μg (116 μg)	77 μg
ビタミンB ₁	mg	任意	- 20% ～ + 80%			1.0 mg	0.36 mg	25 mg	0.30 mg (0.15 mg)	0.10 mg
ビタミンB ₂	mg	任意	- 20% ～ + 80%			1.4 mg	0.42 mg	12 mg	0.42 mg (0.21 mg)	0.14 mg
ビタミンB ₆	mg	任意	- 20% ～ + 80%			1.3 mg	0.39 mg	10 mg	0.39 mg (0.20 mg)	0.13 mg
ビタミンB ₁₂	μg	任意	- 20% ～ + 80%			4.0 μg	0.72 μg	60 μg	1.20 μg (0.60 μg)	0.40 μg
ビタミンC	mg	任意	- 20% ～ + 80%			100 mg	30 mg	1000 mg	30 mg (15 mg)	10 mg
ビタミンD	μg	任意	- 20% ～ + 50%			9.0 μg	1.65 μg	5.0 μg	2.70 μg (1.35 μg)	0.90 μg
ビタミンE	mg	任意	- 20% ～ + 50%			6.5 mg	1.89 mg	150 mg	1.95 mg (0.98 mg)	0.65 mg
ビタミンK	μg	任意	- 20% ～ + 50%			150 μg	45 μg	150 μg	45 μg (22.5 μg)	15 μg
葉酸	μg	任意	- 20% ～ + 80%			240 μg	72 μg	200 μg	72 μg (36 μg)	24 μg

加工食品の表示用に実際の栄養成分表示の表示順に並び替えるなどの編集を加えたものです。）（*ml）：「カッコ内は一般に飲用に供する食品 100ml 当たり」

強調表示（補給ができる旨）				強調表示（適切な摂取ができる旨）				栄養成分 及び熱量 ※ 1
含む旨		強化された旨		含まない旨	低い旨	低減された旨		
100g（*ml） 当たり	100kcal 当たり	100g（*ml） 当たり	比較品と の 25% 相 対差	100g（*ml） 当たり	100g（*ml） 当たり	100g（*ml） 当たり	比較品 との 25% 相対差	
別表第 12				別表第 13				（食品表示基準 掲載箇所）
				5kca (5kcal)	40kcal (20kcal)	40kcal (20kcal)	必要	熱量
<u>8.5g (4.3g)</u>	<u>4.3g</u>	<u>8.5g (4.3g)</u>	必要					たんぱく質
				0.5g (0.5g) ★	3g (1.5g)	3g (1.5g)	必要	脂質
				0.1g (0.1g)	1.5g (0.75g) ★	1.5g (0.75g)	必要	ー 飽和脂肪酸
								ー n-3 系脂肪酸
								ー n-6 系脂肪酸
				5 mg (5 mg) ★	20 mg (10 mg) ★	20 mg (10 mg) ★	必要	コレステロール
								炭水化物
								ー 糖質
				0.5g (0.5g)	5g (2.5g)	5g (2.5g)	必要	ー 糖類
3g (1.5g)	1.5g	3g (1.5g)	必要					ー 食物繊維
				5 mg (5 mg)	120 mg (120 mg)	120 mg (120 mg)	必要 ※ 3	ナトリウム [食塩相当量で表示]
<u>1.28 mg (0.64 mg)</u>	<u>0.43 mg</u>	<u>0.85 mg (0.85 mg)</u>						亜鉛
420 mg (210 mg)	140 mg	280 mg (280 mg)						カリウム
<u>105 mg (53 mg)</u>	<u>35 mg</u>	<u>70 mg (70 mg)</u>						カルシウム
								クロム
								セレン
<u>0.98 mg (0.49 mg)</u>	<u>0.33 mg</u>	<u>0.65 mg (0.65 mg)</u>						鉄
<u>0.12 mg (0.06 mg)</u>	<u>0.04 mg</u>	<u>0.08 mg (0.08 mg)</u>						銅
48 mg (24 mg)	16 mg	32 mg (32 mg)						マグネシウム
								マンガン
								モリブデン
								ヨウ素
								リン
1.95 mg (0.98 mg)	0.65 mg	1.3 mg (1.3 mg)						ナイアシン
<u>0.83 mg (0.41 mg)</u>	<u>0.28 mg</u>	<u>0.55 mg (0.55 mg)</u>						パントテン酸
7.5 μg (3.8 μg)	2.5 μg	5 μg (5 μg)						ビオチン
116 μg (58 μg)	39 μg	77 μg (77 μg)						ビタミンA
<u>0.15 mg (0.08 mg)</u>	<u>0.05 mg</u>	<u>0.10 mg (0.10 mg)</u>						ビタミン B ₁
0.21 mg (0.11 mg)	0.07 mg	0.14 mg (0.14 mg)						ビタミン B ₂
0.20 mg (0.10 mg)	0.07 mg	0.13 mg (0.13 mg)						ビタミン B ₆
<u>0.60 μg (0.30 μg)</u>	<u>0.20 μg</u>	<u>0.40 μg (0.40 μg)</u>						ビタミン B ₁₂
15 mg (7.5 mg)	5 mg	10 mg (10 mg)						ビタミンC
<u>1.35 μg (0.68 μg)</u>	<u>0.45 μg</u>	<u>0.90 μg (0.90 μg)</u>						ビタミンD
<u>0.98 mg (0.49 mg)</u>	<u>0.33 mg</u>	<u>0.65 mg (0.65 mg)</u>						ビタミンE
22.5 μg (11.3 μg)	7.5 μg	15 μg (15 μg)						ビタミンK
36 μg (18 μg)	12 μg	24 μg (24 μg)						葉酸

★ただし書又は例外があるため、別表（29 ページ表 6）の確認が必要です。

※ 1 栄養成分表示を行う際、熱量～ナトリウム [食塩相当量で表示] については、この表の順に記載します。（表示分類が「義務」以外の成分で、表示しない成分は省略します。）

※ 2 ナトリウム含有量が 1000 mg を超える場合の単位及び食塩相当量の単位は「g」です。

※ 3 ナトリウムの含有量を 25% 以上低減することにより、当該食品の保存性及び品質を保つことが著しく困難な食品についてナトリウムに係る低減された旨の表示をする場合の特例があります（29 ページ下「注意！」参照）。