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 " ー " 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） 高い旨	
							下限値	上限値	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 ※4	別表第11		別表第12 ※4	
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%	25mg未満 → ± 5mg	5mg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%	25mg未満 → ± 5mg	5mg未満	2700mg［7.0g］				
亜鉛	mg	任意	− 20%〜+ 50%			8.5mg	2.64mg	15mg	2.55mg（1.28mg）	0.85mg
カリウム	mg	任意	− 20%〜+ 50%			2800mg	840mg	2800mg	840mg（420mg）	280mg
カルシウム	mg	任意	− 20%〜+ 50%			700mg	204mg	600mg	210mg（105mg）	70mg
クロム	μg	任意	− 20%〜+ 50%			10μg				
セレン	μg	任意	− 20%〜+ 50%			28μg				
鉄	mg	任意	− 20%〜+ 50%			6.5mg	2.04mg	10mg	1.95mg（0.98mg）	0.65mg
銅	mg	任意	− 20%〜+ 50%			0.8mg	0.27mg	6.0mg	0.24mg（0.12mg）	0.08mg
マグネシウム	mg	任意	− 20%〜+ 50%			320mg	96mg	300mg	96mg（48mg）	32mg
マンガン	mg	任意	− 20%〜+ 50%			3.2mg				
モリブデン	μg	任意	− 20%〜+ 50%			25μg				
ヨウ素	μg	任意	− 20%〜+ 50%			140μg				
リン	mg	任意	− 20%〜+ 50%			900mg				
ナイアシン	mg	任意	− 20%〜+ 80%			13mg	3.9mg	60mg	3.9mg（1.95mg）	1.3mg
パントテン酸	mg	任意	− 20%〜+ 80%			5.5mg	1.44mg	30mg	1.65mg（0.83mg）	0.55mg
ビオチン	μg	任意	− 20%〜+ 80%			50μg	15μg	500μg	15μg（7.5μg）	5μg
ビタミンA	μg	任意	− 20%〜+ 50%			770μg	231μg	600μg	231μg（116μg）	77μg
ビタミンB_1	mg	任意	− 20%〜+ 80%			1.0mg	0.36mg	25mg	0.30mg（0.15mg）	0.10mg
ビタミンB_2	mg	任意	− 20%〜+ 80%			1.4mg	0.42mg	12mg	0.42mg（0.21mg）	0.14mg
ビタミンB_6	mg	任意	− 20%〜+ 80%			1.3mg	0.39mg	10mg	0.39mg（0.20mg）	0.13mg
ビタミンB_{12}	μg	任意	− 20%〜+ 80%			4.0μg	0.72μg	60μg	1.20μg（0.60μg）	0.40μg
ビタミンC	mg	任意	− 20%〜+ 80%			100mg	30mg	1000mg	30mg（15mg）	10mg
ビタミンD	μg	任意	− 20%〜+ 50%			9.0μg	1.65μg	5.0μg	2.70μg（1.35μg）	0.90μg
ビタミンE	mg	任意	− 20%〜+ 50%			6.5mg	1.89mg	150mg	1.95mg（0.98mg）	0.65mg
ビタミンK	μg	任意	− 20%〜+ 50%			150μg	45μg	150μg	45μg（22.5μg）	15μg
葉酸	μg	任意	− 20%〜+ 80%			240μg	72μg	200μg	72μg（36μg）	24μg

※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 1000mgを超える場合の単位及び食塩相当量の単位は「g」です。

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	"ー" は内訳成分として表示するもの
別表第 12				別表第 13				（食品表示基準掲載箇所）
				5kcal（5kcal）	40kcal（20kcal）	40kcal（20kcal）	必要	熱量
8.5g（4.3g）	4.3g	8.5g（4.3g）	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
				5mg（5mg）★	20mg（10mg）★	20mg（10mg）★	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
				5mg（5mg）	120mg（120mg）	120mg（120mg）	必要 ※3	ナトリウム［食塩相当量で表示］
1.28mg（0.64mg）	0.43mg	0.85mg（0.85mg）						亜鉛
420mg（210mg）	140mg	280mg（280mg）						カリウム
105mg（53mg）	35mg	70mg（70mg）						カルシウム
								クロム
								セレン
0.98mg（0.49mg）	0.33mg	0.65mg（0.65mg）						鉄
0.12mg（0.06mg）	0.04mg	0.08mg（0.08mg）						銅
48mg（24mg）	16mg	32mg（32mg）						マグネシウム
								マンガン
								モリブデン
								ヨウ素
								リン
1.95mg（0.98mg）	0.65mg	1.3mg（1.3mg）						ナイアシン
0.83mg（0.41mg）	0.28mg	0.55mg（0.55mg）						パントテン酸
7.5μg（3.8μg）	2.5μg	5μg（5μg）						ビオチン
116μg（58μg）	39μg	77μg（77μg）						ビタミンA
0.15mg（0.08mg）	0.05mg	0.10mg（0.10mg）						ビタミン B_1
0.21mg（0.11mg）	0.07mg	0.14mg（0.14mg）						ビタミン B_2
0.20mg（0.10mg）	0.07mg	0.13mg（0.13mg）						ビタミン B_6
0.60μg（0.30μg）	0.20μg	0.40μg（0.40μg）						ビタミン B_{12}
15mg（7.5mg）	5mg	10mg（10mg）						ビタミンC
1.35μg（0.68μg）	0.45μg	0.90μg（0.90μg）						ビタミンD
0.98mg（0.49mg）	0.33mg	0.65mg（0.65mg）						ビタミンE
22.5μg（11.3μg）	7.5μg	15μg（15μg）						ビタミンK
36μg（18μg）	12μg	24μg（24μg）						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。

※ 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）。

※ 4　食品表示基準の一部改正により、別表第 10 及び別表第 12 にある一部の栄養成分の基準値が改正されました。（経過措置期間）令和 10 年（2028 年）3 月 31 日まで。

栄養表示等に関する相談窓口一覧（令和７年７月現在）

都内保健所　相談窓口

＜特別区・八王子市・町田市保健所　一覧＞

栄養表示等（栄養成分表示、特定保健用食品、栄養機能食品など）の個別具体的な相談は、表示に責任をもつ本社（輸入品の場合は輸入者）等の所在地を所管する下記の保健所へご相談ください。東京都以外の所在地の方は、47 ページ下部の消費者庁ホームページでご確認ください。

区市名	相談先		電話
	組織・部署名	住所	
千代田区	千代田保健所　生活衛生課	千代田区九段南一丁目 6 番 17 号	03-5211-8207
中央区	中央区保健所　健康推進課	中央区明石町 12 番 1 号	03-3541-4260
港区	みなと保健所　生活衛生課	港区三田一丁目 4 番 10 号	03-6400-0057
新宿区	新宿区保健所　健康づくり課	新宿区新宿五丁目 18 番 14 号新宿北西ビル 5 階	03-5273-3494
文京区	文京保健所　健康推進課	文京区春日一丁目 16 番 21 号	03-5803-1124
台東区	台東保健所　保健サービス課	台東区東上野四丁目 22 番 8 号	03-3847-9440
墨田区	墨田区保健所　生活衛生課	墨田区横川五丁目 7 番 4 号 （すみだ保健子育て総合センター 2 階）	03-5608-6943
江東区	江東区保健所　健康推進課	江東区東陽二丁目 1 番 1 号	03-3647-6713
品川区	品川区保健所　生活衛生課	品川区広町二丁目 1 番 36 号	03-5742-7124
目黒区	目黒区保健所　生活衛生課	目黒区上目黒二丁目 19 番 15 号	03-5722-9507・9509
大田区	大田区保健所　大森地域健康課	大田区大森西一丁目 12 番 1 号	03-5764-0661
	大田区保健所　調布地域健康課	大田区雪谷大塚町 4 番 6 号	03-3726-4145
	大田区保健所　蒲田地域健康課	大田区蒲田本町二丁目 1 番 1 号	03-5713-1701
	大田区保健所　糀谷・羽田地域健康課	大田区東糀谷一丁目 21 番 15 号	03-3743-4161
	大田区保健所　健康づくり課	大田区蒲田五丁目 13 番 14 号	03-5744-1683
世田谷区	世田谷保健所　健康推進課	世田谷区世田谷四丁目 24 番 1 号城山分庁舎 1 階	03-5432-2440
渋谷区	渋谷区保健所　中央保健相談所	渋谷区宇田川町 5 番 6 号	03-3463-2444
中野区	中野区保健所　保健予防課	中野区中野二丁目 17 番 4 号	03-3382-6500
杉並区	杉並保健所　健康推進課	杉並区荻窪五丁目 20 番 1 号	03-3391-1355
豊島区	池袋保健所　健康推進課	豊島区東池袋四丁目 42 番 16 号	03-3987-4361
北区	北区 健康部 健康政策課	北区王子本町一丁目 15 番 22 号	03-3908-9068
荒川区	荒川区保健所　健康推進課	荒川区荒川二丁目 11 番 1 号 がん予防・健康づくりセンター内	03-3802-4930
板橋区	板橋区保健所　健康推進課	板橋区板橋二丁目 66 番 1 号	03-3579-2308
練馬区	練馬区 健康部 健康推進課	練馬区豊玉北六丁目 12 番 1 号	03-5984-4679
足立区	足立保健所　中央本町地域・保健総合支援課	足立区中央本町一丁目 5 番 3 号	03-3880-5355
葛飾区	葛飾区健康部　健康推進課	葛飾区青戸四丁目 15 番 14 号	03-3602-1268
江戸川区	中央健康サポートセンター	江戸川区中央四丁目 24 番 19 号	03-5661-2467
八王子市	八王子市保健所　生活衛生課	八王子市明神町三丁目 19 番 2 号	042-645-5115
町田市	町田市保健所（中町庁舎）保健予防課	町田市中町二丁目 13 番 3 号	042-722-7996

＜都保健所　一覧＞

市町村名	相談先		住所	電話
青梅市、福生市、羽村市、あきる野市、瑞穂町、日の出町、檜原村、奥多摩町	西多摩保健所		青梅市東青梅一丁目 167 番地の 15	0428-22-6141（代）
日野市、多摩市、稲城市	南多摩保健所		多摩市永山二丁目 1 番地 5	042-371-7661（代）
立川市、昭島市、国分寺市、国立市、東大和市、武蔵村山市	多摩立川保健所		立川市柴崎町二丁目 21 番 19 号 東京都立川福祉保健庁舎内	042-524-5171（代）
武蔵野市、三鷹市、府中市、調布市、小金井市、狛江市	多摩府中保健所		府中市宮西町一丁目 26 番地 1 東京都府中合同庁舎内	042-362-2334（代）
小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市	多摩小平保健所		小平市花小金井一丁目 31 番 24 号	042-450-3111（代）
大島町、利島村	島しょ保健所	大島出張所	大島町元町字馬の背 275 番 4 号	04992-2-1436（代）
新島村		大島出張所新島支所	新島村本村六丁目 4 番 24 号	04992-5-1600（代）
神津島村		大島出張所神津島支所	神津島村 1088 番	04992-8-0880（代）
三宅村、御蔵島村		三宅出張所	三宅村伊豆 1004 番	04994-2-0181（代）
八丈町、青ヶ島村		八丈出張所	八丈町三根 1950 番 2 号	04996-2-1291（代）
小笠原村		小笠原出張所	小笠原村父島字清瀬	04998-2-2951（代）

食品表示法　相談窓口

●食品表示法の全般的な内容：　消費者庁 食品表示課
（機能性表示食品を含む）　☎ 03-3507-8800（大代表）

●東京都内事業者向け　：　東京都食品表示相談ダイヤル【食品表示担当】
☎ 03-5320-5989（受付時間　平日午前 9 時から 12 時、午後 1 時から午後 5 時まで）

■食品表示法以外の表示については、48 ページの窓口へご相談ください。
■東京都以外の事業者向けの相談窓口は、以下の消費者庁ホームページでご確認ください。
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/information/contact/prefectures/

【参考】各法令の相談窓口

食品に係る表示には、食品表示法の他、複数の法令が関係しています。
都内事業者の方は、下記の部署が相談を受けています。

相談したいことは？	該当する法令は？	相談先は？	
		部署名	連絡先
医薬品的効能効果等に係る表示及び広告の相談 ※「成分・原材料の医薬品該当性」についての相談は薬務課のみ	医薬品医療機器等法	《都内全域》東京都 保健医療局 健康安全部 薬務課 監視指導担当　※ …面接による事前相談（予約制）	03-5320-4512
		《23 区内》東京都 健康安全研究センター 広域監視部 薬事監視指導課 薬事審査担当 …ファクシミリによる事前相談 ※ファクシミリの送信前に必ずご連絡ください。 ※回答は電話で行います。面談による回答は行っておりません。電話での回答ができる簡易なものに限ります。	03-5937-1027 （ファクシミリ：03-5937-1043）
①商品やサービスの誇大な広告表示 ②商品の単位当たりの価格表示、包装適正化	①景品表示法 ②東京都消費生活条例（単位価格･空間容積等）	東京都 生活文化局 消費生活部 取引指導課 表示指導担当	03-5388-3068
通販の広告で義務付けられている表示	特定商取引法	東京都 生活文化局 消費生活部 取引指導課 取引指導担当	03-5388-3074
計量に関する相談（内容量の表示方法）	計量法	《都内全域（八王子市除く）》 東京都 計量検定所 検査課 立入検査担当	03-5617-6628
		《八王子市》消費生活センター	042-631-5456
東京都独自の食品の表示ルール（調理冷凍食品の原料原産地など）	東京都消費生活条例（食品の品質表示）	東京都 保健医療局 健康安全部 食品監視課 食品表示担当	03-5320-5989
チョコ、のり、乳飲料など業界の特別なルール	公正競争規約（業界ルール）	一般社団法人　全国公正取引協議会連合会 各公正取引協議会 https://www.jfftc.org/index.html	—
JAS 規格、特別栽培の相談	ＪＡＳ法	農林水産省 大臣官房新事業・食品産業部 食品製造課 基準認証室	03-3502-8111
米・米加工品の産地伝達等に関する相談	米トレーサビリティ法	《広域事業者》農林水産省 関東農政局 消費・安全部 米穀流通・食品表示監視課	0120-087-110
		《都域事業者》東京都 保健医療局 健康安全部 食品監視課 食品表示担当	03-5320-5989
プラマークなどの識別マーク（容器包装に限る）	容器包装リサイクル法 資源有効利用促進法	農林水産省 関東農政局 経営・事業支援部 食品企業課	048-740-0425
お酒の表示	酒税法	所管の税務署 https://www.nta.go.jp/index.htm	—