

# 加工食品の栄養成分表示 チェックリスト

食品表示法では、食品の製造者、輸入者又は販売者に対し、原則として一般向け加工食品への栄養成分表示が義務化されました。

定められたルールを遵守し、消費者に取りわかりやすい情報を提供することが求められます。

項目・説明	チェック
<b>I 適用範囲</b>	
1 食品表示の責任者が基準に従い適切に表示していますか？	<input type="checkbox"/>
食品の製造、加工もしくは輸入を業とする者または食品の販売を業とする者には、食品表示基準に従い、適切な表示をする義務が課せられます。	
2 一般用加工食品の容器包装に表示されていますか？	<input type="checkbox"/>
原則として全ての一般用加工食品及び一般用の添加物に栄養成分表示が義務づけられています。なお、店頭で表示されるポップやポスター等、食品の容器包装以外のものに栄養表示する場合は、食品表示基準は適用されません。	
<b>II 特例</b>	
3 栄養成分表示が不要な場合に該当しませんか？	<input type="checkbox"/>
以下の場合にあっては、栄養成分表示は不要です。 1 食品を製造し、または加工した場所で販売する場合 2 不特定または多数の者に対して譲渡(販売を除く)する場合 ※任意で栄養成分表示を行う場合は基準第3条及び4条により表示することが望ましいです。	
<b>III 表示の省略</b>	
4 栄養成分表示を省略できる場合に該当しますか？	<input type="checkbox"/>
以下の場合は、栄養成分表示を省略することができます。 1 容器包装の表示可能面積がおおむね30cm <sup>2</sup> 以下であるもの 2 酒類 3 栄養の供給源として寄与の程度が小さいもの (例;コーヒー豆やその抽出物、ハーブやその抽出物、茶葉やその抽出物、スパイス等) 4 極めて短い期間で原材料が変更されるもの (例;日替わり弁当(サイクルメニュー除く)等レシピが3日以内に変更される場合、合挽肉、切落とし肉等) 5 消費税を納める義務が免除される事業者または小規模事業者が販売するもの ※小規模の事業者が製造する食品であっても、小規模ではない事業者が販売するものは、栄養成分表示を省略することはできません。 ※表示の省略をすることができる食品についても、表示が可能なものについては、できるだけ表示することが望ましいです。	
<b>IV 義務表示事項(下記別記様式2 表示例を参照)</b>	
5 表示する食品の単位は適切ですか？	<input type="checkbox"/>
表示しようとする食品の100gもしくは100mlまたは1食分、1包装その他の1単位あたりの量を表示します。食品単位が1食分の場合はその量を併記します。	
6 栄養成分値の求め方は適切ですか？	<input type="checkbox"/>
①分析値 栄養成分ごとに定められた測定・算出方法を用いて得られた値。一定値もしくは下限値および上限値により表示します。(食品の賞味(消費)期限内において、分析値が許容差の範囲内、又は下限値及び上限値内に含まれていなければなりません)	
②推定値・計算値等(分析値以外のもの) 原材料における栄養成分の量から算出して得られた値、当該食品と同様の組成と考えられるものを分析して得られた値、その他合理的な推定により得られた値により表示します。(分析値と一致しない可能性がある旨表示することが必要です)	

項目・説明	チェック
7 栄養成分表示にかかる根拠資料を保管していますか？	<input type="checkbox"/>
<p>栄養成分表示の根拠となる資料(分析試験成績書、引用したデータベースの名称、調理加工工程表等)は、その資料を基に表示が行われる期間(販売終了する製品にあたっ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)保管する必要があります。</p>	
8 表示しなければならない項目と順序は適切ですか？	<input type="checkbox"/>
<p>タイトルを必ず「栄養成分表示」とし、下記5項目(義務表示項目)を決められた順に表示します。  ①熱量②たんぱく質③脂質④炭水化物⑤食塩相当量  ※表示スペースの関係などにより別記様式2のように表示できない場合、横に並べる・分割する等のように表示することも可能です。(「限られたスペースへの表示例」を参照)</p>	
9 文字の色・大きさは適切ですか？	<input type="checkbox"/>
<p>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、8ポイント以上の大きさとしします。</p>	
10 表示禁止事項を表示していませんか？	<input type="checkbox"/>
<p>次の事項を一般用加工食品の容器包装に表示することはできません  ①実際の物より著しく優良または有利であると誤認させる用語  ②ナトリウム塩を添加している食品については、ナトリウム量</p>	
11 熱量、栄養成分の単位は適切ですか？	<input type="checkbox"/>
<p>①熱量は、kcal(キロカロリー)  ②タンパク質③脂質④炭水化物⑤食塩相当量は、g(グラム)  ※食品100gあたりの栄養分量が、「0と表示できる量」未満の時は0と表示できます。  ※含有量が0であっても、表示事項の省略はできません。</p>	
12 最小表示単位は適切ですか？	<input type="checkbox"/>
<p>①熱量②タンパク質③脂質④炭水化物は、1の位(整数)  ⑤食塩相当量は、小数第1位 まで表示します。  ※位を下げることは妨げない。その場合、その下の位を四捨五入し表示します。  ※②タンパク質③脂質④炭水化物は、1の位に満たない場合であって、0と表示できる量以上の場合、有効数字1桁以上とします。  ※⑤食塩相当量は、小数第1位に満たない場合であって、0と表示できる量以上の場合、有効数字1桁以上とします。</p>	
<b>V 表示値の求め方(分析以外の場合)</b>	
13 データベース等を参照に表示値を適切に類推していますか？	<input type="checkbox"/>
<p>表示しようとする食品と類似性が高い食品を厳密に定義することは困難です。データベースを参照する場合、収載値の根拠(原材料の名称・使用割合・調理工程等)を把握できるか、十分に吟味します。</p>	
14 調理加工による影響を加味し表示値を計算していますか？	<input type="checkbox"/>
<p>調理加工による水分の蒸発、吸油、加熱による損失など合理的な根拠に基づき計算し成分値に反映することが望ましいです。</p>	
<b>VI 表示値の求め方(分析による場合)</b>	
15 規定の方法を用いていますか？	<input type="checkbox"/>
<p>栄養成分の分析は基準別表第9の第3欄の方法、もしくはそれと同等以上の真度及び精度がある方法で求める必要があります。</p>	
16 製品原料の固体間差、季節間差、生産地間差、生産者間差等の変動要因を考慮していますか？	<input type="checkbox"/>
<p>分析試料は、栄養成分等のばらつきをあらかじめ踏まえた、適切なロット数を選択することが望ましいです。外部に委託する場合は輸送時の安定性の担保に注意します。</p>	

別記様式2(義務表示のみの場合)

栄養成分表示 (100gあたり)※	
熱量	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g

※食品単位は100g、100ml、1食分、1包装  
その他の1単位のいずれかを表示します。  
1食分の場合はその量を併記します。

許容差の範囲とゼロと表示できる量

	許容差	ゼロと表示できる量 (100gあたり)
熱量		5kcal未満
たんぱく質		0.5g未満
脂質	±20%★	0.5g未満
炭水化物		0.5g未満
食塩相当量		5mg未満

★推定値・計算値等については、許容差の適応外  
★熱量・栄養成分が低含有量の場合、許容差に例外規定あり

別記様式3(義務表示項目以外を表示する場合)

栄養成分表示 〔1個あたり〕	
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
コレステロール	mg
炭水化物	g
-糖質	g
-糖類	g
-食物繊維	g
食塩相当量	g
上記以外の栄養成分	mg

・義務表示項目以外で表示しない項目は、該当成分を省略します。  
・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両方を表示します。

限られたスペースへの表示例(別記様式2及び3による表示が困難な場合)

①横に並べて表示する場合

栄養成分表示(100gあたり)／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
---

②分割して表示する場合

栄養成分表示(100gあたり)						
熱量	kcal	炭水化物	g	その他の	mg,µg	
たんぱく質	g	-糖質	g	栄養成分		
脂質	g	-糖類	g	(ミネラル)		
-飽和脂肪酸	g	-食物繊維	g	(ビタミン)		
コレステロール	mg	食塩相当量	g			

項目・説明	チェック
<b>Ⅶ 任意表示事項(下記別記様式3 表示例を参照)</b>	
17 義務表示項目以外の成分表示は適切ですか？	<input type="checkbox"/>
義務表示項目以外の栄養成分を表示する場合は、別記様式3を参照に表示します。 脂質と脂肪酸のように、成分同士に関係がある場合は内訳であることがわかるよう表示します。	
18 栄養成分の補給ができる旨(高い旨、含む旨、強化された旨)及び適切な摂取ができる旨(含まない旨、低い旨、低減された旨)の表示は適切ですか？	<input type="checkbox"/>
栄養成分の値は、許容差の範囲内にある一定値又は下限値及び上限値で表示します。(合理的な推定により得られた値を表示することはできません) 強調したい成分・熱量は、必ず別表9第3欄の方法により得られた値により表示し、補給ができる旨の場合は別表第12に定める基準値以上、適切な摂取ができる旨の場合は別表第13に定める基準未満でなければ表示できません。	

#### 強調表示に関する基準値

	高い旨		含む旨		強化された旨	
	100g(ml)あたり	100kcalあたり	100g(ml)あたり	100kcalあたり	100g(ml)あたり	比較品との相対差
たんぱく質	16.2g(8.1g)	8.1g	8.1g(4.1g)	4.1g	8.1g(4.1g)	25%以上
－食物繊維	6g(3g)	3g	3g(1.5g)	1.5g	3g(1.5g)	25%以上

	含まない旨	低い旨	低減された旨	
	100g(ml)あたり	100g(ml)あたり	100g(ml)あたり	比較品との相対差
熱量	5kcal(5kcal)	40kcal(20kcal)	40kcal(20kcal)	25%以上
脂質	0.5g(0.5g)★	3g(1.5g)	3g(1.5g)	25%以上
－飽和脂肪酸	0.1g(0.1g)	1.5g(0.75g)	1.5g(0.75g)	25%以上
コレステロール	5mg(5mg)★	20mg(10mg)	20mg(10mg)	25%以上
－糖類	0.5g(0.5g)	5g(2.5g)	5g(2.5g)	25%以上
ナトリウム	5mg(5mg)	120mg(120mg)	120mg(120mg)	25%以上

★例外規定あり

#### 【参考】

- 食品表示法
- 食品表示基準
- 食品表示基準について
- 食品表示基準Q&A
- 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2版

消費者庁HPより検索

食品表示法等(法令及び一元化情報)

検索