

食品の栄養成分表示 チェックリスト

食品表示法では、原則一般用加工食品及び一般の添加物には栄養成分表示が義務付けられました。

このチェックリストは消費者庁(令和2年7月)作成の「<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3版)」に基づき作成しています。ガイドラインは消費者庁ホームページにてダウンロードできますので、詳細についてはガイドラインをご確認下さい。

【適応範囲】

【令和3年9月作成】

| 確認項目 | 補足説明 | ガイドライン 該当ページ |
|---|---|-----------------|
| <input type="checkbox"/> 栄養成分表示が必要な食品ですか？ | <p>・栄養成分表示の義務化対象は、原則として容器包装に入れられた全ての一般用加工食品及び一般用の添加物です。ただし、下記のいずれかに該当する場合は、栄養成分表示を省略することができます。</p> <p>【栄養成分を要しない食品】 ①食品を製造し、又は加工した場所で販売する場合。(製造者と販売者が同一) ②不特定又は多数の者に対して譲渡(販売を除く)する場合。</p> <p>【省略可能な食品】※省略可能な場合でも、可能であれば表示することが望ましい。 ①容器包装の表示可能面積がおおむね30cm²以下であるもの ②酒類(酒税法第2条第1項に規定する酒類) ③栄養の供給源としての寄与の程度が小さいもの(例)コーヒー豆、茶葉やその抽出物等 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(サイクルメニューは除く)等、レシピが3日以内に変更される場合 ⑤消費税を納める義務が免除される事業者が販売するもの (当面の間は、中小企業基本法第2条第5項に規定する小規模企業者が販売するものも含む)</p> | P1~9 |
| <input type="checkbox"/> 表示省略可能または要しない食品であっても、栄養成分表示が必要な場合について確認していますか？ | <p>・表示省略可能な加工食品や生鮮食品であっても、容器包装に熱量及び栄養成分名をそのまま表示する場合は、栄養成分表示が必要となります。 (栄養成分名の例:カロリー、ビタミン、ミネラル、プロテイン、食物繊維、アミノ酸等)</p> | P6~7 |

【表示方法】

| 確認項目 | 補足説明 | ガイドライン 該当ページ |
|---|--|-----------------|
| <input type="checkbox"/> 表示場所は適切ですか？ | <p>・容器包装を開かなくても容易に見ることができる場所に分かりやすく表示します。</p> | P30 |
| <input type="checkbox"/> タイトルは「栄養成分表示」となっていますか？ | <p>・タイトルは必ず「栄養成分表示」と表示します。 ・「栄養成分値」や「栄養成分」等の記載は認められません。</p> | P22 |
| <input type="checkbox"/> 食品の単位は適切ですか？ | <p>・販売される状態における可食部分の100g、100ml、1食分、1包装、その他の1単位のいずれかで表示します。1食分とする場合、1食分の量も併せて表示します。 (例:100g当たり、1袋当たり、1食分(80g)当たり等)</p> | P22~23 |
| <input type="checkbox"/> 表示項目と順番は適切ですか？ | <p>・必ず、①熱量 ②たんぱく質 ③脂質 ④炭水化物 ⑤食塩相当量の順番に5項目を表示します。(食品表示基準別記様式2) ・上記5項目以外の栄養成分を表示する場合は、食品表示基準別記様式3を確認下さい。 ・表示に用いる名称は、熱量は「エネルギー」、たんぱく質は「蛋白質」、「タンパク質」、ミネラルは元素記号、ビタミンはビタミン名の略語(ビタミンAならV.A)でも表示可能です。</p> | P22~25、31 |
| <input type="checkbox"/> 文字の大きさは適切ですか？ | <p>・原則として8ポイント以上の大きさを表示します。 (表示可能面積がおおむね150cm²以下の場合、5.5ポイント以上)</p> | P30 |
| <input type="checkbox"/> 各栄養成分の単位は適切ですか？ | <p>・熱量は、kcal(キロカロリー)。 ・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量は、g(グラム)。</p> | P45~47 |
| <input type="checkbox"/> 最小表示の位は適切ですか？ | <p>・最小表示の位は、以下のとおりです。なお、位を下げても表示することも可能で、その場合はその下の位を四捨五入して表示します。</p> <p>【熱量】1の位(整数)^{※1} ※1:100gあたり5kcal未満の場合は、0kcalと表示可能です。</p> <p>【たんぱく質、脂質、炭水化物】1の位(整数)^{※2} ※2:100g当たり0.5g以上1g未満の場合は、小数第1位まで表示します。 100g当たり0.5g未満の場合は、0gと表示可能です。</p> <p>【食塩相当量】小数第1位^{※3} ※3:100g当たり0.0127g以上0.1g未満の場合は、小数第2位まで表示します。 ナトリウム量が100gあたり5mg未満(食塩相当量に換算すると0.0127g未満)の場合は、食塩相当量を0gと表示可能です。</p> <p>【ナトリウムを食塩相当量に換算する場合の求め方】 食塩相当量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000</p> | P26 |

| | | | |
|---|-------------------|---|--------|
| □ | 表示値の求め方は適切ですか？ | 【分析による場合】 ・食品表示基準別表第9第3欄に掲げる方法、又はそれと同等以上の真度及び精度がある方法で表示値を求めます。 【分析以外の方法(推定値や参考値)の場合】※1 ・類似性の高い食品がデータベース等にある場合、その値を用いて計算する等で表示値を求めます。その場合、分析値と一致しない可能性がある旨の表示が必要です。 (例:「推定値」又は「この表示値は、目安です。」) ※1: 文部科学省より提供されている日本食品標準成分表ウェブサイト「食品成分データベース」を用いて栄養価計算が可能です。(https://fooddb.mext.go.jp) | P32～44 |
| □ | 根拠となる資料を保管していますか？ | ・栄養成分表示の根拠となる資料(例: 分析試験成績書、引用したデータベースの名称、原材料の重量記載レシピ、調理加工工程表等)は、 表示が行われる期間にわたって保管が必要です。 | P36 |

【栄養強調表示】

| 確認項目 | 補足説明 | ガイドライン該当ページ |
|--------------------------------|--|--------------|
| □ 補給ができる旨や適切な摂取ができる旨の表示は適切ですか？ | 以下のような栄養強調表示をする場合は、 栄養強調表示の基準(食品表示基準別表第12又は13)を満たす必要 があります。また、食品表示基準別表第9第3欄に掲げる方法により得られた値(分析値)での表示が必要です。 ①高い旨の表示(「高」「豊富」「多」など) ②含む旨の表示(「供給」「含有」「入り」など) ③他の類似食品と比べて強化された旨の表示(「%アップ」「倍」など) ④含まない旨の表示(「無」「ゼロ」「ノン」など) ⑤低い旨の表示(「低」「ひかえめ」「ライト」など) ⑥他の類似食品と比べて低減された旨の表示(「%カット」「オフ」「ハーフ」など) | P10～16、51～52 |

◆食品表示基準別記様式2

| 栄養成分表示 (食品単位あたり) | |
|---------------------|-------|
| 熱量 | ○kcal |
| たんぱく質 | ○g |
| 脂質 | ○g |
| 炭水化物 | ○g |
| 食塩相当量 | ○.○g |

※別記様式2で表示が困難な場合は、横に並べて表示することができます。

【例1】

| |
|--|
| 栄養成分表示(食品単位あたり)/熱量 ○kcal、たんぱく質 ○g、脂質 ○g、 炭水化物 ○g、食塩相当量 ○.○g |
|--|

【例2】

| 栄養成分表示 (食品単位あたり) | | | |
|---------------------|-------|------|----|
| 熱量 | ○kcal | 炭水化物 | ○g |
| たんぱく質 | ○g | 糖質 | ○g |
| 脂質 | ○g | 食物繊維 | ○g |
| 食塩相当量 | ○.○g | | |

◆食品表示基準別記様式3

| 栄養成分表示 (食品単位あたり) | |
|--------------------------|----------|
| 熱量 | ○kcal |
| たんぱく質 | ○g |
| 脂質 | ○g |
| 一飽和脂肪酸 | ○g |
| 一n-3系脂肪酸 | ○.○g |
| 一n-6系脂肪酸 | ○.○g |
| コレステロール | ○g |
| 炭水化物 | ○g |
| 一糖質 | ○g |
| 一糖類 | ○g |
| 一食物繊維 | ○g |
| 食塩相当量 | ○.○g |
| 上記以外の栄養成分 (ミネラル・ビタミン) | ○mg又は○μg |

※糖質又は食物繊維を表示する場合は、炭水化物の内訳として両方表示が必要。

【参考資料】

詳細については、下記の根拠法令等を必ずご確認ください。最新情報は、消費者庁のホームページ※1にて確認できます。

- ・「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について」
- ・「<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3版)」

※1: 消費者庁ホームページは、「食品表示法等(法令及び一元化情報)」で検索ください。