

栄養成分表示

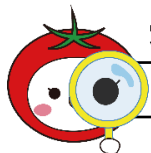
していますか？



注意やで！

大阪市食育推進キャラクター
『たべやん』

食品の表示について定めた法律「食品表示法」が2015年4月1日に施行、2020年3月31日に5年間の移行経過措置期間が終了し、2020年4月1日から、原則として、**予め包装された全ての加工食品及び添加物（業務用を除く）に栄養成分表示が義務づけられました。**



栄養成分表示の対象は、**予め容器包装に入れられた一般用加工食品、一般用添加物です**

加工食品		生鮮食品		添加物	
一般用	業務用	一般用	業務用	一般用	業務用
義務	任意※	任意※	任意※	義務	任意※

※任意であっても、栄養表示をする場合（下記★）は食品表示基準に従い栄養成分表示を行う必要があります

この場合、栄養成分表示は省略できる？できない？

次のいずれかにあてはまる

- ☐ 容器包装の表示可能面積がおおむね30cm²以下
 表示できる面のすべての面積の合計
- ☐ 酒類
- ☐ 栄養の供給源としての寄与の程度が小さいもの*¹
- ☐ 極めて短い期間で原材料（その配合割合も含む）が変更されるもの*²
- ☐ 消費税を納める義務が免除される事業者又は中小企業基本法に規定する小規模企業者が販売するもの*³
- ☐ 食品を製造し、又は加工した場所での販売（インスタ加工）
- ☐ 不特定又は多数の者に対する譲渡（販売を除く）



いいえ



はい

☐ 「**栄養表示**」をする★

★「栄養表示」とは、「たんぱく質」、「ミネラル」等、栄養成分もしくは熱量に関する表示及び栄養成分の総称、その構成成分、前駆体その他これらを示唆する表現が含まれる表示のこと



はい



いいえ

容器包装への栄養成分表示が必要です！

栄養成分表示が省略できます

* 1 次のア、イのいずれかの要件を満たすものとします。

ア 熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウムの全てについて、0と表示することができる基準(食品表示基準別表第9)を満たしている場合

イ 1日に摂取する当該食品由来の栄養成分(たんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウム)の量及び熱量が、社会通念上微量である場合

* 2 次のア、イのいずれかの要件を満たすものとします。

ア 日替わり弁当等、レシピが3日以内に更新される場合(サイクルメニューを除く)

イ 複数の部位を混合しているため都度原材料が変わるもの

(例：合挽肉、切り落とし肉等の切り身を使用した食肉加工品、白もつ等のうち複数の種類・部位を混合しているため都度原材料が変わるもの)

* 3 ただし、

小規模の事業者が製造した場合でも、スーパー等販売する事業者が小規模でない場合、その食品を販売するときには栄養成分表示が必要です。

この場合、必ずしも製造者（小規模の事業者）が栄養成分表示をする必要はなく、販売する者（スーパー等小規模でない事業者）が表示をしてもかまいません。

表示方法

表示する項目：「基本5項目」

義務表示：熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量で表示）

ナトリウムから食塩相当量への換算式

食塩相当量（g）＝ナトリウム（mg）×2.54÷1000



必ず表示！
（値が0でも省略不可）

○ 次の項目は任意で表示

「基本5項目」以外で食品表示基準に規定する栄養成分等

飽和脂肪酸、n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール、糖質、糖類、食物繊維、ミネラル類（亜鉛、カリウム、カルシウム、クロム、セレン、鉄、銅、マグネシウム、マンガン、モリブデン、ヨウ素、リン）、ビタミン類（ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA、B1・B2・B6・B12・C・D・E・K、葉酸）

必ず「栄養成分表示」と表示

例1) 基本5項目のみの場合

● 栄養成分表示[1食(○g)当たり]

エネルギー	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○.○g

例2) 基本5項目以外も表示する場合

● 栄養成分表示[1食(○g)当たり]

エネルギー	○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
ビタミンC	○mg
カルシウム	○mg

単位は食品表示基準別表第9第2欄に掲げられた単位を表示

- ① 飽和脂肪酸、n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸を表示する場合は、脂質の内訳として表示
- ② コレステロールを表示する場合は、脂質に続いて表示
- ③ 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糖質及び食物繊維の両方を表示
炭水化物の内訳として、糖類のみを表示することは可能
- ④ ビタミン類、ミネラル類（ナトリウムを除く）を表示する場合は、食塩相当量に続いて表示

表示場所

容器包装を開かないでも容易に見える場所に表示

食品の単位

100g、100ml、1食分、1包装その他の1単位当たりの栄養成分の含有量を表示（1食分で表示する場合は、その量[g、ml、個数等]を併記）

文字の大きさ

原則として8ポイント以上で表示（表示可能面積がおおむね150cm²以下の場合は、5.5ポイント以上）

栄養成分表示の設定方法

表示する値は分析や分析以外（データベース値やその値からの計算値）によって得ます。

● 栄養成分表示[1食(○g)当たり]

エネルギー	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g～○g
食塩相当量	○.○g

一定の値で表示する場合

定められた方法*4で得られた値が、表示値を基準にした許容差の範囲内*5にある必要があります。

幅表示の場合

定められた方法*4で得られた値が、表示された下限値及び上限値の範囲内にある必要があります。

*4 食品表示基準別表第9第3欄に掲げられた方法

*5 食品表示基準別表第9第4欄に掲げられた許容差の範囲

表示値が定められた許容差の範囲内*5に収まらない可能性がある食品の場合

①②の条件を満たせば、合理的な推定により得られた値(一定値)を表示することができます。この場合、許容差の範囲は適用されません。

① 表示値が定められた方法*4で得られた値と一致しない可能性を示す㊦㊧いずれかを含む文言を栄養成分表示の近接した場所に表示します。

㊦「この表示値は、目安です。」

㊧「推定値」

この通りの文言を表示

ただし、「日本食品標準成分表○○年版（○訂）の計算による推定値」、「サンプル品分析による推定値」等、表示値の設定根拠等の追加は差し支えない

② 表示値の設定根拠資料を保管します。

栄養強調表示や機能の表示をする場合は、合理的な推定による表示はできません