

# 栄養成分表示



## 対象食品

原則として、すべての消費者向けの加工食品及び添加物

～以下に該当する食品は表示を省略できる又は要しません～

- ・表示可能面積が30cm<sup>2</sup>以下
- ・酒類
- ・栄養の供給源としての寄与の程度が小さいもの
- ・極めて短い期間で原材料が変更されるもの
- ・食品を製造し、又は加工した場所で販売する場合
- ・不特定又は多数の者に対して譲渡する（販売を除く。）するもの

## 対象事業者

原則として、すべての食品関連事業者が対象

～食品を販売する者が以下に該当する場合、表示が省略できます～

- ①食品関連事業者以外の販売者（バザー等）
- ②消費税法第9条第1項において消費税を納める義務が免除される事業者
- ③中小企業基本法（昭和38年法律第154号）第2条第5項に規定する小規模企業者

## 表示項目

義務	熱量 (kcal)、たんぱく質 (g)、 脂質 (g)、炭水化物 (g)、 食塩相当量 (g) …ナトリウム×2.54
任意 (推奨)	飽和脂肪酸、食物繊維
任意 (その他)	n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、 コレステロール、糖質、糖類、 ビタミン・ミネラル類

(1の位) たんぱく質 12 g  
(小数第1位) 食塩相当量 0.3 g

表示例

## 表示値の桁数

最小表示の位	栄養成分名
1の位	たんぱく質、脂質、飽和脂肪酸、コレステロール、炭水化物、糖質、糖類、食物繊維、カリウム、カルシウム、クロム、セレン、ナトリウム、マグネシウム、モリブデン、ヨウ素、リン、ナイアシン、ビオチン、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンK、葉酸、熱量
小数第1位	n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、亜鉛、鉄、銅、食塩相当量、マンガン、パントテン酸、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンB12、ビタミンD、ビタミンE

## 含有量の表示

熱量	kcal 又は キロカロリー
たんぱく質、脂質、飽和脂肪酸、n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、炭水化物、糖質、糖類、食物繊維、食塩相当量	g 又は グラム
コレステロール、亜鉛、カリウム、カルシウム、鉄、銅、ナトリウム、マグネシウム、マンガン、リン、ナイアシン、パントテン酸、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンC、ビタミンE	mg 又は ミリグラム ※ただしナトリウムについて1000mg以上の場合はgと表示できる
クロム、セレン、モリブデン、ヨウ素、ビオチン、ビタミンA、ビタミンB12、ビタミンD、ビタミンK、葉酸	µg 又は マイクログラム

## 表示例

- ・ 容器包装の見やすい場所に表示する
- ・ 文字の大きさは8ポイント（表示面積150cm<sup>2</sup>以下の場合、5.5ポイント以上）

### ▶ 義務項目のみ

栄養成分表示 (食品単位当たり)	
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食分の量を併記),  
1包装, その他の1単位を  
表示します

この順番

ナトリウム塩を添加していない食品で、  
ナトリウムの量を表示したい場合は、  
以下のように表示する。

ナトリウム mg  
(食塩相当量 g)

### ▶ 任意項目を含む場合

栄養成分表示 (食品単位当たり)	
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 (ミネラル、ビタミン)	mg、μg
ポリフェノール	mg

表示基準項目以外の栄養成分は、  
表示基準で定める栄養成分とは区分して、  
栄養成分表示の枠外などに、任意で表示できる

## 栄養成分の求め方

### ① 検査機関等で分析する場合

値の設定に用いる分析方法には特段の定めはありません。

※ 強調表示をする食品や栄養機能食品などの栄養成分等  
(食品表示基準第7条に規定される場合)は除く

### ② 分析以外の方法で求める場合

- ・ データベース等の値を用いる方法
- ・ データベース等から得られた個々の原材料の値から計算して表示値を求める方法

【データベース等とは?】  
(文部科学省)

- ・ 食品成分データベース
- ・ 日本食品標準成分表(最新:八訂)

【栄養計算のマニュアル】  
(消費者庁)

- ・ 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



※②の場合は、以下の要件を満たすこと

- ・ 表示された値が定められた方法によって得られた値とは一致しない可能性があることを示す  
次のいずれかの文言を含む表示を、栄養成分表示に近接した場所に表示する  
(「推定値」「この表示値は、目安です。」)
- ・ 表示された値の設定の根拠資料を保管すること

熊本市保健所 食品保健課

TEL:096-364-3188