

栄養成分表示 機能性表示制度について

栄養成分表示



健康長寿しまねマスコット
キャラクター「まめなくん」

主な変更点のご紹介①

食品表示基準(栄養成分表示)の対象となる食品

★容器包装に入れられた加工食品には、
栄養成分表示が義務づけられます

＜栄養成分表示の省略が認められる製品＞

- ①酒類
- ②きわめて短期間で原材料が変更されるもの
- ③表示可能面積が小さいもの
- ④栄養供給源としての寄与の程度が小さいもの
- ⑤小規模事業者が販売するもの

主な変更点のご紹介②

～表示を義務づけられた栄養成分等～

- 1 熱量
- 2 たんぱく質
- 3 脂質
- 4 炭水化物
- 5 食塩相当量

★ナトリウムの表示は、消費者によりわかりやすく「食塩相当量」での表示になります

ナトリウム塩を添加していない場合には、ナトリウムでの表示ができますが、その場合でも、ナトリウム量の後に()等により「食塩相当量」を表示する必要があります

主な変更点のご紹介③

～表示を推奨される栄養成分～

★飽和脂肪酸

★食物繊維

これらの項目は、事業者における表示の実行可能性の観点から義務は課さないものの、生活習慣病との関連等の観点から将来的に表示義務化を見据え、その他の任意表示の項目より優先度が高い者として規定されています。

～任意表示の栄養成分～

★糖類、糖質

★コレステロール

★ビタミン・ミネラル類

主な変更点のご紹介④

～栄養成分表示の記載様式～

義務表示事項のみ表示する場合

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

推奨・任意表示事項を併せて表示する場合

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
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
その他の栄養成分	mg、μg

栄養機能表示や強調表示をする場合

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
カルシウム	mg (○%) ^(注)

(注) 栄養素等表示基準値(18歳以上、基準熱量2,200kcal)に占める割合

～栄養成分表示をする際に気をつけたいこと～

■ 注意事項①

含有量の表示は必ず分析を行わなければならないものではなく、「合理的な方法にもとづく表示値の設定」も可能

→栄養機能食品、強調表示をする場合は認められない

→『推定値』、『この表示値は、目安です』のいずれかを記載

→行政機関の求めに応じて説明ができる資料を保管する

例) 計算方法、引用したデータベース名、原材料の配合量が重量で記載されたレシピ、調理加工工程票等

～栄養成分表示をする際に気をつけたいこと～

■ 注意事項②

水等を加えることにより、販売時と摂食時で重量に変化があるものにおいても「販売時」の栄養成分、熱量を表示する

→米、乾麺、塩抜きをする塩蔵品等、調理により栄養成分の量
が変化するものは、これに加え、標準的な調理方法と調理後
の栄養成分の量を併記することが望ましい

栄養成分表示をする際に知っておきたい基礎知識

① 基準が定められている栄養成分等

- 熱量(エネルギー)

- たんぱく質

- 脂質・飽和脂肪酸・n-3系脂肪酸・n-6系脂肪酸

- コレステロール

- 炭水化物・糖質・糖類・食物繊維

- ミネラル

(亜鉛、カリウム、カルシウム、クロム、セレン、鉄、銅、ナトリウム、マグネシウム、マンガン、モリブデン、ヨウ素、リン)

- ビタミン

(ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンB12、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、葉酸)

<例外>

「うす塩味」「甘さ控えめ」など味覚に関する表示は栄養表示ではないので基準適用対象にはならない

栄養成分表示をする際に知っておきたい基礎知識

②基準が定められていない成分の取り扱い

■ 例えば・・・

- たんぱく質におけるアミノ酸等の構成成分等
- ビタミンAにおけるβ-カロテン等の前駆体等
- 脂質におけるDHA、EPA 等

★科学的根拠にもとづいたものであるという前提
で事業者の責任において任意に行う

★表示をする際には栄養成分表示の枠外に記載
するか、線で区切り栄養成分とは異なることが
理解できるように表示する

栄養成分表示をする際に知っておきたい基礎知識

③表示の方法

- ☆販売される状態における
 - ☆可食部分の100g若しくは100ml又は1食分、1包装、その他1食品単位あたりの表示を
 - ☆一般の消費者にわかりやすいように日本語で記載
- 当該食品単位も併せて表示

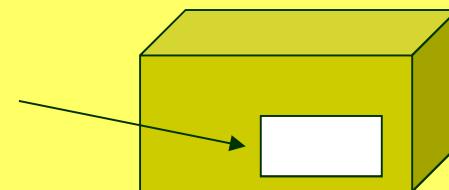
栄養表示基準で定める栄養成分以外の成分を表示する場合は、線で区切ったり、枠外に表示するなど区別して表示をする。

熱量	390kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	19.1g
炭水化物	49.1g
食塩相当量	0.8g
カルシウム	20mg
コラーゲン	300mg

栄養成分表示をする際に知っておきたい基礎知識

④表示の場所

◇容器包装の見やすい場所



又は

◇その食品に添付する文書

添付文書以外に表示する場合は、

開かないでも見える場所に

読みやすく表示

栄養成分表示をする際に知っておきたい基礎知識

⑤表示量（誤差範囲）

- 一定値で表示する場合（○○kcal、△△g等）
定められた誤差の許容範囲内であること
- 下限値及び上限値で表示する場合（○○～□□g等）
その範囲内に含まれていること

※ ただし、栄養機能食品、強調表示を行う食品をのぞき合理的な推定により得られた値を適用し、「推定値」「この目安は表示値です」と表示する場合はこの限りではない

栄養成分表示をする際に知っておきたい基礎知識

⑥強調表示（絶対表示）

* 補給ができる旨の表示

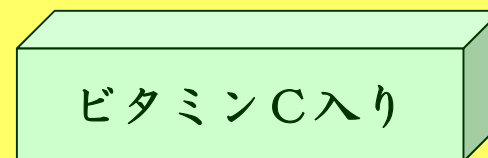
高い旨の表示

高、多い、豊富、たっぷり等の表示



含む旨の表示

源、供給、含む、入り、含有、使用等の表示



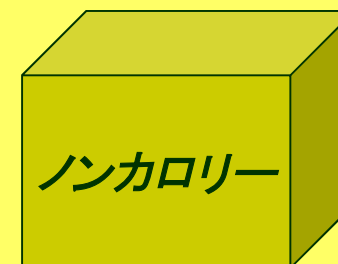
栄養成分表示をする際に知っておきたい基礎知識

⑥強調表示（絶対表示）

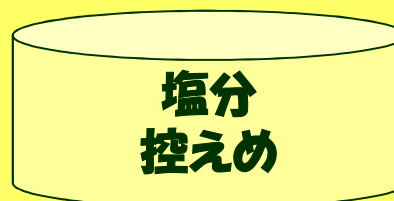
* 適切な摂取ができる旨の表示

含まない旨の表示

無、ゼロ、ノン、フリーなどの表示



低い旨の表示



低、ひかえめ、少、ライト、ダイエットなどの表示

栄養成分表示をする際に知っておきたい基礎知識

⑥強調表示（絶対表示）

強調して表示しようとする

熱量、栄養成分の含有量が

①多く含むことを強調する場合は、基準値以上

②少ないことを強調する場合は、基準値以下
(未満)

栄養成分表示をする際に知っておきたい基礎知識

⑥強調表示（絶対表示～参考～）

①多く含む旨や強化された旨の基準が定められている栄養成分(21成分)

- ・たんぱく質 ・食物繊維 ・亜鉛
- ・カリウム ・カルシウム ・鉄
- ・銅 ・マグネシウム ・ナイアシン
- ・パントテン酸 ・ビオチン
- ・ビタミンA ・ビタミンB1
- ・ビタミンB2 ・ビタミンB6
- ・ビタミンB12 ・ビタミンC
- ・ビタミンD ・ビタミンE
- ・ビタミンK ・葉酸

②少ない旨や含まない旨、低減された旨の基準が定められている栄養成分等(6成分)

- ・熱量
- ・脂質
- ・飽和脂肪酸
- ・コレステロール
- ・糖類
- ・ナトリウム

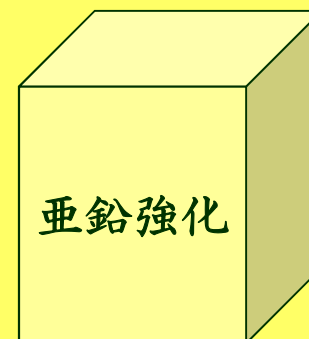
栄養成分表示をする際に知っておきたい基礎知識

⑥強調表示(相対表示)

* 補給ができる旨の表示

強化された旨の表示

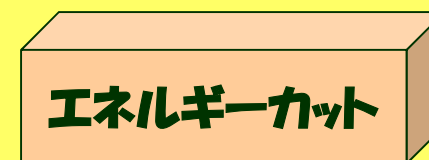
他の食品と比べて栄養成分の量や割合が多いことを表示(「強化」「増」「アップ」「プラス」等の表示)



* 適切な摂取ができる旨の表示

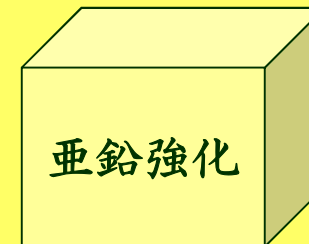
低減された旨の表示

他の食品と比べて栄養成分の量や割合が少ないことを表示(「減」「オフ」「カット」等の表示)



栄養成分表示をする際に知っておきたい基礎知識

⑥強調表示(相対表示)



* 強化された旨の表示

強化された旨の表示を行う際の要件、注意点

※たんぱく質、食物繊維は……

① 他の食品と比較して基準値以上の強化

かつ

② 他の食品と比較して強化した割合が25%以上

※ミネラル(ナトリウムを除く)、ビタミン類は……

栄養素等表示基準値の10%以上

栄養成分表示をする際に知っておきたい基礎知識

⑥強調表示(相対表示)

* 適切な摂取ができる旨の表示

エネルギーカット

(熱量、脂質、飽和脂肪酸、コレステロール、糖類、ナトリウム)

低減された旨の表示を行う際の要件、注意点

① 他の食品と比較して基準値以上の減少
かつ

② 他の食品と比較して低減した割合が25%以上

相対表示する場合の必要記載事項

☆比較対象品名

例) 自社従来品〇〇

☆当該栄養成分の増加若しくは低減量またはその割合

例) 〇〇%カット、〇g増

これらを相対表示の近くに記載すること

栄養機能食品



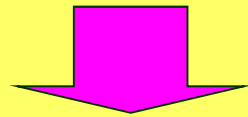
機能性の表示ができる食品

保健機能食品

医薬品 (医薬部外品 を含む)	栄養機能食品	特定保健用食品	機能性表示食品
	・規格基準型	条件付き 特定保健用食品 ・個別許可型 ・規格基準型	

栄養機能食品とは・・・

健康の維持増進等に必要な栄養成分の補給を目的として摂取する者に対して、
当該栄養成分の機能の表示をして販売される食品



基準に従った表示をすることが必要

(厚生労働大臣の個別の審査・許可は必要ない)

◇1日当たりの摂取目安量に含まれる当該栄養分量が、定められた上・下限値の範囲内にある必要がある

主な変更点のご紹介

①栄養機能食品として機能表示が認められる栄養成分の追加

ミネラル

(亜鉛、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム、カリウム)

ビタミン

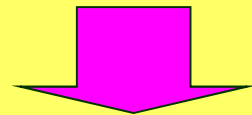
(ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンB12、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、葉酸)

脂質(n-3系脂肪酸)

主な変更点のご紹介

②栄養機能食品として認められる対象食品の拡大

加工食品のみ



鶏卵以外の生鮮食品も対象に

栄養成分含有量以外の表示事項①

栄養機能食品(カルシウム)

カルシウムは骨や歯の形成に必要な栄養素です

1日当たりの摂取目安量

：1日当たり3粒を目安にお召し上がりください

摂取の方法及び摂取する上での注意事項

：かまずに水でおのみください。本品は多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日あたりの目安量を守ってください。

1日当たりの摂取目安量に含まれる当該栄養成分の量の栄養素等基準値(18歳以上、基準熱量2,200kcal)
に占める割合：カルシウム57%

栄養成分含有量以外の表示事項②

バランスの取れた食生活の普及啓発を図る文言

「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを」

調理又は保存の方法

保存は、高温多湿を避け、開封後は、キャップを
しっかり閉め、早めにお召し上がりください。

特定保健用食品と異なり、消費者庁による個別審査を
受けたものではない旨

本品は、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官
による個別審査を受けたものではありません

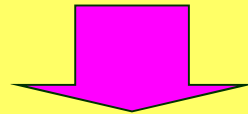
機能性表示食品



健康長寿しまねマスコット
キャラクター「まめなくん」

機能性表示食品とは・・・

疾病に罹患していない者（未成年、妊産婦（妊娠を計画している者）及び授乳婦を除く。）に対し
機能性関与成分によって当該保健の目的が期待
できる旨の表示をして販売される食品



販売日の60日前までに消費者庁長官あて届出が必要

* 許可された内容から逸脱した表現、疾病リスクの低減の表現はしてはいけない

機能的表示食品とは・・・③

対象となる食品

- 容器包装に入れられた食品全般
 - サプリメント形状の加工食品
 - その他の加工食品
 - 生鮮食品

対象外となる食品

- 特別用途食品及び栄養機能食品
- アルコール含有飲料
- 栄養素(脂質・飽和脂肪酸・コレステロール、糖類、ナトリウム)の過剰な摂取につながる食品

機能性表示食品とは・・・②

認められない表現例

★疾病の治療効果又は予防効果を暗示する表現
例)「糖尿病の人に」、「高血圧の人に」

★健康の維持及び増進の範囲を超えた、意図的な健康の増強を標ぼうする場合

例)肉体改造、増毛、美白

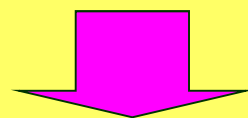
★科学的に説明されていない機能性に関する表現
例)試験管での試験や動物を用いた試験で説明された根拠のみにもとづいた表現

消費者庁長官あて届出が必要→届け出の内容は……

- 表示の内容(案)
- 事業者名及び連絡先等の基本情報
- 安全性及び機能性の根拠に関する情報
- 生産・製造及び品質の管理に関する情報
- 健康被害の情報収集体制
- その他必要な事項
 - 商品名
 - 名称
 - 食品の区分
 - 錠剤、粉末剤、液剤であってその他加工食品として扱う場合はその理由
 - 想定する対象者
 - 脂質・飽和脂肪酸・コレステロール、糖類、ナトリウムの過剰につながらない理由
 - 販売開始予定日

消費者庁長官あて届出が必要→届出後の取扱い・・・①

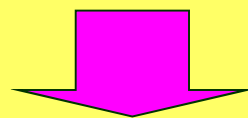
- 原材料の配合割合、製造方法について製品の同一性が失われる程度の変更
- 機能性関与成分の機能性に変更がある場合
- 関与成分を含む食品の機能性に変更がある場合
- 1日あたりの摂取目安量当たり機能性関与成分の含有量に変更がある場合
- 1日あたりの摂取目安量に変更がある場合
- 商品名に変更がある場合



新規の届出が必要

消費者庁長官あて届出が必要→届出後の取扱い・・・②

- 届出者が死亡した時、届出者である法人が解散したときなど、商品の製造・販売を行えなくなった時
- 届出者が販売、製造を中止したとき
- 安全性や機能性の科学的根拠について新たな知見が得られ、機能性関与成分の科学的根拠が不十分となったとき



届出の撤回が必要

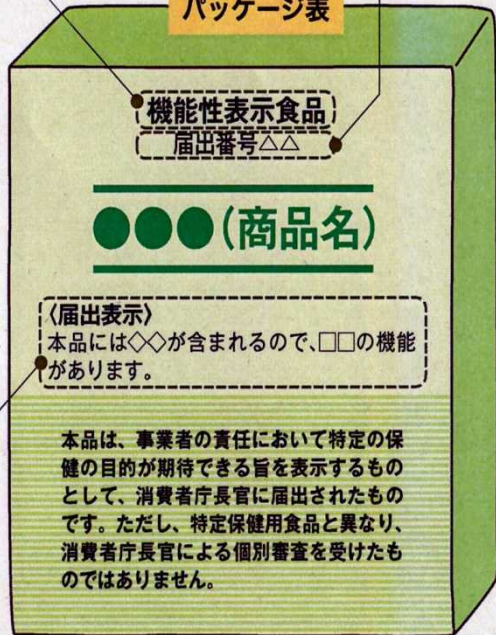
2 機能性表示食品の表示に書かれているのは・・・

パッケージの主要な面に「機能性表示食品」と表示されています。

届出番号が表示されています。

消費者庁のウェブサイトで、届出番号ごとに安全性や機能性の根拠に関する情報を確認できます。

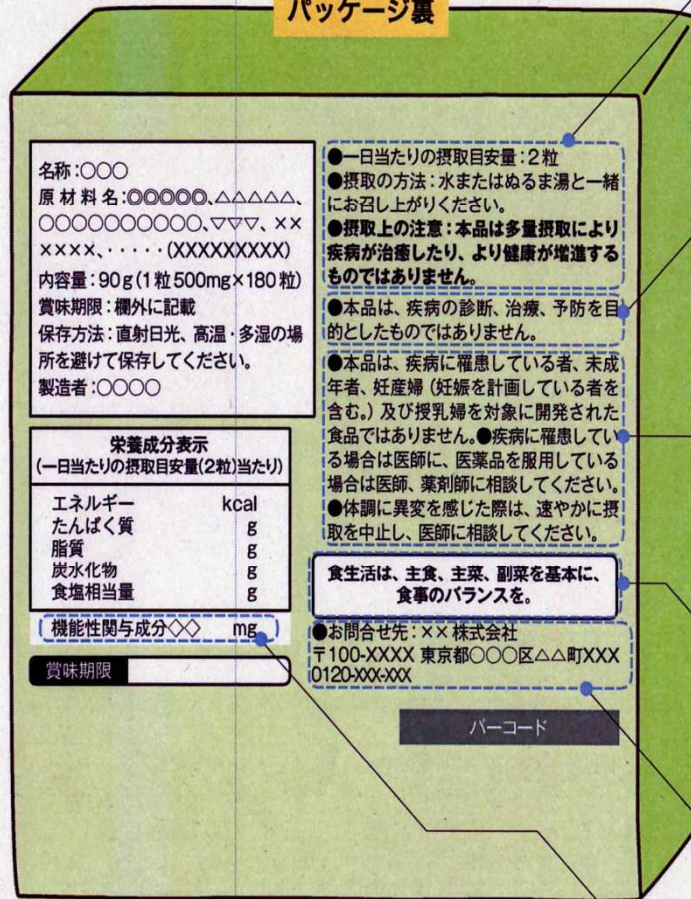
パッケージ表



科学的根拠を基にした機能性について、消費者庁長官に届け出た内容が表示されています。

特定の保健の目的が期待できる(健康の維持及び増進に役立つ)内容が表示されています。

パッケージ裏



表示されている一日に摂取する量の目安、摂取方法を守り、注意事項を確認して利用してください。

「機能性表示食品」は、医薬品ではありません。

疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。疾病のある方、薬を服用されている方は、必ず医師、薬剤師にご相談ください。

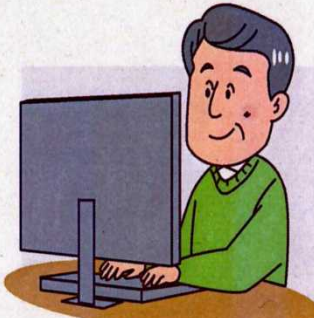
疾病のある方、未成年者、妊産婦(妊娠を計画している者を含む)、授乳中の方を対象に開発された食品ではありません。

※生鮮食品には、この表示はありませんが、考え方は同じです。

主食、主菜、副菜がそろっていると、色々な栄養素をバランスよく摂取することにつながります。

事業者にお問い合わせ、又は連絡することができるよう電話番号が表示されています。

一日当たりの摂取目安量を摂取した場合、どのくらいの機能性関与成分が摂取できるかがわかります。



より詳しいことを知りたい場合には、消費者庁のウェブサイトで、安全性や機能性の根拠など事業者が届け出た情報が公開されています。