栄養成分表示ハンドブック

食品表示基準に基づく栄養成分表示の方法等

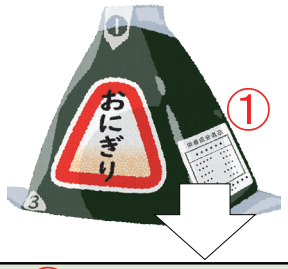


東京都

一般用加工食品に栄養成分表示を行う際の早見表

栄養成分表示は
義務表示です。
☞ 4～6ページ

※記載してあるページ数は、「栄養成分表示ハンドブック」の参照ページです。
こちらに記載した以外にも注意する点がありますので、指定したページ以外も含めて全体を必ずご一読ください。



② 栄養成分表示		
③1包装当たり	⑤	⑥
④ 熱量	172	kcal
たんぱく質	4.6	g
脂質	0.4	g
炭水化物	37.6	g
食塩相当量	1.1	g

⑦推定値

► どこに表示するの？◄

①栄養成分表示は、容器包装を開かなくても容易に見えるところに、わかりやすく表示します。☞ 12ページ
・文字の大きさも決まりがあります。☞ 15ページ
・表示様式は定められていますが、枠をつけた表示が困難な場合、枠をつけない表示方法もあります。☞ 14ページ

②必ず「栄養成分表示」と表示します。☞ 12ページ

► 100g当たりと1個当たり、どちらで表示するの？◄

③栄養成分等の含有量は、販売される状態における可食部分の100g,100ml,1食分(○○g),1包装など、いずれかの1単位（食品単位）当たりの量を表示します。「食品単位」は、「栄養成分表示」の次に記載します。☞ 12ページ

► 必ず表示する成分は何？◄

④一般用加工食品に必ず表示する項目は、熱量･たんぱく質･脂質･炭水化物･食塩相当量の５項目です。
栄養成分及び熱量の表示の順番と使用できる名称には決まりがあります。☞ 12･13ページ

► 表示する値は分析に出す必要があるの？◄

⑤表示値は、分析や日本食品標準成分表等を用いた値等から求めます。☞ 18･19ページ
・一定値又は下限値と上限値での表示方法や、表示値の許容差の範囲、最小表示の位（数値の丸め方）には決まりがあります。☞ 15･17ページ

⑥栄養成分及び熱量ごとに定められた単位で表示します。☞ 15ページ

► 栄養成分の含有量が季節によって変わる場合は、どう表示したらいいの？◄

⑦賞味期限内に栄養成分の量が減る食品や、原材料に個体差があり同一商品であっても栄養成分の量にバラツキがある食品など、⑤に表示された値と実際の商品の栄養成分含有量に大きな違いが出てしまう（許容差の範囲内に入らない）可能性がある場合には「推定値」などの決められた表示を行います。☞ 16ページ

栄養成分表示 3粒（2g）当たり		
熱量	6	kcal
たんぱく質	0.1	g
脂質	0.1	g
炭水化物	1.1	g
食塩相当量	0.001	g
⑧ カルシウム	300	mg

⑨



► 特定の栄養成分を表示したい時は？◄

⑧熱量･たんぱく質･脂質･炭水化物･食塩相当量の5項目以外の栄養成分も表示が必要な場合又は表示する場合には決まりがあります。☞ 7･13ページ

► 特定の栄養成分を強調したい時は？◄

⑨栄養強調表示をする場合は、基準を確認し、必要な表示を行います。☞ 22～30ページ

INDEX

目次

Ⅰ　食品表示基準に基づく栄養成分表示

1　食品表示法（保健事項）について……3
(1) 食品表示法及び食品表示基準について……3
(2) 保健事項に係る表示事項について……3
(3) 栄養成分表示による「健康づくりと環境づくり」……4

2　適用の範囲……4
(1) 栄養成分表示が義務又は任意となる食品区分……4
●表１「栄養成分表示が義務又は任意となる食品区分」……4
(2) 栄養成分表示を省略できる又は要しない食品……5
(3) 食品表示基準（保健事項）が適用となる栄養成分等……7
●表２「栄養成分表示をする際の表示区分（義務表示・推奨表示・任意表示）と各対象成分」……7
(4) 表示禁止事項（栄養成分表示関連事項抜粋）……9
●表３「食品表示基準に規定する栄養成分等・表示単位・測定法・許容差の範囲・ゼロと表示できる基準」……10

3　表示方法……12
(1) 表示場所……12
(2) 表示する文字及び栄養成分表示に用いる名称……12
(3) 食品単位……12
(4) 表示項目と順番……13
(5) 文字の大きさ……15
(6) 表示値、表示単位等……15
(7) 表示値の許容差の範囲……15
(8) 合理的な推定により得られた一定の値を表示する場合……16
(9) 最小表示の位（数値の丸め方）……17
●表４「栄養成分の量及び熱量の最小表示の位」……17
(10) 0（ゼロ）と表示できる基準……17
(11) 表示値を求める方法……18
(12) 食品表示基準に定められていない成分の取扱い……20
(13) トランス脂肪酸の含有量表示について……20

4　栄養強調表示……22
(1) 絶対表示（高い旨、含む旨）……23
(2) 絶対表示（含まない旨、低い旨）……24
(3) 相対表示（強化された旨、低減された旨）……25
●表５「栄養成分の補給ができる旨の表示の基準値」……28
●表６「栄養成分又は熱量の適切な摂取ができる旨の表示の基準値」……29
(4) 無添加強調表示（糖類、ナトリウム塩）……30
(5) 栄養強調表示の基準がない場合……30

INDEX

5　栄養機能食品……31
(1) 栄養機能食品の対象となる食品区分……31
(2) 機能に関する表示を行うことができる栄養成分……31
(3) 必要表示事項……31
(4) 表示禁止事項……33
(5) 栄養機能食品の表示が望ましくない食品……33
●表７「栄養機能食品に係る基準及び表示」……34
●表８「栄養素等表示基準値」……36

6　機能性表示食品……37
(1) 機能性表示食品の対象となる食品区分及び必要表示事項……37
(2) 表示禁止事項……37

7　保健機能食品制度及び特別用途食品制度……39
(1) 保健機能食品制度……39
(2) 特別用途食品制度……41

Ⅱ　健康増進法に基づく誇大表示の禁止

(1) 健康増進法第 65 条第 1 項の規定……42
(2)「食品として販売に供する物」の範囲……42
(3)「広告その他の表示」とは……42
(4) 規制の対象となる者……42
(5)「健康保持増進効果等」に該当する表示例……43
(6) 禁止の対象となる「著しく事実に相違する表示」及び「著しく人を誤認させる表示」‥43

Ⅲ　参考資料

●表９「食品表示基準に規定する栄養成分及び熱量、強調表示等基準値一覧」……44
栄養表示等に関する相談窓口一覧（令和 8 年 10 月現在）……46

栄養成分表示ハンドブックの内容は、原則として、令和 8 年 10 月 1 日現在における法令等に基づき作成しています。

Ⅰ　食品表示基準に基づく栄養成分表示

1　食品表示法（保健事項）について

（1）食品表示法及び食品表示基準について

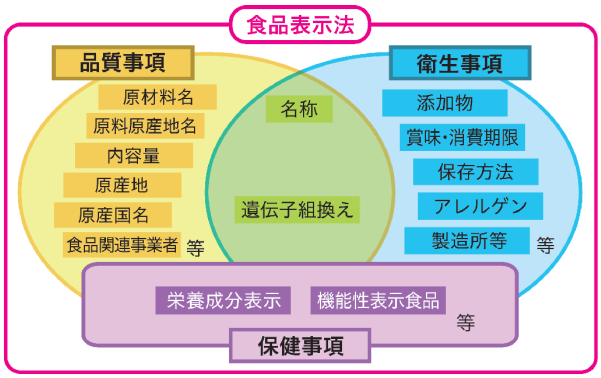
食品の表示については、平成 27 年に食品表示法（平成 25 年法律第 70 号）が施行され、「JAS 法」「食品衛生法」「健康増進法」の３つの法律から、食品の表示に係る規定が一元化されました。

具体的な表示のルールは、食品表示法第 4 条の規定により、食品表示基準（平成 27 年内閣府令第 10 号）に定められています。

食品の製造者、加工者、輸入者又は販売者（以下「食品関連事業者等」という。）は、食品表示基準の遵守が義務付けられています（食品表示法第 5 条）。

食品表示法は、右図のように表示内容によって、品質事項、衛生事項、保健事項の３つの事項に区分されています。

こちらの「栄養成分表示ハンドブック」では、その中の保健事項について説明しています。



●品質事項：食品の品質に関する適正な表示により消費者の選択に資すること等を目的とした表示事項（JAS 法※）
●衛生事項：国民の健康の保護を図ること等を目的とした表示事項（食品衛生法※）
●保健事項：国民の健康の増進を図ること等を目的とした表示事項（健康増進法※）

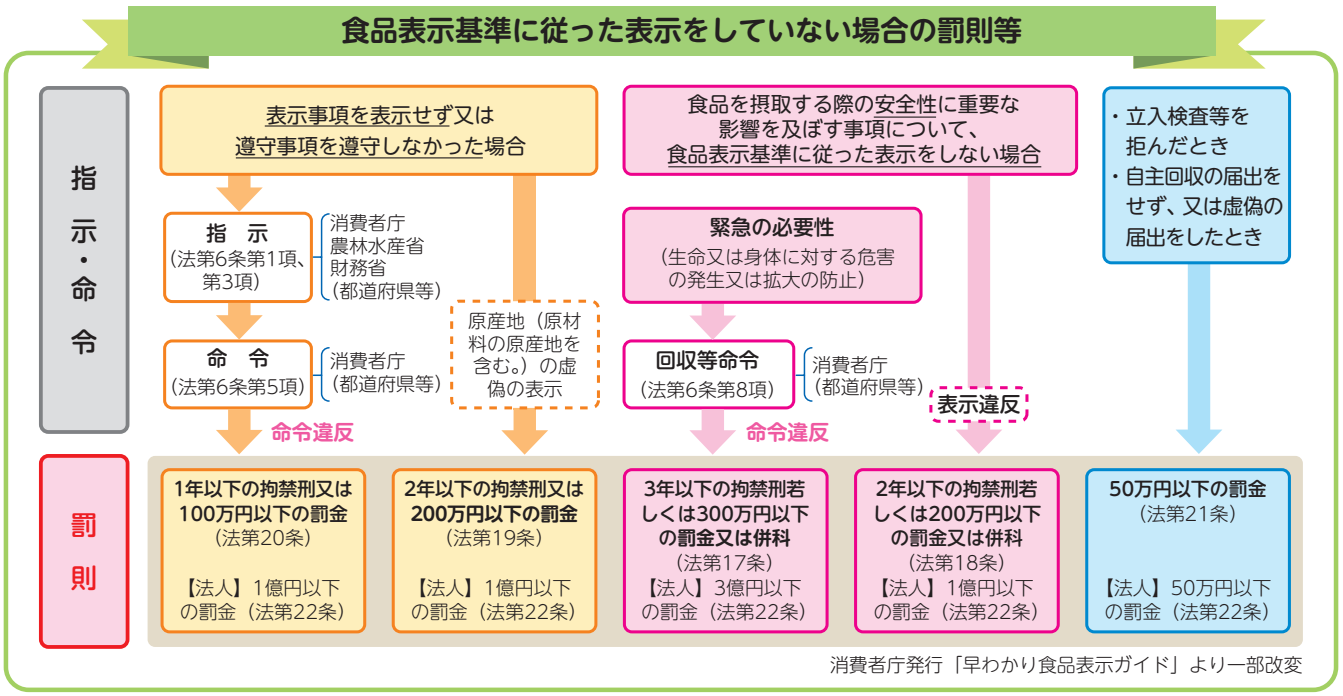
※食品表示法が定められる以前に規定のあった主な法律名

（2）保健事項に係る表示事項について

食品表示法の保健事項では、主に栄養成分表示、特定保健用食品、機能性表示食品、栄養機能食品に関する表示事項が定められています。

このうちの「栄養成分表示」は、食品表示基準により、原則としてすべての容器包装に入れられた『一般用加工食品』及び『一般用添加物』に表示が義務付けられています。

また、『生鮮食品』、『業務用加工食品』及び『業務用添加物』についても、容器包装（業務用加工食品及び業務用生鮮食品については送り状、納品書等又は規格書等も含む。）に栄養成分等の表示を行う場合には、食品表示基準に従った表示を行う必要があります。



消費者庁発行「早わかり食品表示ガイド」より一部改変

（3）栄養成分表示による「健康づくりと環境づくり」

栄養成分表示をはじめとする食品表示法の保健事項の表示事項は、我が国の健康づくりに関する施策や国際的な基準（CODEX など）との整合性を図りつつ定められています。

販売に供する食品に一定のルール化を図った栄養成分表示が行われることで、健康で栄養バランスがとれた食生活を営むことの重要性を消費者自らが意識し、商品選択に役立てることで適切な食生活を実践する契機となる効果が期待されています。

健康づくりと環境づくり、減塩を支える２つの循環

高血圧の予防や管理では、継続的に減塩を実践することになります。継続的に実践するためには、おいしさを伴っていることが大切です。

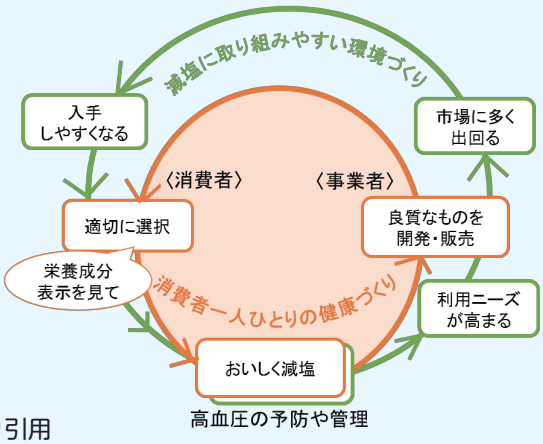
消費者一人ひとりが健康づくりとして、減塩に取り組めるように、事業者の努力によって良質なものが開発・販売されると、消費者は食塩相当量や25%減塩等の表示を見て、食塩の含有量が少ない食品を選ぶことができます。

そして、減塩の重要性が理解され、利用ニーズが高まると、更に開発・販売が進み、良質なものが市場に多く出回り、入手しやすくなっていきます。そうすると、より適切な選択ができるようになり、減塩に取り組みやすい環境づくりが進んでいくことになります。

こうした健康づくりと環境づくりの2つの循環は、消費者の選ぶ力と事業者の開発する力によって生み出される好循環であり、減塩の重要性が浸透し、減塩に取り組みやすい社会を支えていく基盤となります。

消費者庁発行「栄養成分表示を活用しよう④減塩社会への道」より引用

減塩を支える2つの循環
―健康づくりと環境づくり―



高血圧の予防や管理

2 適用の範囲

（1）栄養成分表示が義務又は任意となる食品区分

食品表示基準は、食品関連事業者等が加工食品、生鮮食品又は添加物を販売する場合に適用される基準です（ただし、加工食品又は生鮮食品を設備を設けて飲食させる場合は、一部を除き適用されません。）。

栄養成分表示については、原則として容器包装に入れられた全ての加工食品、生鮮食品及び添加物に関係する表示になりますが、表１のとおり食品区分によって義務表示又は任意表示になります。

ただし、表示が義務となる区分であっても、条件を満たすものについては、栄養成分表示を省略できる場合又は要しない場合があります（5 ページ（2）参照）。

【表１　栄養成分表示が義務又は任意となる食品区分】

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

※一部、栄養成分表示を省略できる（又は要しない）食品を含む（５ページ（2）参照）

なお、栄養成分表示が任意である生鮮食品や業務用加工食品及び業務用添加物においても、栄養成分等を記載しようとする場合等は、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（８ページ（3）②参照）。

また、主として「業務用」として販売されるものであっても、消費者にも販売される場合、「一般用」の基準が適用されます。

(2) 栄養成分表示を省略できる又は要しない食品

① 栄養成分表示を省略できる食品

義務表示である一般用加工食品及び一般用添加物であっても、一般用加工食品では次のア～オのいずれかに該当する食品、一般用添加物では次のア・ウ・オに該当する食品は、栄養成分表示を省略することができます。

ただし、栄養表示をしようとする場合（8ページ(3)②参照）、特定保健用食品及び機能性表示食品は、次のア～オに該当する場合であっても、食品表示基準に従って栄養成分表示をしなければなりません。

また、栄養成分表示を省略できる食品であっても、表示が可能なものは、できるだけ表示することが望ましいです。

ア　容器包装の表示可能面積がおおむね30cm^{2}以下であるもの(表示可能面積の考え方は、15ページ(5)参照)

イ　酒類（酒税法第2条第1項に規定する酒類）

ウ　栄養の供給源としての寄与の程度が小さいもの
※次のa、bのいずれかの要件を満たすものとします。
a　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を満たしている場合（0と表示することができる量については、10～11ページ表3第5欄参照）
b　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（例えば、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、スパイス等が考えられます。ただし、スパイス等のうち一度に多く使用する場合が想定され、かつ、その場合に栄養の供給源となり得るものについては、栄養成分の量及び熱量の表示を省略できません。）

エ　極めて短い期間で原材料（その配合割合を含む。）が変更されるもの
※次のa、bのいずれかの要件を満たすものとします。
a　日替わり弁当等、レシピが3日以内に変更される場合（サイクルメニューを除く。）
b　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）

オ　消費税法（昭和63年法律第108号）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※1が販売するもの。
ただし、当分の間、「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※2が販売するもの」も省略できるものとします。

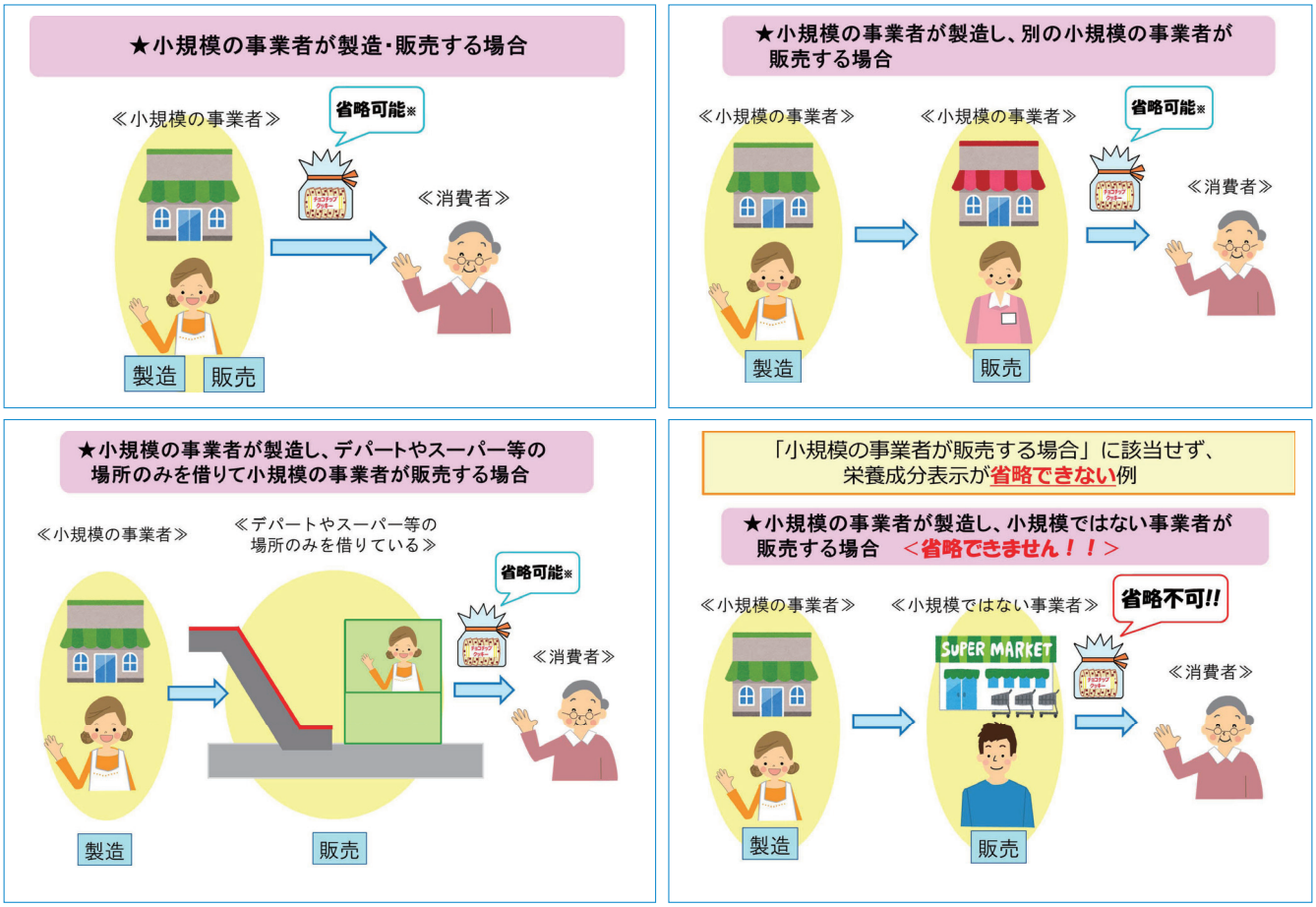
※1　「消費税法（昭和63年法律第108号）第9条第1項において消費税を納める義務が免除される事業者」とは、事業者のうち、その課税期間に係る基準期間における課税売上高が1000万円以下である者をいいます。この者に該当するか否かは、消費税法の判断基準によることとしており、消費税法において、課税売上高は全事業の売上げで判断することとされています。
また、適格請求書発行事業者は、この法第9条第1項における「消費税を納める義務が免除される事業者」の規定が適用されません。

※2　「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」の判断基準は、当該事業年度の前事業年度において常時使用した従業員数が最多となった時点での数とし、当該事業年度の前事業年度の従業員数が20人（商業又はサービス業に属する事業を主たる事業として営む者については、5人）以下である場合は、当該事業年度は栄養成分表示を省略できます。
また、当該事業年度中に従業員数が20人又は5人を超えた場合は、翌年度は、原則として栄養成分表示の省略は認められませんが、翌年度の開始日から6か月間は栄養成分表示を省略できるものとします。

注意！

小規模の事業者が製造した食品でも、スーパー等販売する事業者が小規模の事業者でない場合は栄養成分表示は省略できません。なお、食品表示基準において「販売」行為を行っているか否かは、「食品の所有権の移転」が行われるか否かで判断します。

また、小規模の事業者が製造し、小規模の事業者が販売する場合でも、容器包装に「たんぱく質」、「ミネラル」等、栄養成分の名称や総称等、栄養成分に関する表示をしている場合等は栄養成分表示を省略できません。



※容器包装に栄養成分の名称や総称等、栄養表示をしようとする場合（8ページ（3）②参照）は、栄養成分表示を省略できません。

②　栄養成分表示を要しない食品

以下のア・イのいずれかに該当する一般用加工食品、イに該当する一般用添加物は、栄養成分表示を要しません。

ただし、栄養表示をしようとする場合（8ページ(3)②参照）、特定保健用食品及び機能性表示食品は、食品表示基準に従った栄養成分表示を行う必要があります。

ア　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で、同一の施設内、又は敷地内で製造販売する場合のことをいいます。具体的には洋菓子店、和菓子店等の「菓子小売業（製造小売）」や、パン店等の「パン小売業（製造小売）」等がその場で行う食品の製造販売、そうざいや刺身盛り合わせ等をインストア加工し、その店内で販売する等が該当します（ただし、スーパーマーケットのバックヤードで単に小分け等を行った加工食品をその場で販売する場合等は、これには該当しませんので、栄養成分表示が必要となります。）。

イ　不特定又は多数の者に対して譲渡（販売を除く。）する場合

（3）食品表示基準（保健事項）が適用となる栄養成分等

①　食品表示基準に規定する栄養成分等（10～11 ページ　表３第１欄参照）

熱量、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〔単糖類又は二糖類であって、糖アルコールでないものに限る。〕、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、ナトリウム［食塩相当量で表示］、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、ビタミン B_1、ビタミン B_2、ビタミン B_6、ビタミン B_{12}、ビタミン C、ビタミン D、ビタミン E、ビタミン K、葉酸）

上記の食品表示基準に規定する栄養成分等のうち、表２のとおり、基本５項目の栄養成分の量及び熱量は、栄養成分表示をする場合は必ず表示しなければなりません（12 ページ～「３　表示方法」参照）。

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

【表２　栄養成分表示をする際の表示区分（義務表示・推奨表示・任意表示）と各対象成分】

対象となる栄養成分等		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
栄養成分表示をする場合、必ず表示しなければならない「基本５項目」	熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量で表示）	**義務表示**	任意表示※	任意表示※	任意表示※	**義務表示**	任意表示※
「基本５項目」以外で上記食品表示基準に規定する栄養成分	飽和脂肪酸、食物繊維	推奨表示（任意表示）	任意表示	任意表示	任意表示	任意表示	任意表示
	n-3 系脂肪酸、n-6 系脂肪酸、コレステロール、糖質、糖類、ミネラル類（ナトリウムを除く。）、ビタミン類	任意表示					

・義務表示：栄養成分表示をする場合に、必ず表示しなければならない５つの項目です（基本５項目）。
　　これらは、生活習慣病予防や健康の維持・増進に深く関わる重要な成分です。
・推奨表示：義務表示ではないが、積極的に表示を推進するよう努めなければならない項目です。
　　日本人の摂取状況や生活習慣病予防との関連から、表示することが推奨される成分です。
・任意表示：義務表示対象成分以外の表示対象となる項目です。

※任意表示であっても、食品表示基準に規定する栄養成分等の表示を行う場合（一般用生鮮食品の場合には栄養表示をしようとする場合）には必ず「基本５項目」の表示が必要となります。
（注）その他、トランス脂肪酸の表示についてもルールが示されています（20 ページ(13）参照）。

また、基本５項目以外の栄養成分を容器包装に記載した場合には、それらの栄養成分も栄養成分表示を行う必要があります（12 ページ～「３　表示方法」参照）。



栄養成分表示 食品単位当たり	
熱量	Okcal
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
食塩相当量	O.Og
カルシウム	Omg
鉄	O.Omg

②　食品表示基準が適用される栄養表示

食品の容器包装（業務用加工食品及び業務用生鮮食品にあっては送り状、納品書等又は規格書等も含む。）に、7ページ（3）①「食品表示基準に規定する栄養成分等」の栄養成分及び熱量をそのまま表示する場合は、「栄養成分表示が任意となる食品区分（4ページ表1参照）」及び「栄養成分表示を省略できる又は要しない食品（5ページ（2）参照）」であっても栄養成分表示が必要になります。

また、一般用生鮮食品及び「栄養成分表示を省略できる又は要しない食品」に次のような表現の表示を行う場合も、『栄養表示をしようとする※』場合として、食品表示基準に従い、必要な表示を行わなければなりません。ただし、これらの表現については、食品表示基準が適用されるため、基本5項目（熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム〔食塩相当量で表示〕）及び強調した（表示した）栄養成分の量の表示は必要ですが、7ページ（3）①に規定されていない成分については、含有量の表示は必ずしも必要ではありません。

※『栄養表示をしようとする』（食品表示基準に基づく栄養成分表示が必要となる）場合の表示の例

7ページ（3）①に記載の成分をそのまま表示する場合の他に…

- 栄養成分の総称（ミネラル、ビタミンなど）
- 種類である栄養成分（脂質における不飽和脂肪酸、炭水化物における食物繊維など）
- 栄養成分の別名称（プロテイン、ファットなど）
- 栄養成分の構成成分（たんぱく質におけるアミノ酸など）
- 栄養成分の前駆体（β - カロテンなど）
- その他栄養成分を示唆する一切の表現（果実繊維、カルシウムイオン、砂糖不使用、シュガーレス、ノンオイル、低塩、食塩無添加など）が含まれた表示



※下線のような表示は栄養強調表示となるため、定められた基準も満たす必要があります。（22ページ～「4　栄養強調表示」参照）。

注意！

以下のような場合にも食品表示基準に基づく栄養成分表示が必要です。

- 栄養成分が添加されたものでなく、天然に含まれる栄養成分について表示をした場合
- 原材料に対し栄養表示をした場合（例えば、青汁飲料におけるケールに含まれる栄養成分について表示をした場合、販売に供する食品（最終製品である青汁飲料）について食品表示基準に基づく表示が必要です。）
- 品名の中に一般名称として栄養成分名が表示される場合（9ページ③エに該当する場合を除きます。）

『栄養表示をしようとする』場合の実際の栄養表示例



例）一般用生鮮食品（みかん）の容器包装に「ビタミンCたっぷり」と表示する場合

考え方

一般用生鮮食品への栄養成分表示は任意となっていますが、「ビタミンC」は7ページ（3）①「食品表示基準に規定する栄養成分」であるため、「栄養表示をしようとする」場合に該当します。このような場合、任意表示の対象食品であっても、食品表示基準に従って栄養成分表示をしなければなりません。

実際の表示は、栄養成分表示をする場合に必ず記載しなければならない基本5項目（熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム〔食塩相当量で表示〕）に加えて、「たっぷり」と強調するビタミンCの含有量を栄養成分表示の枠内に表示する必要があります。

また、栄養強調表示を行う成分（この場合のビタミンC）は、含有量が栄養強調表示「高い旨」の基準を満たす必要があります。（22ページ～「4　栄養強調表示」参照）

③　食品表示基準が適用されない栄養表示

次のア～オのような表示は、栄養表示に該当しません。

ア　原材料名又は添加物としての栄養成分名のみの表示

イ　食品表示法及びその下位法令（食品表示基準等）以外の法令により義務付けられた栄養成分名の表示

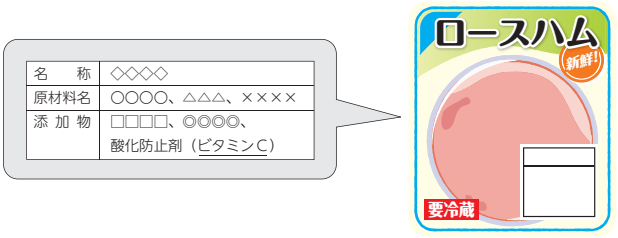
ウ　「うす塩味」、「甘さひかえめ」など味覚に関する表示
（ただし、「あま塩」、「うす塩」、「あさ塩」などの表示は、栄養表示に関する表示となるため、食品表示基準に従い栄養成分表示をする必要があります。）

エ　「ミネラルウォーター」のように広く浸透した一般的な品名であって、一般消費者に対し栄養成分が添加された又は強化されたという印象や期待感を与えないもの

オ　店頭で表示されるポップやポスターなど、食品の容器包装以外のものに栄養表示する場合

食品表示基準が適用されない栄養表示の例

例 1）「原材料名又は添加物」としての表示



例 2）「味覚」に関する表現の場合



（4）表示禁止事項（栄養成分表示関連事項抜粋）

次に掲げる事項を食品の容器包装（業務用加工食品及び業務用生鮮食品にあっては送り状、納品書等又は規格書等を含む。）に表示することはできません。

ア　実際のものより著しく優良又は有利であると誤認させる用語

イ　食品表示基準の規定により表示すべき事項の内容と矛盾する用語

ウ　ナトリウム塩を添加している食品にあっては、ナトリウムの量

エ　機能性表示食品にあっては、「機能性表示食品」のページ（37 ページ（2））に掲げる事項

オ　栄養機能食品にあっては、「栄養機能食品」のページ（33 ページ（4））に掲げる事項

カ　保健機能食品（特定保健用食品、機能性表示食品及び栄養機能食品をいう。）以外の食品にあっては、保健機能食品と紛らわしい名称、栄養成分の機能及び特定の保健の目的が期待できる旨を示す用語

キ　その他内容物を誤認させるような文字、絵、写真その他の表示

注意！

上記（4）カでは、『保健機能食品以外の食品については、保健機能食品と紛らわしい名称を表示してはならない』とされています。

紛らわしい名称とは、例えば「特定健康食品」、「特定機能食品」、「保健○○食品」、「機能○○食品」等の名称で、特に「機能」、「保健」の文字が含まれているものを指します。



【表３　食品表示基準に規定する栄養成分等・表示単位・測定法・許容差の範囲・ゼロと表示できる基準】

食品表示基準 別表第９（第３条、第７条、第９条、第 12 条、第 21 条、第 23 条、第 26 条、第 34 条関係）

第１欄	第２欄	第３欄	第４欄	第５欄
栄養成分及び熱量	表示の単位	測定及び算出の方法	許容差の範囲	0と表示することができる量※
たんぱく質	g	窒素定量換算法	± 20%（ただし、当該食品 100g 当たり（清涼飲料水等にあっては、100ml 当たり）のたんぱく質の量が 2.5g 未満の場合は± 0.5g）	0.5g
脂質	g	ゲルベル法又は溶媒抽出－重量法	± 20%（ただし、当該食品 100g 当たり（清涼飲料水等にあっては、100ml 当たり）の脂質の量が 2.5g 未満の場合は± 0.5g）	0.5g
飽和脂肪酸	g	ガスクロマトグラフ法	± 20%（ただし、当該食品 100g 当たり（清涼飲料水等にあっては、100ml 当たり）の飽和脂肪酸の量が 0.5g 未満の場合は± 0.1g）	0.1g
ｎ - 3 系脂肪酸	g	ガスクロマトグラフ法	± 20%	
ｎ - 6 系脂肪酸	g	ガスクロマトグラフ法	± 20%	
コレステロール	mg	ガスクロマトグラフ法	± 20%（ただし、当該食品 100g 当たり（清涼飲料水等にあっては、100ml 当たり）のコレステロールの量が 25㎎未満の場合は± 5㎎）	5mg
炭水化物	g	当該食品の質量から、たんぱく質、脂質、灰分及び水分の量を控除して算定すること。この場合において、たんぱく質及び脂質の量にあっては、第１欄の区分に応じ、第３欄に掲げる方法により測定し、灰分及び水分の量にあっては、次に掲げる区分に応じ、次に定める方法により測定すること。 1　灰分　酢酸マグネシウム添加灰化法、直接灰化法又は硫酸添加灰化法 2　水分　カールフィッシャー法、乾燥助剤法、減圧加熱乾燥法、常圧加熱乾燥法又はプラスチックフィルム法	± 20%（ただし、当該食品 100g 当たり（清涼飲料水等にあっては、100ml 当たり）の炭水化物の量が 2.5g 未満の場合は± 0.5g）	0.5g
糖質	g	当該食品の質量から、たんぱく質、脂質、食物繊維、灰分及び水分の量を控除して算定すること。この場合において、たんぱく質、脂質及び食物繊維の量にあっては、第１欄の区分に応じ、第３欄に掲げる方法により測定し、灰分及び水分の量にあっては、炭水化物の項の第３欄の１及び２に掲げる区分に応じ、１及び２に定める方法により測定すること。	± 20%（ただし、当該食品 100g 当たり（清涼飲料水等にあっては、100ml 当たり）の糖質の量が 2.5g 未満の場合は± 0.5g）	0.5g
糖類（単糖類又は二糖類であって、糖アルコールでないものに限る。）	g	ガスクロマトグラフ法又は高速液体クロマトグラフ法	± 20%（ただし、当該食品 100g 当たり（清涼飲料水等にあっては、100ml 当たり）の糖類の量が 2.5g 未満の場合は± 0.5g）	0.5g
食物繊維	g	プロスキー法又は高速液体クロマトグラフ法	± 20%（ただし、当該食品 100g 当たり（清涼飲料水等にあっては、100ml 当たり）の食物繊維の量が 2.5g 未満の場合は± 0.5g）	0.5g
亜鉛	mg	原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	－ 20% ～ ＋ 50%	
カリウム	mg	原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	－ 20% ～ ＋ 50%	
カルシウム	mg	過マンガン酸カリウム容量法、原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	－ 20% ～ ＋ 50%	

※食品 100g 当たり（一般に飲用に供する液体の食品では 100ml 当たり）、第 5 欄に記載されている基準値未満の場合

第 1 欄	第 2 欄	第 3 欄	第 4 欄	第 5 欄
栄養成分及び熱量	表示の単位	測定及び算出の方法	許容差の範囲	0 と表示することができる量※
クロム	μg	原子吸光光度法、誘導結合プラズマ発光分析法又は誘導結合プラズマ質量法	− 20% ～ + 50%	
セレン	μg	蛍光光度法、原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ質量法	− 20% ～ + 50%	
鉄	mg	オルトフェナントロリン吸光光度法、原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	− 20% ～ + 50%	
銅	mg	原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	− 20% ～ + 50%	
ナトリウム	mg（1000mg 以上の量を表示する場合にあっては、g を含む。）	原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	± 20%（ただし、当該食品 100g 当たり（清涼飲料水等にあっては、100ml 当たり）のナトリウムの量が 25㎎未満の場合は± 5㎎）	5mg
マグネシウム	mg	原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	− 20% ～ + 50%	
マンガン	mg	原子吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	− 20% ～ + 50%	
モリブデン	μg	誘導結合プラズマ質量分析法又は誘導結合プラズマ発光分析法	− 20% ～ + 50%	
ヨウ素	μg	滴定法、ガスクロマトグラフ法又は誘導結合プラズマ質量法	− 20% ～ + 50%	
リン	mg	バナドモリブデン酸吸光光度法、モリブデンブルー吸光光度法又は誘導結合プラズマ発光分析法	− 20% ～ + 50%	
ナイアシン	mg	高速液体クロマトグラフ法又は微生物学的定量法	− 20% ～ + 80%	
パントテン酸	mg	高速液体クロマトグラフ法又は微生物学的定量法	− 20% ～ + 80%	
ビオチン	μg	微生物学的定量法	− 20% ～ + 80%	
ビタミンA	μg	高速液体クロマトグラフ法又は吸光光度法	− 20% ～ + 50%	
ビタミンB_1	mg	高速液体クロマトグラフ法又はチオクローム法	− 20% ～ + 80%	
ビタミンB_2	mg	高速液体クロマトグラフ法又はルミフラビン法	− 20% ～ + 80%	
ビタミンB_6	mg	高速液体クロマトグラフ法又は微生物学的定量法	− 20% ～ + 80%	
ビタミンB_{12}	μg	高速液体クロマトグラフ法又は微生物学的定量法	− 20% ～ + 80%	
ビタミンC	mg	2，4 - ジニトロフェニルヒドラジン法、インドフェノール・キシレン法、高速液体クロマトグラフ法又は酸化還元滴定法	− 20% ～ + 80%	
ビタミンD	μg	高速液体クロマトグラフ法	− 20% ～ + 50%	
ビタミンE	mg	高速液体クロマトグラフ法	− 20% ～ + 50%	
ビタミンK	μg	高速液体クロマトグラフ法	− 20% ～ + 50%	
葉酸	μg	微生物学的定量法	− 20% ～ + 80%	
熱量	kcal	修正アトウォーター法	± 20%（ただし、当該食品 100g 当たり（清涼飲料水等にあっては、100ml 当たり）の熱量が 25kcal 未満の場合は± 5kcal）	5kcal

3 表示方法

栄養成分表示は、当該容器包装に右記のような表示を行います。

なお、任意表示である業務用加工食品及び業務用生鮮食品については、以下に説明する表示方法について異なる（定められていない）部分もありますので、詳細は食品表示基準をご確認ください。

必ず「栄養成分表示」と表示します。

食品単位を表示します。

栄養成分表示 3粒（2g）当たり	
熱量	6kcal
たんぱく質	0.1g
脂質	0.1g
炭水化物	1.1g
食塩相当量	0.001g



栄養成分及び熱量の表示する順番は決まっています。

（1）表示場所

容器包装を開かないでも容易に見ることができるように、当該容器包装の見やすい場所に表示します。

タイトル文字は、「栄養成分表示」とします。

注意！

① 同一の食品が継続的に同一人に販売されるもののうち、容器包装に表示することが困難な食品（特定保健用食品及び機能性表示食品を除く。）については、当該食品の販売に伴って定期的に購入者に提供される文書による表示も可能です。

② 業務用加工食品及び業務用生鮮食品については容器包装の他に、送り状、納品書等又は規格書等へ表示することも可能です。

③ 「栄養成分表示」というタイトル文字を「栄養成分値」や「標準栄養成分」等の文字にすることはできません。必ず「栄養成分表示」とします。

（2）表示する文字及び栄養成分表示に用いる名称

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、消費者が理解しやすい邦文（日本の文字）で、正確に記載します。

なお、栄養成分表示に用いる名称は、右記のように表示することも可能です。

熱　量　→ エネルギー
たんぱく質　→ 蛋白質、たん白質、タンパク質、たんぱく、タンパク
ミネラル　→ 元素記号　例）ナトリウム　→ Na
カルシウム　→ Ca
鉄　→ Fe
ビタミン　→ ビタミン名の略語
例）ビタミンA　→ V.A、VA
（ナイアシン、パントテン酸、ビオチン及び葉酸を除くその他のビタミンも同様）

（3）食品単位

栄養成分等の含有量は、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包装その他の1単位（以下「食品単位」という。）当たりの量を表示します。「食品単位」は、「栄養成分表示」というタイトル文字の次に表示します。

なお、食品単位を1食分と表示する場合は、その量（g、ml又は個数等）を併せて記載します。この場合の1食分の量は、通常人が当該食品を1回に摂食する量として、事業者等が定めた量とします。

注意！

① 水等を加えることによって、販売時と摂食時で重量に変化があるもの（粉末ジュース、粉末スープ等）においても販売時の栄養成分の量及び熱量で表示します。

② 調理により栄養成分の量が変化するもの（米、乾めん、塩抜きをする塩蔵品等）は、販売時の栄養成分の量に加えて、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とされています。

③ 1包装が1食分である食品のように、1食分の量を適切に設定できる食品については、食品単位を1食分とすることが望ましいとされています。

④ セットで販売され、通常一緒に食される食品（即席めんなどにおける「めん、かやく、スープの素」、ハンバーグセットにおける「ハンバーグとソース」等）の表示については、セット合計の含有量を表示する必要があります。これに併せて、セットを構成する個々の食品についても、含有量を表示することは可能です。

（4）表示項目と順番

①　基本５項目のみ表示する場合

右記の【表示例①】にあるように、栄養成分表示をする場合には必ず表示しなければならない１～５までの基本の５項目を、この順番で表示します。（食品表示基準「別記様式２」参照）

ナトリウムは食塩相当量に換算して表示します。

なお、加工食品及び添加物において、ナトリウム塩を添加している食品は、ナトリウムの量は表示禁止事項になります。

【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

【表示例①】

	栄養成分表示 食品単位当たり	
1	熱量	○kcal
2	たんぱく質	○g
3	脂質	○g
4	炭水化物	○g
5	食塩相当量	○.○g

②　基本５項目以外の成分も表示する場合

【表示例①】の１～５以外の、10～11 ページ表３第１欄に記載された成分を表示する場合は、右記の【表示例②】の順番で表示します。（食品表示基準「別記様式３」参照）

ナトリウム以外の 10 ～ 11 ページ表３第１欄に記載されたミネラル類やビタミン類の含有量を表示する場合は、食塩相当量に続けて枠内に記載します。

なお、包含関係にある成分は、何の内訳成分であるかが分かるように記載します。

【表示例②】では、飽和脂肪酸、n - 3系脂肪酸及びn - 6系脂肪酸は脂質の内訳成分であることが分かるように、脂質の次の行に１字下げ、さらにハイフン「－」を付して記載しています。

また、糖質及び食物繊維も同様に、炭水化物の内訳成分であることが分かるように、さらに糖類は糖質の内訳であることが分かるように記載しています（内訳であることが分かり易く表示されていれば、「－」は省略しても差し支えありません。）。

【表示例②】

	栄養成分表示 食品単位当たり	
1	熱量	○kcal
2	たんぱく質	○ g
3	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
4	炭水化物	○ g
	－糖質	○ g
	－糖類	○ g
	－食物繊維	○ g
5	食塩相当量	○.○ g
	その他の栄養成分（ミネラル、ビタミン）	○mg, ○μg

注意！

① 【表示例②】の様式のうち、１～５の義務表示項目以外で表示しない栄養成分は省略します。

② 糖質又は食物繊維のいずれかの量を表示しようとする場合は、炭水化物の内訳として糖質及び食物繊維の両方を表示しなければなりません。

③ 炭水化物の内訳として、糖類のみを表示することは、可能です。（【参考表示例】参照）

④ ナトリウム塩を添加していない食品又は添加物について、ナトリウムを任意に表示しようとする場合は、「食塩相当量」を「ナトリウム（食塩相当量）」等に代えて表示します（14 ページ（4）③参照）。

⑤ 10 ～ 11 ページ表３第１欄に記載されていない成分（ポリフェノール、カテキン、β - カロテン、DHA など）について含有量を表示する場合は、20 ページ（12）の方法により行います。

⑥ トランス脂肪酸の含有量を表示する場合は、20 ページ（13）の方法により行います。

【参考表示例】

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
－糖類	○g
食塩相当量	○.○g

③　ナトリウムの量の表示ができる場合

食品表示基準には、ナトリウムの量は食塩相当量に換算して記載することが規定されていますが、生鮮食品やナトリウム塩★を添加していない加工食品及び添加物については、食塩相当量に加えてナトリウムの量を表示することができます。その場合、ナトリウムの量の次にカッコ書きで食塩相当量を枠内に記載します。（【表示例③】参照）

【表示例③】

炭水化物	○g
ナトリウム	○mg
（食塩相当量	○.○g）
ビタミンC	○mg

★ナトリウム塩には、食塩（塩化ナトリウム）の他、「グルタミン酸ナトリウム」や「グアニル酸ナトリウム」「リン酸三ナトリウム」などがありますが、これに限定されるものではありません。

注意！

ナトリウム塩を添加した加工食品及び添加物については、栄養成分表示の枠内以外の表示であっても、容器包装にナトリウムの量は表示できません。

④　定められた様式による表示が困難な場合

表示スペースの関係等で【表示例①、②】のように表示することが困難な場合、【表示例④～⑥】のように記載することも可能です。また、この例以外であっても、【表示例①、②】と同等程度に分かりやすく一括して表示してあり、消費者にとって分かりやすいよう工夫した表示をすることも可能です。

【表示例④】横に並べて表示する場合

栄養成分表示（○g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

【表示例⑤】分割した様式で表示する場合

栄養成分表示［1食分（○g）当たり］					
熱量	○kcal	炭水化物	○g	その他の栄養成分（ミネラル、ビタミン）	○mg、○μg
たんぱく質	○g	－糖質	○g		
脂質	○g	－糖類	○g		
－飽和脂肪酸	○g	－食物繊維	○g		
コレステロール	○mg	食塩相当量	○.○g		

※「－」は省略しても差し支えありません

【表示例⑥】内訳である栄養成分を含む表示を横に並べて行う場合

栄養成分表示［1個（○g）当たり］／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

参考表示例　数種類の製品を詰め合わせた場合

栄養成分表示	ココアケーキ（1個当たり）	いちごケーキ（1個当たり）
熱　量	○kcal	○kcal
たんぱく質	○g	○g
脂　質	○g	○g
炭水化物	○g	○g
食塩相当量	○.○g	○.○g

考え方

数種類の製品を詰め合わせた場合、栄養成分の量及び熱量の表示はそれぞれの食品ごとに表示します。

ただし、詰め合わせ品の一つ一つに表示があり、外装からその表示が見える場合は、改めて外装に表示をする必要はありません。

(5) 文字の大きさ

8ポイント見本　5.5ポイント見本

表示事項は、原則として日本産業規格 Z8305（1962）に規定する 8 ポイント以上の大きさの文字で記載します。ただし、表示可能面積がおおむね 150㎠ 以下の場合は、5.5 ポイント以上の大きさの文字で記載することができます。

【表示可能面積とは】
表示可能面積は、容器包装の形状等によっても異なりますが、表示事項を表示しても判読が困難な部分を除いた容器包装の表面積をいいます。例えば、包装の重なり部分や、キャンディ等の「ひねり」の部分、光電管マーク等は表示可能な部分には入りません。したがって、容器包装の表面積から、表示が不可能な部分を差し引いた面積となります。
また、印刷瓶詰（回収使用瓶に限ります。）の飲料等で当該瓶の形状又は表面に特殊な加工が施されていることにより、ラベルの貼付ができない（ラベルを貼付することにより、再使用ができない場合を含みます。）場合は、ラベルの貼付ができない面積を表示可能面積に含めなくても、差し支えありません。
なお、いたずらに表面積を少なくするような方法による包装は適当ではありません。

(6) 表示値、表示単位等

① 表示値

栄養成分等の含有量は、一定値又は下限値及び上限値（【表示例⑦】参照）で表示します。「微量」、「検出せず」、「○○ g 未満」などの言葉や、割合（%）での表示はできません。栄養成分ごとに一定値による表示と、下限値及び上限値による幅表示を併用することも可能です。

なお、下限値及び上限値の幅で表示する場合は、当該食品の賞味（消費）期限内において、「測定及び算出の方法（10 ～ 11 ページ表 3 第 3 欄参照）」による分析値がその幅の中に含まれていなければなりません。

また、表示の幅は適切に設定します。過度に広い幅で表示することは望ましくありません。

【表示例⑦】

栄養成分表示［○ g 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

② 表示単位

各栄養成分及び熱量の定められた単位で表示します。（10 ～ 11 ページ 表 3 第 2 欄「表示単位」参照）

なお、右記のように表示することも可能です。

kcal → キロカロリー　g → グラム
㎎ → ミリグラム　μg → マイクログラム
※ IU 又は国際単位の表示はできません。

(7) 表示値の許容差の範囲

含有量を一定の値で表示する場合は、当該食品の賞味（消費）期限内において、どの商品をとっても「測定及び算出の方法」（10～11 ページ表 3 第 3 欄）による分析値が、表示値を基準とした「許容差の範囲」（同表第 4 欄）内である必要があります。例えば、賞味期限内で栄養成分の量が減る、原材料に個体差があり、同一商品であっても栄養成分にバラツキがある場合には、注意が必要です。

【許容差の算出方法】
許容差（%）＝分析値 ÷ 表示値 × 100 − 100

＊低含有量の場合の許容差の範囲の拡張について

主要な栄養成分等の許容差の範囲は表示値の± 20%ですが、含有量が極めて少ない食品の場合、ほんのわずかな成分の変動であっても、この範囲から外れてしまう場合があります。そのため、主要な栄養成分等の含有量が極めて少ない食品の許容差の範囲は± 20%より大きく設定されています（該当する成分等は、10 ～ 11 ページ表 3 第 4 欄にカッコでただし書きのあるもののみ。）。

注意！

① 合理的な推定により得られた一定の値（16 ページ（8）参照）を表示する場合は、「許容差の範囲」は適用されません。
② 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、結果として表示された含有量が許容差の範囲内であれば表示基準違反にはなりません。
③ 「機能を表示する栄養成分」、「強調表示をする栄養成分の量及び熱量」は、10 ～ 11 ページ表 3 第 3 欄「測定及び算出の方法」に定められた方法により得られた値の表示が必要です。

（8）合理的な推定により得られた一定の値を表示する場合

「合理的な推定により得られた一定の値」とは、

・栄養成分表示の表示値を求める方法（18 ～ 19 ページ（11）参照）により求めた根拠に基づく値であり、かつ

・実際に当該食品を定められた分析方法（10 ～ 11 ページ表３第３欄参照）で分析した結果は、当該食品の表示値の「許容差の範囲」（15 ページ（７）参照）を超える可能性がある値のことを言います。

このような「合理的な推定により得られた一定の値」を栄養成分表示の表示値とする場合には、以下の「定められた方法」のアのとおり、表示している値が定められた分析方法によって得られた値と一致しない可能性があることを示す表示が必要となります。この場合、15 ページ（７）の「許容差の範囲」は適用されません。また、以下の「定められた方法」のイのとおり、根拠資料の保管が必要となります。

≪定められた方法≫

ア　表示値が、定められた分析方法によって得られた値と一致しない可能性を示す、下記①②のいずれかを含む文言を、別記様式２及び別記様式３による栄養成分表示の近接した場所に表示します。（【表示例⑧⑨】参照）

①『推定値』　②『この表示値は、目安です。』

【表示例⑧】

栄養成分表示［1個（○ｇ）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

この表示値は、目安です。

【表示例⑨】

栄養成分表示（１パック当たり）／
熱量 330kcal、たんぱく質 9g、脂質 23g、
炭水化物 22g、食塩相当量 2.0g ／（推定値）

※　消費者への的確な情報提供を行う観点から、例えば「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」など、表示値の設定根拠等を追記することは差し支えありません。

イ　行政機関等の求めに応じて、表示値の設定根拠を説明できる資料を保管しておく必要があります。

根拠となる資料として、例えば、サンプル品の分析値や最新版の日本食品標準成分表からの計算値等が考えられますが、具体的な内容等は次のａ～ｄの例を参考に判断してください。

ａ　内容（例）

＜分析値の場合＞

・分析試験成績書
・季節間、個体間、期限内の栄養成分等の変動を把握するために十分な数の分析結果
・表示された栄養成分等の含有量を担保するための品質管理に関する資料

＜計算値の場合＞

・採用した計算方法　・引用したデータベースの名称
・原材料について、配合量が重量で記載されたレシピ
・原材料について、その栄養成分等の含有量を示す妥当な根拠に基づくデータ
・調理加工工程表　・調理加工前後における重量変化率に関するデータ

ｂ　保管方法

文書、電子媒体のいずれの方法でも構いません。

ｃ　保管期間

その資料を基に表示が行われる期間。

販売を終了する製品については、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。

ｄ　その他

定期的に確認を行うことが望ましい。

注意！

次の場合、合理的な推定により得られた一定の値の表示はできません。

・栄養成分の補給ができる旨の表示、栄養成分又は熱量の適切な摂取ができる旨の表示をする場合（生鮮食品の場合、強調する栄養成分以外の表示する栄養成分及び熱量は合理的な推定により得られた一定の値の表示が可能）

・糖類を添加していない旨の表示又はナトリウム塩を添加していない旨の表示をする場合

・栄養機能食品　・特定保健用食品　・機能性表示食品（ただし、生鮮食品を除く。）

（9）最小表示の位（数値の丸め方）

最小表示の位は、表４のとおりです。

なお、これより下の位まで表示することも可能です。その場合は、その１つ下の位（小数第１位まで表示する場合には小数第２位）を四捨五入して表示します。

【表４　栄養成分の量及び熱量の最小表示の位】　　通知「食品表示基準について」より

成分名等	最小表示の位	成分名等	最小表示の位
たんぱく質	１の位※１	マグネシウム	１の位
脂質	１の位※１	マンガン	小数第１位
飽和脂肪酸	１の位※１	モリブデン	１の位
n-3 系脂肪酸	小数第１位	ヨウ素	１の位
n-6 系脂肪酸	小数第１位	リン	１の位
コレステロール	１の位※１	ナイアシン	１の位
炭水化物	１の位※１	パントテン酸	小数第１位
糖質	１の位※１	ビオチン	１の位
糖類	１の位※１	ビタミン A	１の位
食物繊維	１の位	ビタミン B_1	小数第１位
亜鉛	小数第１位	ビタミン B_2	小数第１位
カリウム	１の位	ビタミン B_6	小数第１位
カルシウム	１の位	ビタミン B_{12}	小数第１位
クロム	１の位	ビタミン C	１の位
セレン	１の位	ビタミン D	小数第１位
鉄	小数第１位	ビタミン E	小数第１位
銅	小数第１位	ビタミン K	１の位
ナトリウム	１の位※１	葉酸	１の位
食塩相当量	小数第１位※２	熱量	１の位※１

※１　１の位に満たない場合であって、0 と表示することができる量（10 ～ 11 ページ表３第５欄）以上である場合は、有効数字１桁以上で表示します。

※２　小数第１位に満たない場合であって、ナトリウムの量が 0 と表示することができる量（10 ～ 11 ページ表３第５欄）以上である場合は、有効数字１桁以上で表示します。

なお、ナトリウムの量が 0 と表示することができる量未満である場合は、食塩相当量を 0 と表示することができます。その場合、食塩相当量を、「0.0g」又は「0g」と表示することも可能です。

＜例１　食品 100g 当たりのたんぱく質の量が 15g であり、栄養成分表示をする食品単位が 25g の場合＞

たんぱく質の量を当該食品 25g 当たりに含まれている量に換算すると、15 × 25 ÷ 100 ＝ 3.75g

たんぱく質の最小表示の位は１の位なので、当該食品 25g 当たりのたんぱく質の量は 4g と表示可能です。

また、これより下の位まで表示することも可能であるため、当該食品 25g 当たりのたんぱく質の栄養成分表示は、3.75g や 3.8g と表示することもできます。

＜例２　食品 100g 当たりのナトリウムの量が 5mg であり、栄養成分表示をする食品単位も 100g の場合＞

栄養成分表示は、ナトリウムを食塩相当量に換算して表示します（13 ページ（4）①参照）。

当該食品 100g 当たりのナトリウムの量を、食塩相当量に換算すると、5 × 2.54 ÷ 1000 ＝ 0.0127g

食塩相当量の最小表示の位は小数第１位ですが、今回はナトリウムが「0 と表示することができる量」を満たしていないため（ナトリウムが「0 と表示できる量」は、100g 当たり 5mg 未満です（下の（10）参照）。）、有効数字１桁以上を表示することとなります。

当該食品 100g 当たりの食塩相当量の栄養成分表示は、0.01g 若しくは 0.013g 又は 0.0127g と表示することができます。

（10）0（ゼロ）と表示できる基準

10 ～ 11 ページ表３第５欄に「0（ゼロ）と表示できる量」が定められている栄養成分等については、食品 100g 当たり（一般に飲用に供する液状の食品では 100ml 当たり）、該当する栄養成分等の量が基準値未満の場合には 0 と表示することができます。

含有量が 0 の場合であっても表示事項の省略はできません。ただし、近接した複数の表示事項が 0 である場合は、一括して表示することができます。　表示例）たんぱく質、脂質：0 g

なお、栄養成分表示枠内の表示値を「0」とするだけでは、栄養強調表示となりません。

注意！

0 と表示できる基準のない成分は、10 ～ 11 ページ表３第３欄の分析方法で測定して検出限界以下の場合、0 と表示して差し支えありません。

（11）表示値を求める方法

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



①　分析により表示値を得る場合

食品表示基準に規定する成分については、「測定及び算出の方法」が示されていますが、値の設定に用いる分析方法は、食品表示基準に規定される場合※を除き、特段の定めはありません。ただし、あらかじめその妥当性を担保する必要があります。

※ 例えば、栄養強調表示（低カロリー、減塩等の表示）をする場合、強調された栄養成分等の値は食品表示基準に定められた方法（10～11 ページ表３第３欄参照）による値を表示することになっています。栄養機能食品の機能を表示する栄養成分についても同様です。

食品表示基準 Q&A（平成 27 年３月 30 日消食表第 140 号）の【加工－103】

栄養成分表示の表示値は、必ず「食品表示基準について（平成 27 年３月 30 日消食表第 139 号）別添 栄養成分等の分析方法等」に示された方法を用いて得られた値でなければなりませんか。例えば、たんぱく質量は、得られた全窒素量を、「食品表示基準について 別添 栄養成分の分析方法等」に示された窒素・たんぱく質換算係数を用いて換算して得られた値でなければなりませんか。

（答）表示値を得る方法は、栄養成分の機能の表示や栄養強調表示をする場合を除き、「食品表示基準について 別添 栄養成分等の分析方法等」に記載されている方法（以下「当該方法」といいます。）以外でも可能です。

もちろん、たんぱく質量を表示する場合についても、栄養成分の機能の表示や栄養強調表示をする場合を除き、食品関連事業者等は、当該方法に示された窒素・たんぱく質換算係数を必ず用いなければならないわけではありません。ただし、当該方法以外の方法によって得られた表示値であっても、一定の値で表示する場合には、当該方法によって得られた値が、その一定の値を基準とした許容差の範囲内（下限値及び上限値で表示する場合はその範囲内に）にある必要があります。

なお、栄養成分の機能の表示や栄養強調表示をする場合を除き、食品表示基準に掲げる要件に該当する場合には、合理的な推定により得られた一定の値を表示することも可能です。

また、分析により表示値を求める際の留意事項として、分析試料は、製品原料の個体間差、季節間差、生産地間差、生産者間差等の変動要因を把握･考慮し、そのばらつき等の性質をあらかじめ踏まえた適切なロット数の製品を選択することが望ましいとされています。

②　分析以外の方法により表示値を求める場合

類似性が高い食品がデータベース等にある場合、データベース等の値を用いること、又はデータベース等から得られた個々の原材料の値を計算して表示値を求めることも可能です。

〈例１　データベース等の値を用いる方法〉

データベース等の例としては、

・日本食品標準成分表（八訂）増補2023 年
（URL：https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_00001.html）

又は、日本食品標準成分表を基にした食品成分データベース　文部科学省　食品成分データベース　検索
（URL：https://fooddb.mext.go.jp）

・食品事業者団体が作成したデータベース

・加工用原料製造者等による原料の栄養成分表示値　等があげられます。

表示する当該食品が、農水産物一次加工品や原材料の配合割合等が商品によってほとんど変わらない加工食品などの場合には、上記のデータベース等に掲載されている類似する食品の栄養成分含有量を用いて栄養成分表示を作成することも可能です。

栄養成分表示の表示値の求め方については、消費者庁のホームページから、
「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６版」もご確認ください。
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/nutrient_declearation/business/

〈例２　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をして表示値を求める方法〉

データベース等から得られた個々の原材料の値を計算して表示値を求めるためには、次のａ～ｅの手順で行います。

ⓐ製造レシピ（原材料の配合量（重量）、調理加工工程等）を決定する。
→ ⓑ原材料ごとに計算で参照するデータ（日本食品標準成分表の値や原材料メーカーから入手した値等）を用意する。
→ ⓒ原材料の配分量当たりの栄養成分含有量を計算する。
ⓒ′全ての原材料の含有量を合計する。
→ ⓓ表示する食品単位当たりの栄養成分含有量を計算する。
→ ⓔ食品表示基準に従った表示を行う。

注意！
日本食品標準成分表は、食品から食べられない部分（皮、種、骨など）を取り除いた可食部 100 グラム当たりの数値が記載されています。

〈おにぎり（辛子明太子）の熱量を計算する場合〉

ⓐ			ⓑ		ⓒ
原材料	配合量	配合量当たりの可食部の重量(g)★	日本食品標準成分表の食品名	100g 当たりの熱量（kcal）	★可食部当たりの熱量（kcal）
めし	100g	100	穀類／こめ　［水稲めし］　精白米　うるち米	156	156
辛子明太子	10g	10	魚介類／〈魚類〉／（たら類）／すけとうだら／からしめんたいこ	121	12
焼きのり	1/2 枚	1.5	藻類／あまのり　焼きのり	297	4
食塩	めしの重量の 0.5%	0.5	調味料及び香辛料類／〈調味料類〉（食塩類）食塩	0	0
				合計	ⓒ′　172

ⓒ　★可食部当たりの熱量〈辛子明太子の場合〉
100g 当たりの熱量 121kcal÷100g×配合量当たりの重量 10g＝12.1kcal
小数点第一位を四捨五入すると、辛子明太子 10g 当たりの熱量は 12kcal

ⓒ′　今回の商品については、特定の栄養成分に関する表示等は別途行わないため、義務表示である基本５項目のみを栄養成分表示として表示する。熱量以外のたんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムについて、ⓐからⓒと同様に計算して、合計する。
ナトリウムについては、合計した数字を食塩相当量に換算する（13 ページ (4) の「ナトリウムから食塩相当量への換算式」参照）。ナトリウムの合計量 424mg×2.54÷1000＝食塩相当量 1.08g≒1.1g

ⓓ　今回は、はじめから表示を行う 1 包装当たりの配合量で計算しているため、食品単位を「1 包装当たり」と表示した上で、上記で計算した結果をそのまま表示する。

はじめから表示する食品単位当たりの配合量で計算を行うのではなく、１回に製造する量で計算した場合には、ここで表示する食品単位の 100g 当たりなどの栄養成分含有量に換算する。
例）出来上がり量 500g 分のクッキーを、その配合量で計算した結果、熱量 500kcal となった場合に、「100g 当たり」の栄養成分表示を行う場合には、
500g 分のクッキーの熱量 500kcal÷500g×表示する食品単位 100g＝100kcal
つまり、実際の容器包装には、熱量 100kcal と表示する。

ⓔ　13 ページ(4)の別記様式 2 に基づき、栄養成分表示を作成する。
今回の商品については、標準的な食品の栄養成分値である日本食品標準成分表の値を用いて計算した。また原材料の栄養成分含有量の季節変動等もあり、表示値どおりの栄養成分含量となるよう製品を品質管理することが困難である。このため、栄養成分表示の近接した場所に「合理的な推定により得られた一定の値（16 ページ（8）参照）」であることを示す文言「この表示値は、目安です。」を記載する。
この他、文字の大きさ、表示単位、最小表示の位等に注意する。算出根拠となる資料は、保管する。



栄養成分表示 1包装当たり	
熱量	172 kcal
たんぱく質	4.6 g
脂質	0.4 g
炭水化物	37.6 g
食塩相当量	1.1 g

この表示値は、目安です。

（12）食品表示基準に定められていない成分の取扱い

10～11ページ表3第1欄に記載されていない成分（ポリフェノール、カテキン、β-カロテン、DHAなど）の表示は、科学的根拠に基づいたものである限り、事業者の責任において、任意に表示してください。

表示する際は、【表示例⑩】のポリフェノールのように、栄養成分表示の枠外に記載するなど、食品表示基準に規定された栄養成分とは異なることが分かるように表示します。

【表示例⑩】食品表示基準に定められていない成分（例：ポリフェノール）の表示方法

栄養成分表示［1包装（○g）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
ポリフェノール	△△mg



（13）トランス脂肪酸の含有量表示について

トランス脂肪酸を含む脂質に関する情報については、食品関連事業者が自主的に情報開示をする取組が進むことを目的とした指針が出ています（「トランス脂肪酸の情報開示に関する指針」平成23年2月21日消食表第65号）。

食品表示基準施行後も、上記指針に基づき表示を行う旨が食品表示基準Q＆A（平成27年3月30日消食表第140号）の【加工-213】において示されています。

「トランス脂肪酸の情報開示に関する指針」のポイント(注)

（注）旧基準（栄養表示基準）に基づく表示内容は、「食品表示基準」に基づく表示方法に読み替えています（　　部分）。

① 表示方法

トランス脂肪酸の含有量を表示する場合は、【表示例⑪】のように、食品表示基準に定める義務表示事項（熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム［食塩相当量で表示］の含有量）に加え、飽和脂肪酸及びコレステロールの含有量を併せて枠内に表示します。

※食品表示基準対応のための変更点

飽和脂肪酸とトランス脂肪酸は脂質の内訳成分として表示します。（右記表示例1～4参照）

n-3系脂肪酸やn-6系脂肪酸を合わせて表示する場合も、脂質の内訳成分として表示します。この場合、飽和脂肪酸とトランス脂肪酸の間に、n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸の順で表示します。

【表示例⑪】

栄養成分表示［1袋（○g）当たり］		
熱量	○kcal	
たんぱく質	○g	
脂質	○g	1
－飽和脂肪酸	○g	2
－n-3系脂肪酸	○.○g	2
－n-6系脂肪酸	○.○g	2
－トランス脂肪酸	○g	3
コレステロール	○mg	4
炭水化物	○g	
食塩相当量	○.○g	

注）n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸を表示しない場合は省略します。

② 名称

トランス脂肪酸は、その表示名称を「トランス脂肪酸」とします。

③ 食品単位及び表示単位

当該食品の 100g 若しくは 100ml 又は 1 食分、1 包装その他の 1 単位当たりの含有量を一定の値で記載します。

トランス脂肪酸の表示単位はグラム（g）とします。

④ 表示値の許容差の範囲

トランス脂肪酸の含有量表示値の認められる誤差範囲は、**プラス 20%** です（誤差の下限については、1 日摂取目安量を設定する根拠が明確でないことから、制限を設けていません。）。

⑤ 0（ゼロ）g 表示

原則として当該食品にトランス脂肪酸が含まれない場合に限り、表示することができます。

しかし、分析精度にはばらつきがあることから、食品 100g 当たり（清涼飲料水等にあっては、100ml 当たり）のトランス脂肪酸の含有量が 0.3g 未満である場合には、0g と表示しても差し支えありません。

⑥ 強調表示

トランス脂肪酸に係る強調表示（「含まない旨」又は「低減された旨」の表示）をする場合は、以下の基準によります。この場合、食品表示基準 に定める 義務表示事項 （熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム［食塩相当量で表示］の含有量）に加えて、飽和脂肪酸及びコレステロールの含有量を表示します。

「含まない旨」の表示	「低減された旨」の表示
「無、ゼロ、ノン、フリー」等	「○％（g）減、オフ、カット」等
次のア及びイのいずれにも該当すること。 ア　食品 100g 当たり（清涼飲料水等にあっては食品 100ml 当たり）のトランス脂肪酸の含有量が 0.3g 未満である場合 イ　食品 100g 当たりの飽和脂肪酸の量が 1.5g（清涼飲料水等にあっては食品 100ml 当たりの飽和脂肪酸の量が 0.75g ）未満、又は当該食品の熱量のうち飽和脂肪酸に由来するものが当該食品の熱量の 10%未満である場合	比較対照食品名及び低減量又は割合を表示します。 なお、食品単位当たりの使用量が異なる食品を比較対照食品とし、食品単位当たりで比較して表示を行う場合には、消費者への適切な情報提供の観点から、食品単位当たりの比較である旨を表示します。

⑦ 分析方法

含有量の表示に当たっては本指針に示された分析方法（AOCS Ce1h-05 法又は AOAC 996.06 法）によるものとしますが、これら以外の分析方法を用いる必要がある場合には、AOCS Ce1h-05 法と同等の性能を有する分析方法で行うものとします。

なお、本指針に基づくトランス脂肪酸の含有量表示については、必ず分析を行わなければならないものではありませんが、表示された含有量が正確な値であることを示す合理的な根拠が必要とされているため、事業者のホームページ等において使用した分析方法等を明らかにするなど、表示の根拠となる考え方を消費者に分かりやすく情報提供することが必要です。

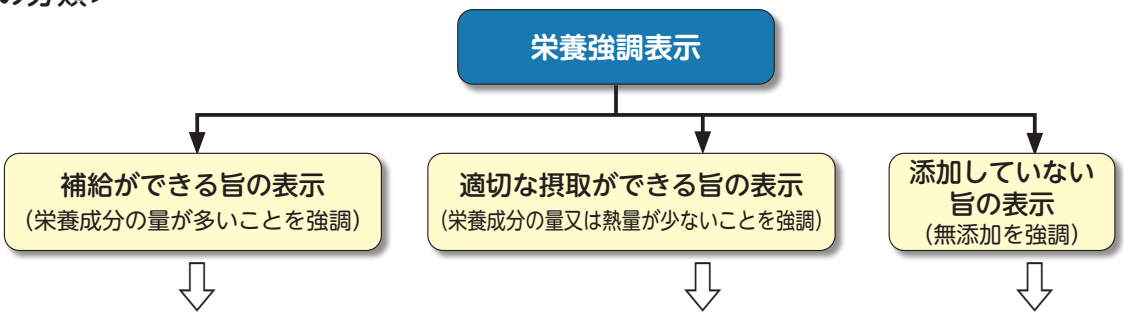
「トランス脂肪酸の情報開示に関する指針」より

4 栄養強調表示

食品表示基準では、その欠乏や過剰な摂取が国民の健康の保持増進に影響を与えている栄養成分等について、補給ができる旨や適切な摂取ができる旨の表示をする際の基準を定めています（一般用加工食品及び一般用生鮮食品のみ該当）。

栄養強調表示は下記のように分類されます。このような表示をする場合は、定められた条件を満たす必要があります。

＜栄養強調表示の分類＞



強調表示の種類	高い旨	含む旨	強化された旨	含まない旨	低い旨	低減された旨	無添加強調表示
	絶対表示		相対表示	絶対表示		相対表示	
表現例	高○○ ○○豊富 ○○たっぷり	○○含有 ○○源 ○○入り	○○ 30%アップ ○○ 2 倍	無○○ ○○ゼロ ノン○○	低○○ ○○ひかえめ ○○ライト	○○ 30%カット ○○ 10g オフ ○○ハーフ	○○無添加 ○○不使用
該当する栄養成分等	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 B_1、ビタミン B_2、ビタミン B_6、ビタミン B_{12}、ビタミン C、ビタミン D、ビタミン E、ビタミン K、葉酸			熱量、脂質、飽和脂肪酸、コレステロール、糖類、ナトリウム			糖類、ナトリウム塩

★栄養強調表示を行う際の注意事項（絶対表示・相対表示・無添加強調表示共通）

（ア） 栄養強調表示を行う際は、「合理的な推定により得られた一定の値」（16 ページ（8）参照）の表示はできません（一般用生鮮食品において栄養強調表示をする成分以外の栄養成分及び熱量は除く。）。

（イ） 栄養強調表示のうち、補給ができる旨（又は適切な摂取ができる旨）を強調する栄養成分の量及び熱量については、10 ～ 11 ページ表 3 第 3 欄に規定された「測定及び算出の方法」によって得られた値を表示します。

（ウ） 食品表示基準が適用される栄養表示とは、邦文によるものとなります。ただし、全体として邦文表示を行っていて、食品表示基準に適合しない栄養強調表示のみを邦文以外で行うこと等は適当ではありません。

（エ） 食品表示基準を満たしていないにもかかわらず、文字の色や大きさ等を変えることによって目立たせた表示をすることは望ましくありません。

（オ） 高い、低いに言及せずに栄養成分名のみ目立たせて表示するものについては、栄養強調表示の基準は適用されませんが、消費者に誤認を与えないような表示をする必要があります。

（カ） 塩、シュガー、脂肪、糖といった表現でも栄養強調表示の基準が適用されます（例：低脂肪、無糖）。

（キ） 栄養強調表示の基準を満たしているか否かは販売時に判断しますが、販売時に基準を満たすものであっても、摂取時に基準を満たさなくなる食品に強調表示することは望ましくありません。

（ク） 少なくとも、栄養成分の補給ができる旨及び栄養成分の量又は熱量の適切な摂取ができる旨を表示する栄養成分については、消費者の商品選択に資するため、栄養素等表示基準値（36 ページ表 8）に占める割合を併せて表示することが望ましいとされています。

（ケ） 容器包装に、一般的に知られていることを謳った場合であっても（例：「みかんにはビタミンＣがたくさん含まれます」）、28 ページ表 5 第 1 欄「栄養成分」及び 29 ページ表 6 第 1 欄「栄養成分及び熱量」に掲げる栄養成分について栄養強調表示をする場合、食品表示基準の規定に従って表示する必要があります。なお、栄養強調表示をせずに単に栄養成分の名称を記載した場合は、一般表示事項（熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量）及び表示した栄養成分の量の表示が必要です。

（1）絶対表示（高い旨、含む旨） 対象 一般用加工食品 一般用生鮮食品

～栄養成分の量（絶対量）が多いことを強調する表示～

① 高い旨の表示（「高」、「多」、「豊富」、「たっぷり」など、その他これらに類する表示）を行う場合

必要条件

- 強調したい栄養成分の含有量が「高い旨の表示の基準値」以上であること（28 ページ表 5 第 1 欄「栄養成分」の量がそれぞれ同表の第 2 欄「高い旨の表示の基準値」の食品 100g 当たり（カッコ内は、一般に飲用に供する液状の食品 100ml 当たりの場合）又は 100kcal 当たりのいずれかに定める基準値以上であること。）。

注意事項

- 22 ページ「★栄養強調表示を行う際の注意事項（絶対表示・相対表示・無添加強調表示共通）」及び下記「（1）①「高い旨」・②「含む旨」の表示における注意事項」参照

② 含む旨の表示（「源」、「供給」、「含有」、「入り」、「使用」、「添加」など、その他これらに類する表示）を行う場合

必要条件

- 強調したい栄養成分の含有量が「含む旨の表示の基準値」以上であること（28 ページ表 5 第 1 欄「栄養成分」の量がそれぞれ同表の第 3 欄「含む旨の表示の基準値」の食品 100g 当たり（カッコ内は、一般に飲用に供する液状の食品 100ml 当たりの場合）又は 100kcal 当たりのいずれかに定める基準値以上であること。）。

注意事項

- 22 ページ「★栄養強調表示を行う際の注意事項（絶対表示・相対表示・無添加強調表示共通）」及び下記「（1）①「高い旨」・②「含む旨」の表示における注意事項」参照



（1）①「高い旨」・②「含む旨」の表示における注意事項

（ア） 高い旨の表示は、当該栄養成分を強化していなくても、その食品本来の性質として基準を満たしていれば行うことができますが、例えば、単に「高たんぱく質チーズ」と表示するなど、当該チーズが他のチーズに比べて、たんぱく質が多いという誤解を招くような表示は適当ではありません。この場合、「チーズは高たんぱく質食品です。」というような表示をするようにします。

（イ） 「ビタミンを含む」、「ミネラルたっぷり」のように、ビタミンやミネラルの総称について栄養強調表示を行う場合は、食品表示基準で規定する全てのビタミン又はミネラルについて栄養強調表示の基準が適用されます。一部のビタミンやミネラルについてのみ栄養強調表示の基準を満たしている場合は、「ビタミン」や「ミネラル」といった総称を用いるのではなく、その栄養成分名を表示するようにします。

（ウ） 「ビタミンＢ群を含みます」との表示は、ビタミンＢ群全てを指すことから、食品表示基準で規定するビタミンＢ群（ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミン B_1、ビタミン B_2、ビタミン B_6、ビタミン B_{12}、葉酸）全てにおいて、栄養強調表示の基準値を満たす必要があります。

（エ） 原材料について栄養強調表示をする場合、最終製品についても栄養強調表示の基準を満たしていることが望ましいとされています。すなわち、最終製品中の含有量があまりに低いにもかかわらず、原材料についてのみ栄養成分の補給ができる旨の表示をすることは適当ではありません。

（2）絶対表示（含まない旨、低い旨） 対象 一般用加工食品 一般用生鮮食品

～栄養成分の量や熱量（絶対量）が少ないことを強調する表示～

① 含まない旨の表示（「無」、「ゼロ」、「ノン」など、その他これらに類する表示）を行う場合

必要条件

- 強調したい栄養成分及び熱量の含有量が「含まない旨の表示の基準値」未満であること（29 ページ表 6 第 1 欄「栄養成分及び熱量」の量がそれぞれ同表の第 2 欄「含まない旨の表示の基準値」の食品 100g 当たり（カッコ内は一般に飲用に供する液状の食品100ml 当たりの場合）に定める基準値に満たないこと。）。

注意事項

- 22 ページ「★栄養強調表示を行う際の注意事項（絶対表示・相対表示・無添加強調表示共通）」及び下記「（2）①「含まない旨」・②「低い旨」の表示における注意事項」参照

② 低い旨の表示（「低」、「ひかえめ」、「少」、「ライト」など、その他これらに類する表示）を行う場合

必要条件

- 強調したい栄養成分及び熱量の含有量が「低い旨の表示の基準値」以下であること（29 ページ表 6 第 1 欄「栄養成分及び熱量」の量がそれぞれ同表の第 3 欄「低い旨の表示の基準値」の食品 100g 当たり（カッコ内は一般に飲用に供する液状の食品 100ml 当たりの場合）に定める基準値以下であること。）。

注意事項

- 22 ページ「★栄養強調表示を行う際の注意事項（絶対表示・相対表示・無添加強調表示共通）」及び下記「（2）①「含まない旨」・②「低い旨」の表示における注意事項」参照

（2）①「含まない旨」・②「低い旨」の表示における注意事項

（ア） 「含まない旨」の表示には、「不使用」、「無添加」は該当しません。
（ただし、糖類及びナトリウム塩について「不使用」、「無添加」などと表示する場合は「無添加強調表示」の基準（30 ページ（4）参照）が適用になります。）

（イ） 「ノンシュガー」、「シュガーレス」のような表示は、糖類に係る含まない旨の表示の基準が適用になります。

（ウ） 熱量等の低い旨の基準を満たしていない場合に、単に「ライト」等と表示することは、消費者に誤認を与える可能性があることから、望ましくありません。

（エ） 原材料について栄養強調表示をする場合、最終製品についても栄養強調表示の基準を満たしていることが望ましいとされています。すなわち、最終製品中の含有量が極めて高いにもかかわらず、原材料についてのみ栄養成分又は熱量の適切な摂取ができる旨を表示することは適当ではありません。

※トランス脂肪酸について強調表示を行う場合の方法は、20 ページ（13）を参照してください。

絶対表示の例

～「カルシウムたっぷり（カルシウムの高い旨の表示）」を行う場合～

考え方

カルシウムの「高い旨」の表示をするためには、28 ページ表 5 第 2 欄（高い旨の表示基準値：カルシウムの場合、100g 当たり 210㎎以上）を満たす必要があります。

この製品のカルシウム含有量の表示値は 220㎎ /100g で、高い旨の基準値を満たしているため、「カルシウムたっぷり」の表示をすることができます。



分析値の考え方

【成分分析の結果】（例：カルシウム〔許容差の範囲は製品表示値の－20%～＋50%〕）

◎ 実際の分析値が 250mg の場合
①表示値の許容差（176 ～ 330mg）の範囲内である。
→ 栄養成分表示：○適正
②高い旨の基準値（28 ページ表 5 第 2 欄）「210mg」を上回っている。
→ 「たっぷり」の強調表示：○適正

◎ 実際の分析値が 200mg の場合
①表示値の許容差（176 ～ 330mg）の範囲内である。
→ 栄養成分表示：○適正
②高い旨の基準値（28 ページ表 5 第 2 欄）「210mg」を下回っている。
→ 強調表示：× 不適正（「カルシウムたっぷり」の表示はできない）

※各栄養成分等の許容差の範囲は 10～11 ページ表 3 第 4 欄参照
※許容差の算出方法は 15 ページ（7）参照

(3) 相対表示（強化された旨、低減された旨） 対象 一般用加工食品 一般用生鮮食品

～他の同種の食品と比べて栄養成分の量や熱量が多い（少ない）ことを強調する表示～

① 強化された旨の表示（「○○ｇ強化」、「○○ｇ増」、「○○%アップ」、「○○%プラス」、「2 倍」など、その他、他の食品と比べて栄養成分の量が強化された旨の表示）を行う場合

必要条件

- 強調したい栄養成分の『増加量』が「強化された旨の表示の基準値」以上であること（28 ページ表 5 第 1 欄「栄養成分」の量について、他の同種の食品（以下、比較対象食品という。）に比べて強化された栄養成分の量がそれぞれ同表の第 4 欄「強化された旨の表示の基準値」以上であること。）。
- たんぱく質と食物繊維については比較対象食品に比べて強化された割合（相対差）が 25%以上であること。
- 必要事項の表示（下記「(3) ①「強化された旨」・②「低減された旨」 共通 必要表示事項」参照）

注意事項

- 22 ページ「★栄養強調表示を行う際の注意事項（絶対表示・相対表示・無添加強調表示共通）」及び 26 ページ「(3) ①「強化された旨」・②「低減された旨」 共通 注意事項」参照

② 低減された旨の表示（「○○ｇ減」、「○○%オフ」、「○○%カット」、「1 ／ 4」など、その他、他の食品と比べて栄養成分の量が低減された旨の表示）を行う場合

必要条件

- 強調したい栄養成分又は熱量の『低減量』が、「低減された旨の表示の基準値」以上であること（29 ページ表 6 第 1 欄「栄養成分及び熱量」の量について、比較対象食品に比べて低減された栄養成分の量又は熱量がそれぞれ同表の第 4 欄「低減された旨の表示の基準値」以上であること。）。
- 比較対象食品に比べて低減された割合（相対差）が 25%以上であること（ただし、ナトリウムの含有量を 25%以上低減することにより、当該食品の保存性及び品質を保つことが著しく困難な食品（※）について、ナトリウムに係る低減された旨の表示をする場合を除きます。）。
  ※みそ、しょうゆが該当します（29 ページ下部「注意！」参照）。
- 必要事項の表示（下記「(3) ①「強化された旨」・②「低減された旨」共通 必要表示事項」参照）

注意事項

- 「減塩」や「塩分○%カット」等という表示には、ナトリウムの低減された旨の基準が適用されます。
- 22 ページ「★栄養強調表示を行う際の注意事項（絶対表示・相対表示・無添加強調表示共通）」及び 26 ページ「(3) ①「強化された旨」・②「低減された旨」共通 注意事項」参照

（3）①「強化された旨」・②「低減された旨」 共通 必要表示事項

◆ 強化（低減）された旨の表示を行う場合は、次の（ア）（イ）の事項を強調表示する部分に近接した場所に表示しなければなりません。

（ア） 比較対象食品を特定するために必要な事項（比較対象食品名）

例）「自社従来品○○○」「日本食品標準成分表○○○年版（○訂）」「コーヒー飲料標準品」等

※ ただし、比較対象食品がまったく同種の食品である場合は、比較対象食品名の記載は近接した場所でなくともよい。

（イ） 強化（低減）された旨を表示する栄養成分の量が、比較対象食品に比べて強化（低減）された量又は割合

例）「○○ｇ増」「○○%プラス」「○○%カット」

（3）①「強化された旨」・②「低減された旨」 共通　注意事項

（ア） 強化（低減）された旨の表示は、他の食品と比べて栄養成分の量が強化（低減）された旨の表示をする場合に適用されます。そのため、比較対象食品名及び増加（低減）量又は割合を記載せずに、単に「高（低）」等の表示がされた場合は、強化（低減）された旨の表示ではなく、高い（低い）旨の表示の基準が適用されます。

（イ） 比較対象食品は、全く同種の食品でなくても、例えばバターとマーガリンを比較する等も可能ですが、次の a、b のような場合は不適当です。

a　比較対象食品の当該栄養成分が一般流通品と比べて高く、「低減された旨」の表示を行った食品の当該栄養成分が一般流通品と比較して大差ない場合

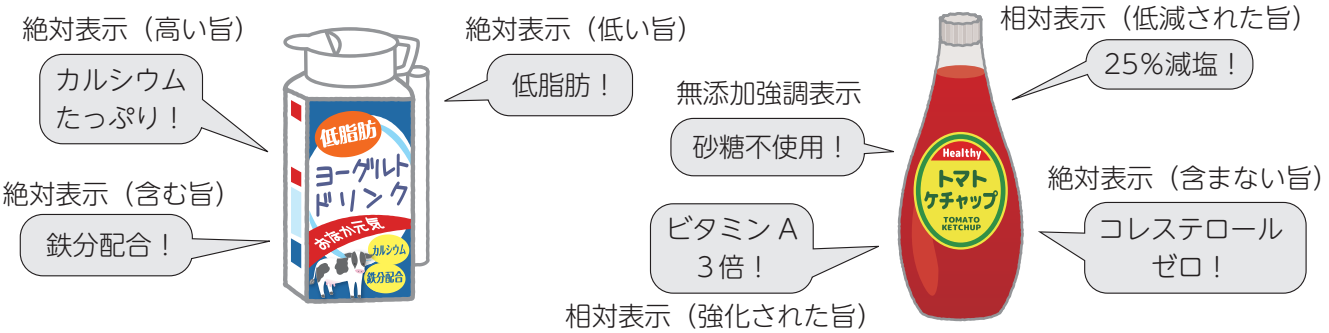
b　比較対象食品の流通がかなり以前に終了している等、事実上比較が不可能な場合

（ウ） 熱量や栄養成分値の「ハーフ」、「２倍」、「１／４」等の表示は、相対表示に該当します。

（エ） 食品単位当たりの使用量が異なる食品を比較対象食品とした場合も、強化（低減）された量及び割合は、100g（一般に飲用に供する液状の食品の場合は 100ml）当たりで基準を満たして表示する必要があります。その基準を満たした上で、容器包装へ強化（低減）された量又は割合を食品単位当たりでの比較して表示する場合、消費者への適切な情報提供の観点から、食品単位当たりの比較である旨を表示するようにします。

（オ） 適切な摂取ができる旨の表示の基準が適用される栄養成分及び熱量は、あくまで「国民の栄養摂取状況からみて、その過剰な摂取が国民の健康の保持増進を妨げている」（健康増進法第 16 条の２第２項第２号ロ）ものであって、そもそも栄養成分や熱量である以上、エネルギーを供給し、又は生命の維持・成長に必要不可欠なものであり、本来、有害な成分でないことは言うまでもありません。

栄養強調表示の例



～セットを構成する食品について個々のものに栄養強調表示をする場合～

セットを構成する食品について、個々のものを栄養強調表示する（例えば、「30%塩分カットのめんつゆ使用」等）ことは可能ですが、その場合はセット全体及び栄養強調表示をした個々の食品について栄養成分表示が必要です。

「低カロリードレッシング付」のサラダであれば、ドレッシングを含むサラダ全体の栄養成分表示の他、低カロリードレッシングのみの栄養成分表示を表示することになります。

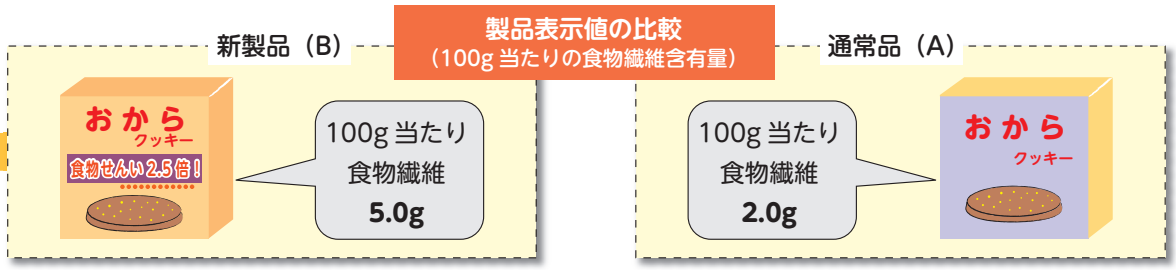
低カロリードレッシング付サラダの栄養成分表示例

栄養成分表示	サラダ（ドレッシング含む）（１包装当たり）	低カロリードレッシングのみ（10.5g当たり）
エネルギー	34kcal	2kcal
たんぱく質	1.7g	0.2g
脂質	0.4g	0.0g
炭水化物	6.7g	0.2g
食塩相当量	0.5g	0.3g

熱量の低い旨の基準値（100g当たり40kcal）以下を満たす必要あり

相対表示の例

～自社通常品と比較して「食物繊維が 2.5 倍（食物繊維の強化された旨）の表示」を行う場合～



考え方

新製品 B について食物繊維の「強化された旨」の表示をするためには、以下の条件①②を満たす必要があります。

＜条件①＞
製品 100g 当たりの比較対象食品（通常品 A）との食物繊維含有量の強化された量（絶対差）が 28 ページ表 5 第 4 欄「強化された旨の表示基準値」（食物繊維の場合：100 g 当たり 3 g）以上あること。
＜条件②＞
通常品 A と比較して新製品 B の食物繊維の強化された割合（相対差）が 25% 以上あること。

この例では、
＜条件①＞の絶対差（B－A）は 3.0 g なので強化された旨の基準値（3.0g）以上です。
＜条件②＞の相対差〔（B－A）÷ A×100〕は 150%なので、強化された旨の基準値（25%）以上です。

条件①②を満たすので、食物繊維の強化された旨の表示することができますが、その際下記ア、イの必要表示事項を相対表示と近接した場所に記載しなければなりません（ただし、比較対象食品が全く同種の食品である場合は、比較対象食品名の表示は、近接した場所でなくても構いません。）。

ア「比較対象食品名」　　イ「増加量（割合）」

表示例：『自社通常品「おからクッキー」と比較して食物繊維を 2.5 倍に強化しています。』

注 1）増加量（割合）又は低減量（割合）の表示値は必ず担保されている必要があります。この例では「食物繊維が自社通常品 A と比較して 2.5 倍！」と表示しているので、条件①②を満たしていることに加え、新製品 B の食物繊維の実際の分析値が通常品 A の表示値の 2.5 倍以上でなければなりません。
注 2）たんぱく質及び食物繊維以外の成分（ビタミン類、ミネラル類）について強化された旨の表示を行う場合は、上記条件②は適用されません。

分析値の考え方

【成分分析の結果】
例：食物繊維（許容差の範囲は表示値の－20%～＋20%）
◎ 新製品 B の実際の分析値が 5.2g の場合［通常品 A との絶対差（増加量）：3.2g］
①表示値の許容差（4.0 ～ 6.0g）の範囲内である。
→　栄養成分表示：○適正
②増加量が基準値（28 ページ表 5 第 4 欄）「食物繊維の場合：3 g」を上回り、かつ増加割合が 25% 以上である。 →　「強化された旨」の強調表示：○適正
◎ 新製品 B の実際の分析値が 4.5g の場合［通常品 A との絶対差（増加量）：2.5g］
①表示値の許容差（4.0 ～ 6.0g）の範囲内である。
→　栄養成分表示：○適正
②増加量が基準値（28 ページ表 5 第 4 欄）「食物繊維の場合：3 g」を下回っている。
→　「強化された旨」の強調表示：× 不適正（強化された旨の表示はできない。）
※この他、新製品Bで強調している「食物繊維2.5倍」も満たす必要があります。
（上記考え方の注 1 参照）



【表５　栄養成分の補給ができる旨の表示の基準値】　　食品表示基準 別表第 12（第７条関係）

第１欄	第２欄		第３欄		第４欄
栄養成分	高い旨 の表示の基準値		含む旨 の表示の基準値		強化された旨 の表示の基準値
	「高、多、豊富、たっぷり」等		「源、供給、含有、入り、使用、添加」等		「30% アップ、２倍」等
	栄養成分の量が次のいずれかの基準値以上であること		栄養成分の量が次のいずれかの基準値以上であること		栄養成分の量の比較対象品との絶対差（増加量）が次の基準値以上であり、かつ＊印の成分については比較対象品との相対差（増加割合）が 25% 以上であること
	食品 100g 当たり （　）内は、一般に飲用に供する液状の食品 100ml 当たりの場合	100 kcal 当たり	食品 100g 当たり （　）内は、一般に飲用に供する液状の食品 100ml 当たりの場合	100 kcal 当たり	食品 100g 当たり （　）内は、一般に飲用に供する液状の食品 100ml 当たりの場合
たんぱく質 ＊	17.0g（8.5g）	8.5g	8.5g（4.3g）	4.3g	8.5g（4.3g） ＊ 25% 以上の相対差が必要
食物繊維 ＊	6g（3g）	3g	3g（1.5g）	1.5g	3g（1.5g） ＊ 25% 以上の相対差が必要
亜鉛	2.55mg（1.28mg）	0.85mg	1.28mg（0.64mg）	0.43mg	0.85mg（0.85mg）
カリウム	840mg（420mg）	280mg	420mg（210mg）	140mg	280mg（280mg）
カルシウム	210mg（105mg）	70mg	105mg（53mg）	35mg	70mg（70mg）
鉄	1.95mg（0.98mg）	0.65mg	0.98mg（0.49mg）	0.33mg	0.65mg（0.65mg）
銅	0.24mg（0.12mg）	0.08mg	0.12mg（0.06mg）	0.04mg	0.08mg（0.08mg）
マグネシウム	96mg（48mg）	32mg	48mg（24mg）	16mg	32mg（32mg）
ナイアシン	3.9mg（1.95mg）	1.3mg	1.95mg（0.98mg）	0.65mg	1.3mg（1.3mg）
パントテン酸	1.65mg（0.83mg）	0.55mg	0.83mg（0.41mg）	0.28mg	0.55mg（0.55mg）
ビオチン	15μg（7.5μg）	5μg	7.5μg（3.8μg）	2.5μg	5μg（5μg）
ビタミンA	231μg（116μg）	77μg	116μg（58μg）	39μg	77μg（77μg）
ビタミンB_1	0.30mg（0.15mg）	0.10mg	0.15mg（0.08mg）	0.05mg	0.10mg（0.10mg）
ビタミンB_2	0.42mg（0.21mg）	0.14mg	0.21mg（0.11mg）	0.07mg	0.14mg（0.14mg）
ビタミンB_6	0.39mg（0.20mg）	0.13mg	0.20mg（0.10mg）	0.07mg	0.13mg（0.13mg）
ビタミンB_{12}	1.20μg（0.60μg）	0.40μg	0.60μg（0.30μg）	0.20μg	0.40μg（0.40μg）
ビタミンC	30mg（15mg）	10mg	15mg（7.5mg）	5mg	10mg（10mg）
ビタミンD	2.70μg（1.35μg）	0.90μg	1.35μg（0.68μg）	0.45μg	0.90μg（0.90μg）
ビタミンE	1.95mg（0.98mg）	0.65mg	0.98mg（0.49mg）	0.33mg	0.65mg（0.65mg）
ビタミンK	45μg（22.5μg）	15μg	22.5μg（11.3μg）	7.5μg	15μg（15μg）
葉酸	72μg（36μg）	24μg	36μg（18μg）	12μg	24μg（24μg）

※　食品表示基準の一部改正により、別表第 12 にある一部の栄養成分の基準値が改正されました。
（経過措置期間）令和 10 年（2028 年）３月 31 日まで

【表６　栄養成分又は熱量の適切な摂取ができる旨の表示の基準値】　　食品表示基準 別表第 13（第７条関係）

第１欄	第２欄	第３欄	第４欄
栄養成分及び熱量	含まない旨の表示の基準値	低い旨の表示の基準値	低減された旨の表示の基準値
	「無、ゼロ、ノン、レス」等	「低、ひかえめ、少、ライト」等	「30% カット、10g オフ、ハーフ」等
	栄養成分の量及び熱量が次の基準値未満であること	栄養成分の量及び熱量が次の基準値以下であること	栄養成分の量及び熱量の比較対象品との絶対差（低減量）が次の基準値以上であり、かつ比較対象品との相対差（低減割合）が 25% 以上であること
	食品 100g 当たり （　）内は、一般に飲用に供する液状の食品 100ml 当たりの場合	食品 100g 当たり （　）内は、一般に飲用に供する液状の食品 100ml 当たりの場合	食品 100g 当たり （　）内は、一般に飲用に供する液状の食品 100ml 当たりの場合
熱量	5kcal（5kcal）	40kcal（20kcal）	40kcal（20kcal） ＊ 25% 以上の相対差が必要
脂質	0.5g（0.5g） ※例外あり（備考 1 参照）	3g（1.5g）	3g（1.5g） ＊ 25% 以上の相対差が必要
飽和脂肪酸	0.1g（0.1g）	1.5g（0.75g） ただし、当該食品の熱量のうち飽和脂肪酸に由来するものが当該食品の熱量の 10%以下であるものに限る。	1.5g（0.75g） ＊ 25% 以上の相対差が必要
コレステロール	5mg（5mg） ただし、飽和脂肪酸の量が 1.5g（0.75g）未満であって当該食品の熱量のうち飽和脂肪酸に由来するものが当該食品の熱量の 10%未満のものに限る。 ※例外あり（備考 2 参照）	20mg（10mg） ただし、飽和脂肪酸の量が 1.5g（0.75g）以下であって当該食品の熱量のうち飽和脂肪酸に由来するものが当該食品の熱量の 10%以下のものに限る。 ※例外あり（備考 2 参照）	20mg（10mg） ＊ 25% 以上の相対差が必要 ただし、飽和脂肪酸の量が当該他の食品に比べて低減された量が 1.5g（0.75g）以上のものに限る。
糖類	0.5g（0.5g）	5g（2.5g）	5g（2.5g） ＊ 25% 以上の相対差が必要
ナトリウム	5mg（5mg）	120mg（120mg）	120mg（120mg） ＊ 25% 以上の相対差※が必要 ※特例あり【下記「注意！」参照】

備考
1　ノンオイルドレッシングについて、脂質の「含まない旨の表示」については「0.5g」を、「3g」とする。
2　１食分の量を 15g 以下である旨を表示し、かつ、当該食品中の脂肪酸の量のうち飽和脂肪酸の量の占める割合が 15%以下である場合、コレステロールに係る含まない旨の表示及び低い旨の表示のただし書きの規定は、適用しない。

〈参考〉なお、ノンオイルドレッシングのうち、食品 100g 当たりの脂質の量が、0.5g 以上 3.0g 未満のものについては、原材料として食用油脂を使用していない旨及び当該食品の脂質量の由来を明らかにする旨の表示を行うよう努めるようにします。

注意！

ナトリウムについて「低減された旨」の表示を行う場合の相対差の特例について

「ナトリウムの含有量を 25% 以上低減することにより、当該食品の保存性及び品質を保つことが著しく困難な食品」（25 ページ（3）②必要条件参照）には、**「みそ」**と**「しょうゆ」**が該当します。

これらの食品については、低減されたナトリウムの含有量の割合（相対差）が以下に定める割合以上である場合に「ナトリウムの低減された旨の表示」をすることができます。

・みそ　15%　　・しょうゆ　20%

（4）無添加強調表示（糖類 *、ナトリウム塩 **） 対象 一般用加工食品



＊糖類＝単糖類又は二糖類であって、糖アルコールでないもの
＊＊ナトリウム塩＝ 14 ページ③の★印参照

① 糖類を添加していない旨（「糖類無添加」、「砂糖不使用」など、その他これらに類する表示）の表示を行う場合

必要条件

以下の 4 つの要件を全て満たしていること。

a　いかなる糖類も添加されていないこと（ショ糖、ぶどう糖、ハチミツ、コーンシロップ等）。

b　糖類（添加されたものに限る。）に代わる原材料（複合原材料を含む。）又は添加物を使用していないこと（添加糖類に代わる原材料の例：ジャム、ゼリー、甘味の付いたチョコレート、甘味の付いた果実片、非還元濃縮果汁、乾燥果実ペースト等）。

c　酵素分解その他何らかの方法により、当該食品の糖類含有量が原材料及び添加物に含まれていた量を超えていないこと（でんぷんを加水分解して糖類を産生させる酵素の使用等）。

d　当該食品の 100g 若しくは 100ml 又は 1 食分、1 包装その他の 1 単位当たりの糖類の含有量を表示していること。

注意事項

「ノンシュガー」、「シュガーレス」のような表示は、無添加強調表示ではなく、糖類を含まない旨の表示（24 ページ（2）参照）の基準が適用されます。

② ナトリウム塩を添加していない旨（「食塩無添加」など、その他これらに類する表示）の表示を行う場合

必要条件

以下の 2 つの要件を両方満たしていること。

a　いかなるナトリウム塩も添加されていないこと（塩化ナトリウム、リン酸三ナトリウム等）。ただし、食塩以外のナトリウム塩を技術的目的で添加する場合（重曹等、呈味成分ではないものにナトリウム塩が含まれている場合）であって、当該食品に含まれるナトリウムの量が 29 ページ表 6 第 3 欄「低い旨の表示の基準値」以下であるときは、この限りでない。

b　ナトリウム塩（添加されたものに限る。）に代わる原材料（複合原材料を含む。）又は添加物を使用していないこと（添加ナトリウム塩に代わる原材料の例：ウスターソース、ピクルス、ペパローニ、しょう油、塩蔵魚、フィッシュソース等）。

（5）栄養強調表示の基準がない場合

① 栄養強調表示の基準がない成分

栄養強調表示の基準が定められていない栄養成分について栄養強調表示を行う場合は、科学的根拠に基づき、販売者の責任において表示します。なお、食品表示基準に定められた栄養成分で、栄養強調表示の基準がない栄養成分を強調する場合、栄養成分表示の枠内に当該栄養成分の量を表示しなければなりません。（例：糖質オフ※）※この場合、炭水化物の内訳として糖質及び食物繊維の表示が必要です（13 ページ「注意！」②参照）。

また、食品表示基準に定められてない成分を強調する場合、栄養成分表示と区別して、栄養成分表示に近接した箇所に記載することが望ましいとされています（栄養成分表示枠内に、食品表示基準に定められていない成分を表示してはいけません。）。

② 業務用食品に栄養強調表示をする場合

栄養強調表示の規定は適用されませんが、消費者への適切な情報提供の観点から、栄養強調表示をしようとする場合、食品表示基準の規定に準拠することが望ましいとされています。

5 栄養機能食品

栄養機能食品とは、特定の栄養成分の補給のために利用される食品で、栄養成分の機能を表示するものをいいます。

栄養機能食品として栄養成分の機能の表示を行うには、1日当たりの摂取目安量に含まれる栄養成分の量が、国が定めた下限値・上限値の基準に適合していることが必要です。定められた栄養成分の機能の表示のほか、摂取する上での注意事項や消費者庁長官の個別の審査を受けたものではない旨等、表示しなければならない事項が定められていますが、国への許可申請や届出の必要はありません（栄養機能食品の具体的な基準値及び表示事項については、34～35ページ表7「栄養機能食品に係る基準及び表示」参照）。

また、栄養機能食品の基準を満たしているか否かは販売時に判断するものとなりますが、販売時に栄養機能食品の基準を満たすものであっても、摂取時に栄養機能食品の基準を満たさなくなる食品に栄養成分の機能を表示することは望ましくありません。

(1) 栄養機能食品の対象となる食品区分

容器包装に入れられた一般用加工食品及び一般用生鮮食品が対象となります。

(2) 機能に関する表示を行うことができる栄養成分

脂　肪　酸（1種類）：n-3系脂肪酸
ミネラル類（6種類）：亜鉛、カリウム※、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム
ビタミン類（13種類）：ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA、ビタミンB_1、ビタミンB_2、ビタミンB_6、ビタミンB_{12}、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、葉酸
※ただし、錠剤、カプセル剤等の形状の加工食品にあっては、カリウムを除く。

(3) 必要表示事項

栄養機能食品として、国が定めた規格基準に適合している栄養成分についての機能を表示する場合に必要な表示事項は、次のア～セのとおりです。

必要表示事項は全て8ポイント以上の大きさの文字で表示します（表示可能面積がおおむね150cm^{2}以下の場合は、5.5ポイント以上の大きさの文字で表示することが可能です。）。

なお、生鮮食品であっても栄養機能食品として販売する場合には、必要表示事項を記載した容器包装に入れて販売する必要があります（はだか売りはできません。）。

ア　栄養機能食品である旨及び当該栄養成分の名称

「栄養機能食品（栄養成分の名称）」と表示します。規格基準が定められている複数の栄養成分を栄養機能表示する場合、その順序は決められていません。

イ　栄養成分の機能

栄養成分ごとに定められた機能の表示を記載します（34～35ページ表7第3欄参照）。

表示内容の主旨が同じものであっても、定められた栄養成分の機能に変化を加えたり、省略したりすることは認められません。なお、一つの食品で二つ以上の栄養成分について栄養成分の機能や摂取をする上での注意事項を表示する際、当該栄養成分の機能や摂取をする上での注意事項が同一の場合にはまとめて記載しても差し支えありません（例1，2）。また、一つの栄養成分に二つ以上の栄養成分の機能があり、かつ、文末表現が同一の場合は、次のようにまとめて表示することで差し支えありません（例3）。

《例1》　一つの食品で二つ以上の栄養成分について栄養成分の機能を表示する場合（パントテン酸、ビタミンB_1及びビタミンB_2の栄養機能食品の例）：パントテン酸、ビタミンB_1及びビタミンB_2は、エネルギーを作るのを助ける栄養素のひとつです。ビタミンB_2は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素のひとつです。

《例２》 一つの食品で二つ以上の栄養成分について摂取をする上での注意事項を表示する場合
(i) ビタミンA、ビタミンC及びビタミンKの栄養機能食品の例：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。一日の摂取目安量を守ってください。妊娠三か月以内又は妊娠を希望する女性は、ビタミンAの過剰摂取にならないよう注意してください。血液凝固阻止薬を服用している方は本品の摂取を避けてください。
(ii) 亜鉛及びマグネシウムの栄養機能食品の例：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。亜鉛の摂り過ぎは、銅の吸収を阻害するおそれがありますので、過剰摂取にならないよう注意してください。マグネシウムを多量に摂取すると軟便（下痢）になることがあります。一日の摂取目安量を守ってください。乳幼児・小児は本品の摂取を避けてください。
《例３》 一つの栄養成分に二つ以上の栄養成分の機能がある場合（ビタミンCの栄養機能食品の例）：ビタミンCは、抗酸化作用により細胞を保護するのを助ける栄養素のひとつです。ビタミンCは、皮膚や粘膜、骨、血管のコラーゲン合成を助けるとともに、鉄の吸収を助ける栄養素です。

ウ　一日当たりの摂取目安量

「○粒～○粒お召し上がりください。」という旨の幅の両端をもって表示することも可能ですが、その場合は、幅の両端それぞれの一日当たりの摂取目安量に含まれる栄養機能表示成分量が、栄養機能食品の規格基準（定められた下限値・上限値の範囲内にある）に適合する必要があります。

エ　栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）

「一日当たりの摂取目安量」当たりの栄養成分の量及び熱量を表示します。栄養成分表示の食品単位は、一日の摂取目安量の範囲にある一定の値でも、幅でもよいのですが、消費者が分かりやすい値とします。

機能の表示を行う栄養成分の量は、定められた方法（10 ～ 11 ページ表３第３欄参照）により得られた値で表示します（栄養機能食品においては、「合理的な推定により得られた一定の値（16 ページ(8)参照)」の表示は認められません。)。また、複数の栄養機能食品を摂取することによる過剰リスクを防ぐため、機能を表示しない栄養成分であっても、強化されているものは積極的にその含有量を表示することが望ましいです。

オ　摂取の方法

カ　摂取をする上での注意事項

栄養成分ごとに定められた注意事項（34 ～ 35 ページ表７第５欄参照）を記載します。

表示内容の主旨が同じものであっても定められた注意事項に変化を加えたり、省略したりすることは認められません。ただし、一つの食品で、複数の栄養成分の注意喚起表示が同一の場合には、まとめて記載することが可能です。

キ　バランスのと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。」と表示します。

ク　消費者庁長官の個別の審査を受けたものではない旨

「本品は、特定保健用食品と異なり、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。」と表示します。

ケ　一日当たりの摂取目安量に含まれる機能に関する表示を行っている栄養成分の量が栄養素等表示基準値に占める割合

栄養成分表示に合わせた表示とします。したがって、栄養成分表示が一定の値の場合は一定の値で、幅の場合は幅で表示します（栄養素等表示基準値は 36 ページ表８参照)。

コ　栄養素等表示基準値の対象年齢及び基準熱量に関する文言

「栄養素等表示基準値（18 歳以上、基準熱量 2,200kcal)」その他これに類する文言を記載します。

サ　調理又は保存の方法に関し特に注意を必要とするものにあっては、当該注意事項

シ　特定の対象者に対し注意を必要とするものにあっては、当該注意事項

例）グレープフルーツ（ジュース）は、カルシウム拮抗薬の効果を増強する可能性がある　等

ス　保存方法（生鮮食品のみ※）

常温で保存すること以外にその保存の方法に関し留意すべき事項がないものにあっては、保存の方法の表示を省略することができます。※加工食品における保存方法の記載については、一括表示の横断的義務表示事項として規定されています（食品表示基準第３条）。

セ　その他（生鮮食品のみ）

加熱等により栄養成分に大きく変化が生じる食品については、機能を表示する栄養成分の量が食品表示基準別表第 11（34 ～ 35 ページ表７参照）の下限値･上限値の範囲内にあることを担保する調理法を表示します。

（4）表示禁止事項

栄養機能食品に下記の事項について表示することはできません。

ア　栄養機能食品として機能等の表示が認められている栄養成分以外の成分の機能を示す用語
（34 ～ 35 ページ表７第３欄に掲げる表示以外の機能表示は認められていません。）

イ　特定の保健の目的が期待できる旨を示す用語

（5）栄養機能食品の表示が望ましくない食品

ビール等のアルコール飲料や、ナトリウム、糖類等を過剰に摂取させることになる食品等は、栄養機能食品の表示をすることによって、当該食品が健康の保持増進に資するという一面を強調することになりますが、摂取による健康への悪影響も否定できないことから、栄養機能食品の表示をすることは望ましくありません。

栄養機能食品パッケージ表示例

商品名：○○○　　栄養機能食品（カルシウム・鉄）

- カルシウムは、骨や歯を作るのに必要な栄養素のひとつです。
- 鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です。

名称：○○○
原材料名：…、…、…／…、…
内容量：○○ｇ
賞味期限：枠外××に記載
保存方法：高温多湿を避けて保存
製造者：△△株式会社
東京都○○市××○-○-○

栄養成分表示［3粒（1ｇ）当たり］	
エネルギー	3kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	0g
炭水化物	0.6g
食塩相当量	0g
カルシウム	420mg
鉄	3.4mg

考え方

一日当たりの摂取目安量（３粒）当たりのカルシウム及び鉄の含有量が栄養機能食品の基準値
カルシウム：210㎎以上、600㎎以下、鉄：1.95㎎以上、10㎎以下
の範囲にあるので、カルシウム及び鉄について栄養機能表示ができます。

●１日当たりの摂取目安量：３粒
●摂取方法：そのままかまずにお召し上がりください。
●摂取をする上での注意事項：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。一日の摂取目安量を守ってください。
●栄養素等表示基準値（2025）（18歳以上、基準熱量 2,200kcal）に占める割合：カルシウム 60%　　鉄 52%
●調理又は保存方法：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てお早めにお召し上がりください。
●本品は、特定保健用食品と異なり、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。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

※この他、特定の対象者に対し注意を必要とする場合は、その旨の記載が必要です。

必要表示事項である栄養素等表示基準値に占める割合、栄養素等表示基準値の対象年齢及び基準熱量に関する文言を表示した上で、小児や月経ありの女性等、特定の性・年齢階級を対象とした食事摂取基準を任意で表示することは差し支えありません。その場合、出典を明記します。

例）鉄 3.4 ㎎（栄養素等表示基準値（2025）（18 歳以上、基準熱量 2,200kcal）の 52%。なお、月経のある成人女性の推奨量※に占める割合は 34%）

※日本人の食事摂取基準（2025年版）に基づく月経ありの 18 歳以上 29 歳までの女性の推奨量 10.0mg

【表７　栄養機能食品に係る基準及び表示】食品表示基準 別表第 11（第２条、第７条、第９条、第 23 条関係）

第１欄	第２欄	第３欄	第４欄	第５欄
栄養成分	下限値	栄養成分の機能	上限値	摂取をする上での注意事項
ｎ－３系脂肪酸	0.6g	ｎ－３系脂肪酸は、皮膚の健康維持を助ける栄養素のひとつです。	2.0g	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。一日の摂取目安量を守ってください。
亜鉛	2.55㎎	亜鉛は、味覚を正常に保つのを助ける栄養素です。 亜鉛は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素のひとつです。	17㎎	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。亜鉛の摂り過ぎは、銅の吸収を阻害するおそれがありますので、過剰摂取にならないよう注意してください。一日の摂取目安量を守ってください。乳幼児・小児は本品の摂取を避けてください。
カリウム	840㎎	カリウムは、血圧を正常に保つのを助ける栄養素です。	2800㎎	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。一日の摂取目安量を守ってください。 腎機能が低下している方は本品の摂取を避けてください。
カルシウム	210㎎	カルシウムは、骨や歯を作るのに必要な栄養素のひとつです。	600㎎	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。一日の摂取目安量を守ってください。
鉄	1.95㎎	鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です。	10㎎	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。一日の摂取目安量を守ってください。
銅	0.24㎎	銅は、赤血球を作るのを助ける栄養素のひとつです。	4.6㎎	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。一日の摂取目安量を守ってください。乳幼児・小児は本品の摂取を避けてください。
マグネシウム	96㎎	マグネシウムは、骨や歯を作るのに必要な栄養素のひとつです。 マグネシウムは、エネルギーを作るのを助ける栄養素のひとつです。 マグネシウムは、血液循環を正常に保つのを助ける栄養素のひとつです。	320㎎	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。マグネシウムを多量に摂取すると軟便（下痢）になることがあります。一日の摂取目安量を守ってください。乳幼児・小児は本品の摂取を避けてください。
ナイアシン	3.9㎎	ナイアシンは、エネルギーを作るのを助ける栄養素のひとつです。 ナイアシンは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素のひとつです。	60㎎	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。一日の摂取目安量を守ってください。
パントテン酸	1.65㎎	パントテン酸は、エネルギーを作るのを助ける栄養素のひとつです。	30㎎	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。一日の摂取目安量を守ってください。
ビオチン	15μg	ビオチンは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素のひとつです。	500μg	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。一日の摂取目安量を守ってください。
ビタミンＡ	231μg	ビタミンＡは、暗所での視力を正常に保つのを助ける栄養素です。 ビタミンＡは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素のひとつです。	600μg	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。一日の摂取目安量を守ってください。妊娠三か月以内又は妊娠を希望する女性は、ビタミンＡの過剰摂取にならないよう注意してください。

第１欄	第２欄	第３欄	第４欄	第５欄
栄養成分	下限値	栄養成分の機能	上限値	摂取をする上での注意事項
ビタミンB$_1$	0.30㎎	ビタミンB$_1$は、エネルギーを作るのを助ける栄養素のひとつです。	25㎎	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。一日の摂取目安量を守ってください。
ビタミンB$_2$	0.42㎎	ビタミンB$_2$は、エネルギーを作るのを助ける栄養素のひとつです。 ビタミンB$_2$は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素のひとつです。	12㎎	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。一日の摂取目安量を守ってください。
ビタミンB$_6$	0.39㎎	ビタミンB$_6$は、たんぱく質からエネルギーを作るのを助ける栄養素です。 ビタミンB$_6$は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素のひとつです。	10㎎	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。一日の摂取目安量を守ってください。
ビタミンB$_{12}$	1.20μg	ビタミンB$_{12}$は、赤血球を作るのを助ける栄養素のひとつです。	60μg	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。一日の摂取目安量を守ってください。
ビタミンC	30㎎	ビタミンCは、抗酸化作用により細胞を保護するのを助ける栄養素のひとつです。 ビタミンCは、皮膚や粘膜、骨、血管のコラーゲン合成を助ける栄養素です。 ビタミンCは、鉄の吸収を助ける栄養素です。	1000㎎	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。一日の摂取目安量を守ってください。
ビタミンD	2.70μg	ビタミンDは、カルシウムの吸収を助ける栄養素です。 ビタミンDは、骨を作るのを助ける栄養素のひとつです。	5.0μg	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。一日の摂取目安量を守ってください。
ビタミンE	1.95㎎	ビタミンEは、抗酸化作用により細胞を保護するのを助ける栄養素のひとつです。	150㎎	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。一日の摂取目安量を守ってください。
ビタミンK	45μg	ビタミンKは、骨を作るのを助ける栄養素のひとつです。 ビタミンKは、正常な血液凝固を助ける栄養素です。	150μg	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。一日の摂取目安量を守ってください。 血液凝固阻止薬を服用している方は本品の摂取を避けてください。
葉酸	72μg	葉酸は、赤血球を作るのを助ける栄養素のひとつです。 葉酸は、胎児の正常な発育を助ける栄養素です。	200μg	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。一日の摂取目安量を守ってください。 葉酸は、胎児の正常な発育に寄与する栄養素ですが、多量摂取により胎児の発育がよくなるものではありません。

※　食品表示基準の一部改正により、別表第 11 にある一部の栄養成分の基準値等が改正されました。
（経過措置期間）令和 12 年（2030 年）3 月 31 日まで

【表８　栄養素等表示基準値】　　食品表示基準 別表第 10（第２条関係）

栄養成分及び熱量	栄養素等表示基準値
たんぱく質	85g
脂質	70g
飽和脂肪酸	17g
ｎ－３系脂肪酸	2.0g
ｎ－６系脂肪酸	10.0g
炭水化物	320g
食物繊維	20g
亜鉛	8.5mg
カリウム	2,800mg
カルシウム	700mg
クロム	10μg
セレン	28μg
鉄	6.5mg
銅	0.8mg
ナトリウム	2,700mg
（食塩相当量）	7.0g
マグネシウム	320mg
マンガン	3.2mg

栄養成分及び熱量	栄養素等表示基準値
モリブデン	25μg
ヨウ素	140μg
リン	900mg
ナイアシン	13mg
パントテン酸	5.5mg
ビオチン	50μg
ビタミンA	770μg
ビタミンB_1	1.0mg
ビタミンB_2	1.4mg
ビタミンB_6	1.3mg
ビタミンB_{12}	4.0μg
ビタミンC	100mg
ビタミンD	9.0μg
ビタミンE	6.5mg
ビタミンK	150μg
葉酸	240μg
熱量	2,200kcal

※　食品表示基準の一部改正により、別表第 10 にある一部の栄養成分の栄養素等表示基準値が改正されました。
（経過措置期間）令和 10 年（2028 年）３月 31 日まで

栄養素等表示基準値とは？

「栄養素等表示基準値」は、食品表示基準の別表第10に定められているもので、国民の健康の維持増進等を図るために定められている「日本人の食事摂取基準」で示された栄養成分等の摂取量の基準を、日本人の性別及び年齢階級（18歳以上）ごとの人口により加重平均して算出した、食品表示のための値です。性別、年齢、身体活動等の異なる個々人に合った１日当たりの栄養素等の摂取量を示すものではありません。

日本人の食事摂取基準（2025年版）が令和７年４月１日から適用されたことで、栄養素等表示基準値の数値が一部改正されました。そのため、令和７年４月１日改正後の栄養素等表示基準値に関する表示をする場合、従前の基準と区別するために、「栄養素等表示基準値（2025）」等、日本人の食事摂取基準（2025年版）を基にしていることが分かるような表示とすることが望ましいとされています。

栄養素等表示基準値として示している食物繊維、ナトリウム及びカリウムの値は、「日本人の食事摂取基準」で示された各種基準のうち、生活習慣病の発症予防を目的として設定された目標量を基に算出された値です。食物繊維及びカリウムは、生活習慣病の発症予防のために望ましいと考えられる摂取量よりも現在の日本人の摂取量が少ないため、積極的な摂取が望まれているものです。反対にナトリウムは、生活習慣病の発症予防のために望ましいと考えられる摂取量よりも現在の日本人の摂取量が多いため、過剰摂取の回避が望まれているものです。事業者の努力で減塩食品の開発が進み始めています。消費者が減塩等に取り組みやすい環境づくりの推進が望まれています（4ページ（3）参照）。

6 機能性表示食品

機能性表示食品は、安全性及び機能性に関する一定の科学的根拠に基づき、食品関連事業者の責任において、疾病に罹患していない者（未成年者、妊産婦（妊娠を計画している者を含む。）及び授乳婦を除く。）に対し、機能性関与成分によって健康の維持及び増進に資する特定の保健の目的（疾病リスクの低減に係るものを除く。）が期待できる旨を容器包装に表示する食品です。

機能性表示食品は、次に掲げる事項を販売日の 60 営業日前（新規成分等、表示内容等の確認に時間を要すると消費者庁長官が認める場合は 120 営業日前）までに消費者庁長官へ届出を行う必要があります。

機能性表示食品の届出事項

- 表示の内容
- 食品関連事業者に関する基本情報
- 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

（1）機能性表示食品の対象となる食品区分及び必要表示事項

対象となる食品区分は、容器包装に入れられた一般用加工食品及び一般用生鮮食品です。

また、機能性表示食品に必要な表示事項は、次のア～チのとおりです。

必要表示事項は全て 8 ポイント以上の大きさの文字で表示します（表示可能面積がおおむね 150cm^2 以下の場合は、5.5 ポイント以上の大きさの文字で表示することが可能です。）。

生鮮食品であっても機能性表示食品として販売する場合には、必要表示事項を記載した容器包装（消費者庁へ届け出たもの）に入れて販売する必要があります（はだか売りはできません。）。

ア　機能性表示食品である旨
イ　科学的根拠を有する機能性関与成分及び当該成分又は当該成分を含有する食品が有する機能性
ウ　栄養成分の量及び熱量
エ　一日当たりの摂取目安量当たりの機能性関与成分の含有量
オ　一日当たりの摂取目安量
カ　届出番号
キ　（加工食品のみ）食品関連事業者の連絡先
　　（生鮮食品のみ）食品関連事業者の氏名又は名称、住所及び連絡先
ク　機能性及び安全性について国による評価を受けたものではない旨
ケ　摂取の方法
コ　摂取をする上での注意事項
サ　バランスのとれた食生活の普及啓発を図る文言
シ　調理又は保存の方法に関し特に注意を必要とするものにあっては当該注意事項
ス　疾病の診断、治療、予防を目的としたものではない旨
セ　（加工食品のみ）疾病に罹患している者、未成年者、妊産婦（妊娠を計画している者を含む。）及び授乳婦に対し訴求したものではない旨
ソ　疾病に罹患している者は医師、医薬品を服用している者は医師、薬剤師に相談した上で摂取すべき旨
タ　体調に異変を感じた際は速やかに摂取を中止し医師に相談すべき旨
チ　（生鮮食品のみ）保存の方法
※その他、食品の分類に応じて必要な事項（品質事項、衛生事項等）を表示します。

（2）表示禁止事項

機能性表示食品に次のア～エの事項について表示することはできません。

ア　疾病の治療効果又は予防効果を標ぼうする用語
　　（例）「花粉症に効果あり」、「糖尿病の方にお奨めです」、「風邪予防に効果あり」等の表現

イ　消費者庁長官に届け出た機能性関与成分以外の成分（別表第９（10 ～ 11 ページ表３）の第１欄 に掲げる栄養成分を除く。）を含むことを強調する用語

① 含有量を色や大きさ等で目立たせた表示は望ましくありません。
② 主要面に成分名のみを目立つように特記した表示や機能性関与成分であると消費者に誤認を与えるような表示（例：◇◇（届け出た機能性関与成分以外の成分）のパワー）は望ましくありません。
③ 別表第９（10 ～ 11 ページ表３）に掲げられている栄養成分のうち、過剰摂取により健康障害のリスクが想定される成分及び含有量については、加工食品において、成分名をその含有量とともに主要面等（食品表示基準 別記様式３の枠外の下部を除く。）に強調して表示することは、望ましくありません。

ウ　消費者庁長官の評価、許可等を受けたものと誤認させるような用語

「消費者庁長官許可」、「消費者庁承認」、「○○省承認」、「○○省推薦」、「○○政府機関も認めた」、「世界保健機関（WHO）許可」等、国や公的な機関に許可・承認を受けた、届け出たと誤認させる表現

エ　別表第９（10 ～ 11 ページ表３）第１欄に掲げる栄養成分の機能を示す用語

栄養成分の機能には、別表第 11（34 ～ 35 ページ表７）第３欄に示されている機能も含みます。

注意！

表示事項に問題がある場合、罰則の対象にも・・・

- 食品表示基準に基づいた表示を行っていない場合、食品表示法違反として、食品表示法の指示や命令のほか、罰則の対象となる可能性があります。
- 科学的根拠情報の範囲を超えた表示事項は、不当景品類及び不当表示防止法（景品表示法）第５条の不当表示又は健康増進法第 65 条第１項の誇大表示の禁止に該当する恐れがあります。

機能性表示食品パッケージ表示例

パッケージ表

機能性表示食品

届出番号△△

●●●（商品名）

（機能性表示）
本品には◇◇が含まれます。◇◇には○○し、□□する機能があることが報告されています。

本品は、特定保健用食品と異なり、機能性及び安全性について国による評価を受けたものではありません。届け出られた科学的根拠等の情報は消費者庁のウェブサイトで確認できます。

パッケージ裏

名称：○○○○○
原材料名：◎◎（国内製造）、△△／・・・・、（◇◇◇◇◇）
内容量：90g（1粒500mg×180粒）
賞味期限：欄外下部に記載
保存方法：直射日光、高温多湿の場所を避けて保存してください
製造者：○○○○ 株式会社
東京都○○市○○○2-8-1

栄養成分表示（1日当たりの摂取目安量［2粒］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

機能性関与成分◇◇　××mg

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

●一日当たりの摂取目安量：２粒
●摂取方法：水又はぬるま湯と一緒にお召し上がりください。
●摂取上の注意
（医薬品及び他の機能性関与成分との相互作用、過剰摂取等に係る注意喚起等について、当該機能性関与成分の安全性に関する科学的根拠を踏まえて具体的に表示する。）
●医薬品ではありません。
●本品は、疾病に罹患している者、未成年者、妊産婦（妊娠を計画している者を含む。）及び授乳婦を対象に開発された食品ではありません。
●疾病に罹患している場合は医師に、医薬品を服用している場合は医師、薬剤師に摂取について相談してください。
●体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止し、医師に相談してください。

賞味期限：○○.○○.○○

●お問合せ先：××株式会社
〒△△△-××××東京都○○市△△…
0120-×××-×××

機能性表示食品の届出方法等については、消費者庁のホームページから「食品表示基準」、「食品表示基準について」、「機能性表示食品の届出等に関する手引き」、「機能性表示食品制度届出データベース届出マニュアル」、「機能性表示食品に関する質疑応答集」等の関係通知等を必ずご確認ください。

消費者庁ホームページ

（食品表示に関する法令等） https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_labeling_act/

（機能性表示食品） https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_with_function_claims/

7 保健機能食品制度及び特別用途食品制度

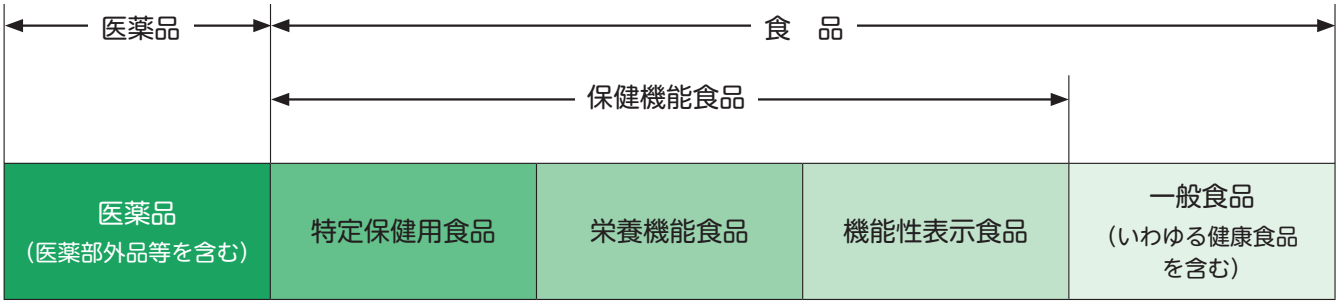
（1）保健機能食品制度

保健機能食品制度は、消費者が安心して食生活の状況に応じた食品の選択ができるよう、適切な情報提供をすることを目的とした制度です。

保健機能食品はさらに、①「特定保健用食品」、②「栄養機能食品」（31 ページ～参照）及び③「機能性表示食品」（37 ページ～参照）の 3 つのカテゴリーに分類され、国が安全性や有効性等を考慮して設定した基準等を満たしている場合に称することができます。

なお、食品表示基準では、保健機能食品以外の食品にあっては保健機能食品と紛らわしい名称、栄養成分の機能及び特定の保健の目的が期待できる旨を示す用語の表示は禁止されています。

〈医薬品と食品との分類及び表示内容〉



①　特定保健用食品

特定保健用食品（条件付き特定保健用食品を含む。）は、食品の持つ特定の保健の用途を表示して販売される食品です。特定保健用食品として販売するためには、製品ごとに食品の有効性や安全性について審査を受け、表示について消費者庁の許可を受ける必要があります。特定保健用食品及び条件付き特定保健用食品には、許可マークが付されています。

〈特定保健用食品の許可マーク〉
（疾病リスク低減表示・規格基準型を含む。）



〈条件付き特定保健用食品の許可マーク〉



[特定保健用食品の区分]

○ 特定保健用食品

健康増進法第 43 条第 1 項の許可又は同法第 63 条第 1 項の承認を受けて、食生活において特定の保健の目的で摂取をする者に対し、その摂取により当該保健の目的が期待できる旨の表示をする食品

○ 特定保健用食品（疾病リスク低減表示）

関与成分の疾病リスク低減効果が医学的・栄養学的に確立されている場合、疾病リスク低減表示を認める特定保健用食品

○ 特定保健用食品（規格基準型）

特定保健用食品としての許可実績が十分であるなど科学的根拠が蓄積されている関与成分について規格基準を定め、消費者委員会の個別審査なく、消費者庁において規格基準に適合するか否かの審査を行い許可する特定保健用食品

○ 条件付き特定保健用食品

特定保健用食品の審査で要求している有効性の科学的根拠のレベルには届かないものの、一定の有効性が確認される食品を、限定的な科学的根拠である旨の表示をすることを条件として、許可対象と認める。

許可表示：「○○を含んでおり、根拠は必ずしも確立されていませんが、△△に適している可能性がある食品です。」

[特定保健用食品の必要記載事項]

特定保健用食品として表示する際に必要となる表示事項は、次のア～ケのとおりです。

必要表示事項は全て 8 ポイント以上の大きさの文字で表示します（表示可能面積がおおむね 150cm^2 以下の場合は、5.5 ポイント以上の大きさの文字で表示することができます。）。

ア　特定保健用食品である旨
イ　許可等を受けた表示の内容
ウ　栄養成分（関与成分を含む）の量及び熱量
エ　一日当たりの摂取目安量
オ　摂取の方法
カ　摂取をする上での注意事項
キ　バランスのとれた食生活の普及啓発を図る文言
ク　関与成分について栄養素等表示基準値が示されているものにあっては、一日当たりの摂取目安量に含まれる当該関与成分の栄養素等表示基準値に対する割合
ケ　調理又は保存の方法に関し特に注意を必要とするものにあっては当該注意事項
※その他、食品の分類に応じて必要な事項（品質事項、衛生事項等）を表示します。

特定保健用食品の申請方法等については、消費者庁のホームページから関係通知をご確認ください。

消費者庁ホームページ（特定保健用食品）
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_for_specified_health_uses/



② 栄養機能食品（31 ページ～参照）

③ 機能性表示食品（37 ページ～参照）

注意！

保健機能食品以外の食品には、保健機能食品と紛らわしい名称、栄養成分の機能及び特定の保健の目的が期待できる旨を示す用語を表示することはできません。

《紛らわしい名称の例》

「特定健康食品」、「特定機能食品」、「保健○○食品」、「機能○○食品」等の名称で、特に「機能」、「保健」の文字が含まれているものを指します。

（2）特別用途食品制度

特別用途食品とは、乳児、幼児、妊産婦、病者などの発育、健康の保持・回復の用に供することが適当な旨など特別の用途に適する旨について表示するもので、健康増進法第 43 条第 1 項に規定されています。特別用途食品として食品を販売するには、その表示について消費者庁の許可を受ける必要があります。

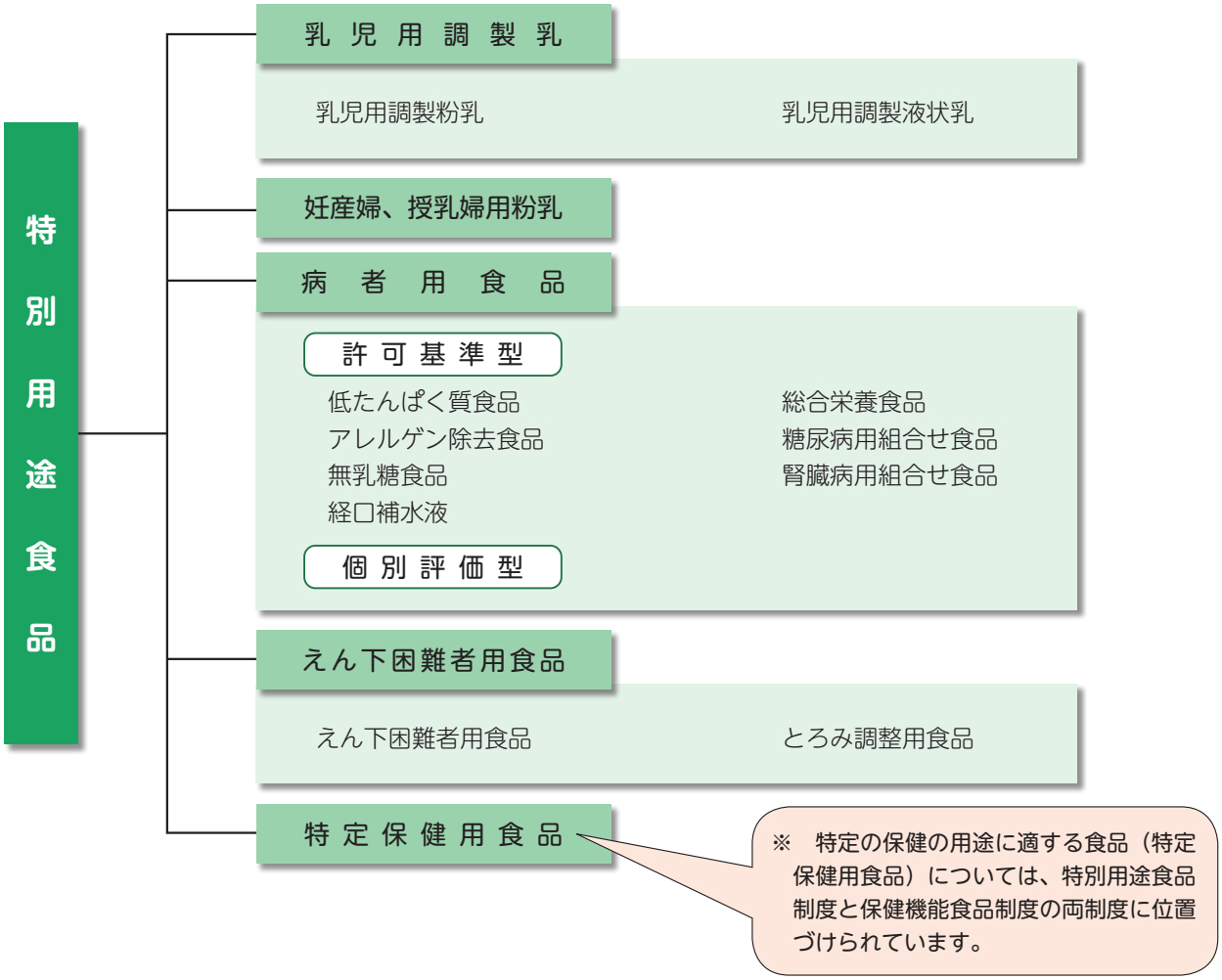
特別用途食品には、「乳児用調製乳」、「妊産婦、授乳婦用粉乳」、「病者用食品」及び「えん下困難者用食品」があります。表示の許可に当たっては、許可基準があるものについてはその適合性を審査し、許可基準のないものについては個別に評価を行っています。

健康増進法に基づく「特別の用途に適する旨の表示」の許可には特定保健用食品も含まれます。

＜特別用途食品の許可マーク＞



区分欄には、乳児用食品にあっては「乳児用食品」と、幼児用食品にあっては「幼児用食品」と、妊産婦用食品にあっては「妊産婦用食品」と、病者用食品にあっては「病者用食品」と、その他の特別の用途に適する食品にあっては、当該特別の用途を記載します。



特別用途食品の申請方法等については、消費者庁のホームページから関係通知をご確認ください。
消費者庁ホームページ（特別用途食品）https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/foods_for_special_dietary_uses/

Ⅱ　健康増進法に基づく誇大表示の禁止

(1) 健康増進法第 65 条第 1 項の規定

健康増進法第 65 条第 1 項には、

『何人も、食品として販売に供する物に関して広告その他の表示をするときは、健康の保持増進の効果その他内閣府令で定める事項（以下「健康保持増進効果等」という。）について、著しく事実に相違する表示をし、又は著しく人を誤認させるような表示をしてはならない。』

という規定があり、食品として販売に供する物に関して、広告その他の表示をする際は、健康保持増進効果等について虚偽誇大表示をすることが禁止されています。

これは、実際には表示どおりの健康保持増進効果等を有しない食品であるにもかかわらず、一般消費者がその表示を信じ、表示された効果を期待して摂取し続け、ひいては適切な診療機会を逸してしまう事態を防止するためです。

誇大表示の禁止に違反する表示を行った場合

消費者庁長官及び都道府県知事、保健所設置市長、特別区長は、

国民の健康の保持増進及び国民に対する正確な情報の伝達に重大な影響を与えるおそれがある場合、その者に対し当該表示に関し必要な措置をとるべき旨の勧告（健康増進法第 66 条第 1 項）

⇩

正当な理由なく、勧告に係る措置をとらなかった場合、その者に対しその勧告に係る措置をとるべき旨の命令（健康増進法第 66 条第 2 項）

⇩

命令に従わなかった場合、罰則を適用
6 月以下の拘禁刑又は 100 万円以下の罰金（健康増進法第 71 条）



(2)「食品として販売に供する物」の範囲

食品として販売される無承認無許可医薬品や、生鮮食品等明らかに医薬品医療機器等法※（通称：薬機法）の適用対象とならない食品についても規制の対象になります。

(3)「広告その他の表示」とは

健康増進法第 65 条第 1 項で規定する「広告その他の表示」とは、顧客を誘引するための手段として行う広告その他の表示であり、例えば、次に掲げるものをいいます。

ア　商品、容器又は包装及びこれらに添付した物
イ　見本、チラシ、パンフレット、説明書面（ダイレクトメール、ファクシミリ等を含む。）、口頭（電話を含む。）等
ウ　ポスター、看板、ネオン・サイン、アドバルーン、陳列物、実演等
エ　新聞紙、雑誌その他の出版物、放送、電光等
オ　インターネット、パソコン通信等　　これらによる広告その他の表示

(4) 規制の対象となる者

「何人も」虚偽誇大表示をしてはならないと定めています。そのため、食品の製造業者、販売業者等に限らず「食品として販売に供する物に関して広告その他の表示をする者」であれば、規制の対象となります。

(5)「健康保持増進効果等」に該当する表示例

健康増進法では、次のような事項について、虚偽誇大表示を行うことは禁止されています。

虚偽誇大であるかを問わず、医薬品医療機器等法※（通称：薬機法）や景品表示法上も問題となる場合があるので、詳細は各法令をご確認ください。

※　正式名称は「医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律」

健康保持増進効果等	表示例
①　疾病の治療又は予防を目的とする効果	「末期ガンが治る」、「インフルエンザ、コロナウイルスの予防に」、「虫歯にならない」、「アレルギー症状を緩和する」等
②　身体の組織機能の一般的増強、増進を主たる目的とする効果	「疲労回復」、「強精（強性）強壮」、「体力増強」、「食欲増進」、「老化防止」、「免疫機能の向上」等
③　特定の保健の用途に適する旨の効果	「体脂肪を減らすのを助ける」、「この製品は血圧が高めの方に適する」等
④　栄養成分の効果	「カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です」等
⑤　人の身体を美化し、魅力を増し、容ぼうを変え、又は皮膚若しくは毛髪を健やかに保つことに資する効果	「皮膚にうるおいを与えます」、「美肌、美白効果が得られます」、「美しい理想の体形に」等
⑥　名称又はキャッチフレーズにより表示するもの	「ほね元気」、「延命○○」、「妊活」、「腸活」、「デトックス○○」、「血糖下降茶」、「血液サラサラ」等
⑦　含有成分の表示及び説明により表示するもの	「ダイエットの効果で知られる○○○を××㎎配合」等
⑧　起源、由来等の説明により表示するもの	「○○○という古い自然科学書をみると×××は肥満を防止し、消化を助けるとある。こうした経験が昔から伝えられていたが故に食膳に必ず備えられたものである。」等
⑨　身体の組織機能等に係る不安や悩みなどの問題事項を例示して表示するもの	「最近、体力の衰えを感じるのは、○○が不足しているせいかもしれません。」等
⑩　新聞、雑誌等の記事、医師、学者等の談話やアンケート結果、学説、体験談などを引用又は掲載することにより表示するもの	○○　○○　（××県、△△歳）「××を３か月間毎朝続けて食べたら、9kg やせました。」等
⑪　行政機関（外国政府機関を含む。）や研究機関等により、効果等に関して認められている旨を表示するもの	「××国政府認可○○食品」、「○○研究所推薦○○食品」等

注意！

「健康保持増進効果等」について、禁止の対象となる「誇大表示」に該当するか否かの判断は、一般消費者が表示から受ける印象・認識が基準となります。特定の文言や表現等を一律に禁止するものではなく、その適用は表示全体の訴求内容によって判断されます。

(6) 禁止の対象となる「著しく事実に相違する表示」及び「著しく人を誤認させる表示」

ア　「著しく」とは

誇張・誇大の程度が社会一般に許容される程度を超えている場合

（例）　一般消費者が広告等に書かれた内容と当該食品を摂取した場合に実際に得られる真の効果との相違を知っていれば、誘引されることは通常ないであろうと判断できる場合　等

イ　「事実に相違する」とは

広告等において表示されている健康保持増進効果等と実際に得られる効果等が異なる場合

（例）　十分な実験結果等の根拠が存在しないにもかかわらず、「3 か月間で○ kg やせることが実証されています。」と表示する場合や体験談をねつ造し、又はねつ造された資料を表示した場合　等

ウ　「人を誤認させる」とは

広告等から認識することとなる健康保持増進効果等の「印象」や「期待感」と実際に得られる効果等に相違がある場合

（例）　特定の成分について、健康保持増進効果等が得られるだけの分量を含んでいないにもかかわらず、生活習慣を改善するための運動等をしなくても、とり過ぎた栄養成分等を排出し、又は燃焼させることをイメージさせる場合や、根拠となる学術データのうち、当該食品にとって不都合な箇所を捨象し、有利な箇所のみを引用する場合　等

誇大表示の禁止に関する詳細は、消費者庁のホームページから関係通知をご確認ください。
消費者庁ホームページ（誇大表示の禁止） https://www.caa.go.jp/policies/policy/representation/extravagant_advertisement/

Ⅲ　参考資料

【表 9 食品表示基準に規定する栄養成分及び熱量、強調表示等基準値一覧】（この一覧表は食品表示基準別表をもとに、一般用

栄養成分及び熱量 ※ 1 " ― " は内訳成分として表示するもの	単位	表示分類	許容差の範囲	低含有量の場合の許容差 100g（*ml）当たりの低含有量の条件 → 適用される許容差	ゼロと表示できる量（100g（*ml）当たりの含有量）	栄養素等表示基準値	栄養機能食品の規格基準		強調表示（補給ができる旨） 高い旨	
							下限値	上限値	100g（*ml）当たり	100kcal当たり
（食品表示基準掲載箇所）	別表第 9		別表第 9			別表第 10 ※ 4	別表第 11 ※ 4		別表第 12 ※ 4	
熱量	kcal	義務	± 20%	25kcal 未満 → ± 5kcal	5kcal 未満	2200kcal				
たんぱく質	g	義務	± 20%	2.5g 未満 → ± 0.5g	0.5g 未満	85g			17.0g（8.5g）	8.5g
脂質	g	義務	± 20%	2.5g 未満 → ± 0.5g	0.5g 未満	70g				
― 飽和脂肪酸	g	推奨	± 20%	0.5g 未満 → ± 0.1g	0.1g 未満	17g				
― n-3 系脂肪酸	g	任意	± 20%			2.0g	0.6g	2.0g		
― n-6 系脂肪酸	g	任意	± 20%			10.0g				
コレステロール	mg	任意	± 20%	25mg未満 → ± 5mg	5mg未満					
炭水化物	g	義務	± 20%	2.5g 未満 → ± 0.5g	0.5g 未満	320g				
― 糖質	g	任意	± 20%	2.5g 未満 → ± 0.5g	0.5g 未満					
― 糖類	g	任意	± 20%	2.5g 未満 → ± 0.5g	0.5g 未満					
― 食物繊維	g	推奨	± 20%	2.5g 未満 → ± 0.5g	0.5g 未満	20g			6g（3g）	3g
ナトリウム［食塩相当量で表示］	mg ※ 2	義務	± 20%	25mg未満 → ± 5mg	5mg未満	2700mg［7.0g］				
亜鉛	mg	任意	− 20%〜+ 50%			8.5mg	2.55mg	17mg	2.55mg（1.28mg）	0.85mg
カリウム	mg	任意	− 20%〜+ 50%			2800mg	840mg	2800mg	840mg（420mg）	280mg
カルシウム	mg	任意	− 20%〜+ 50%			700mg	210mg	600mg	210mg（105mg）	70mg
クロム	μg	任意	− 20%〜+ 50%			10μg				
セレン	μg	任意	− 20%〜+ 50%			28μg				
鉄	mg	任意	− 20%〜+ 50%			6.5mg	1.95mg	10mg	1.95mg（0.98mg）	0.65mg
銅	mg	任意	− 20%〜+ 50%			0.8mg	0.24mg	4.6mg	0.24mg（0.12mg）	0.08mg
マグネシウム	mg	任意	− 20%〜+ 50%			320mg	96mg	320mg	96mg（48mg）	32mg
マンガン	mg	任意	− 20%〜+ 50%			3.2mg				
モリブデン	μg	任意	− 20%〜+ 50%			25μg				
ヨウ素	μg	任意	− 20%〜+ 50%			140μg				
リン	mg	任意	− 20%〜+ 50%			900mg				
ナイアシン	mg	任意	− 20%〜+ 80%			13mg	3.9mg	60mg	3.9mg（1.95mg）	1.3mg
パントテン酸	mg	任意	− 20%〜+ 80%			5.5mg	1.65mg	30mg	1.65mg（0.83mg）	0.55mg
ビオチン	μg	任意	− 20%〜+ 80%			50μg	15μg	500μg	15μg（7.5μg）	5μg
ビタミンA	μg	任意	− 20%〜+ 50%			770μg	231μg	600μg	231μg（116μg）	77μg
ビタミンB_1	mg	任意	− 20%〜+ 80%			1.0mg	0.30mg	25mg	0.30mg（0.15mg）	0.10mg
ビタミンB_2	mg	任意	− 20%〜+ 80%			1.4mg	0.42mg	12mg	0.42mg（0.21mg）	0.14mg
ビタミンB_6	mg	任意	− 20%〜+ 80%			1.3mg	0.39mg	10mg	0.39mg（0.20mg）	0.13mg
ビタミンB_{12}	μg	任意	− 20%〜+ 80%			4.0μg	1.20μg	60μg	1.20μg（0.60μg）	0.40μg
ビタミンC	mg	任意	− 20%〜+ 80%			100mg	30mg	1000mg	30mg（15mg）	10mg
ビタミンD	μg	任意	− 20%〜+ 50%			9.0μg	2.70μg	5.0μg	2.70μg（1.35μg）	0.90μg
ビタミンE	mg	任意	− 20%〜+ 50%			6.5mg	1.95mg	150mg	1.95mg（0.98mg）	0.65mg
ビタミンK	μg	任意	− 20%〜+ 50%			150μg	45μg	150μg	45μg（22.5μg）	15μg
葉酸	μg	任意	− 20%〜+ 80%			240μg	72μg	200μg	72μg（36μg）	24μg

※ 1　栄養成分表示を行う際、熱量〜ナトリウム［食塩相当量で表示］については、この表の順に記載します。（表示分類が「義務」以外の成分で、表示しない成分は省略します。）

※ 2　ナトリウム含有量が 1000mgを超える場合の単位及び食塩相当量の単位は「g」です。

加工食品の表示用に実際の栄養成分表示の表示順に並び替えるなどの編集を加えたものです。）　（*ml）：「カッコ内は一般に飲用に供する食品 100ml 当たり」

強調表示（補給ができる旨）				強調表示（適切な摂取ができる旨）				栄養成分及び熱量 ※ 1
含む旨		強化された旨		含まない旨	低い旨	低減された旨		
100g（*ml）当たり	100kcal 当たり	100g（*ml）当たり	比較品との 25% 相対差	100g（*ml）当たり	100g（*ml）当たり	100g（*ml）当たり	比較品との 25% 相対差	" — " は内訳成分として表示するもの
別表第 12				別表第 13				（食品表示基準 掲載箇所）
				5kcal（5kcal）	40kcal（20kcal）	40kcal（20kcal）	必要	熱量
8.5g（4.3g）	4.3g	8.5g（4.3g）	必要					たんぱく質
				0.5g（0.5g）★	3g（1.5g）	3g（1.5g）	必要	脂質
				0.1g（0.1g）	1.5g（0.75g）★	1.5g（0.75g）	必要	— 飽和脂肪酸
								— n-3 系脂肪酸
								— n-6 系脂肪酸
				5mg（5mg）★	20mg（10mg）★	20mg（10mg）★	必要	コレステロール
								炭水化物
								— 糖質
				0.5g（0.5g）	5g（2.5g）	5g（2.5g）	必要	— 糖類
3g（1.5g）	1.5g	3g（1.5g）	必要					— 食物繊維
				5mg（5mg）	120mg（120mg）	120mg（120mg）	必要 ※ 3	ナトリウム［食塩相当量で表示］
1.28mg（0.64mg）	0.43mg	0.85mg（0.85mg）						亜鉛
420mg（210mg）	140mg	280mg（280mg）						カリウム
105mg（53mg）	35mg	70mg（70mg）						カルシウム
								クロム
								セレン
0.98mg（0.49mg）	0.33mg	0.65mg（0.65mg）						鉄
0.12mg（0.06mg）	0.04mg	0.08mg（0.08mg）						銅
48mg（24mg）	16mg	32mg（32mg）						マグネシウム
								マンガン
								モリブデン
								ヨウ素
								リン
1.95mg（0.98mg）	0.65mg	1.3mg（1.3mg）						ナイアシン
0.83mg（0.41mg）	0.28mg	0.55mg（0.55mg）						パントテン酸
7.5μg（3.8μg）	2.5μg	5μg（5μg）						ビオチン
116μg（58μg）	39μg	77μg（77μg）						ビタミン A
0.15mg（0.08mg）	0.05mg	0.10mg（0.10mg）						ビタミン B_1
0.21mg（0.11mg）	0.07mg	0.14mg（0.14mg）						ビタミン B_2
0.20mg（0.10mg）	0.07mg	0.13mg（0.13mg）						ビタミン B_6
0.60μg（0.30μg）	0.20μg	0.40μg（0.40μg）						ビタミン B_{12}
15mg（7.5mg）	5mg	10mg（10mg）						ビタミン C
1.35μg（0.68μg）	0.45μg	0.90μg（0.90μg）						ビタミン D
0.98mg（0.49mg）	0.33mg	0.65mg（0.65mg）						ビタミン E
22.5μg（11.3μg）	7.5μg	15μg（15μg）						ビタミン K
36μg（18μg）	12μg	24μg（24μg）						葉酸

★ ただし書又は例外があるため、別表（29 ページ表 6）の確認が必要です。

※ 3　ナトリウムの含有量を 25%以上低減することにより、当該食品の保存性及び品質を保つことが著しく困難な食品についてナトリウムに係る低減された旨の表示をする場合の特例があります（29 ページ下「注意！」参照）。

※ 4　食品表示基準の一部改正により、別表第 10、別表第 11 及び別表第 12 にある一部の栄養成分の基準値等が改正されました（経過措置期間：別表第 10・第 12 は令和 10 年（2028 年）3 月 31 日まで、別表第 11 は令和 12 年（2030 年）3 月 31 日まで）。

栄養表示等に関する相談窓口一覧(令和８年 10 月現在)

都内保健所　相談窓口

＜特別区・八王子市・町田市保健所　一覧＞

栄養表示等（栄養成分表示、特定保健用食品、栄養機能食品など）の個別具体的な相談は、表示に責任をもつ本社（輸入品の場合は輸入者）等の所在地を所管する下記の保健所へご相談ください。東京都以外の所在地の方は、47 ページ下部の消費者庁ホームページでご確認ください。

区市名	相　談　先		電　話
	組織・部署名	住　所	
千代田区	千代田保健所　生活衛生課	千代田区九段南一丁目６番 17 号千代田会館８階	03-5211-8207
中央区	中央区保健所　健康推進課	中央区明石町 12 番１号	03-3541-4260
港区	みなと保健所　生活衛生課	港区三田一丁目４番 10 号	03-6400-0057
新宿区	新宿区保健所　健康づくり課	新宿区新宿五丁目 18 番 14 号新宿北西ビル５階	03-5273-3494
文京区	文京保健所　健康推進課	文京区春日一丁目 16 番 21 号	03-5803-1124
台東区	台東保健所　保健サービス課	台東区東上野四丁目 22 番８号	03-3847-9440
墨田区	墨田区保健所　生活衛生課	墨田区横川五丁目７番４号 （すみだ保健子育て総合センター２階）	03-5608-6943
江東区	江東区保健所　健康推進課	江東区東陽二丁目１番１号	03-3647-6713
品川区	品川区保健所　生活衛生課	品川区広町二丁目１番 36 号	03-5742-7124
目黒区	目黒区保健所　生活衛生課	目黒区上目黒二丁目 19 番 15 号	03-5722-9507･9509
大田区	大田区保健所　大森地域健康課	大田区大森西一丁目 12 番１号	03-5764-0661
	大田区保健所　調布地域健康課	大田区雪谷大塚町４番６号	03-3726-4145
	大田区保健所　蒲田地域健康課	大田区蒲田本町二丁目１番１号	03-5713-1701
	大田区保健所　糀谷・羽田地域健康課	大田区東糀谷一丁目 21 番 15 号	03-3743-4161
	大田区保健所　健康づくり課	大田区蒲田五丁目 13 番 14 号	03-5744-1683
世田谷区	世田谷保健所　健康推進課	世田谷区世田谷四丁目 24 番１号城山分庁舎	03-5432-2440
渋谷区	渋谷区保健所　中央保健相談所	渋谷区宇田川町５番６号	03-3463-2444
中野区	中野区保健所　保健企画課	中野区中野二丁目 17 番４号	03-3382-2428
杉並区	杉並保健所　健康推進課	杉並区荻窪五丁目 20 番１号	03-3391-1355
豊島区	豊島区保健所　健康推進課	豊島区南池袋二丁目１番１号	03-3987-4361
北区	北区 健康部 健康政策課	北区王子本町一丁目 15 番 22 号	03-3908-9068
荒川区	荒川区保健所　健康推進課	荒川区荒川二丁目 11 番１号 がん予防・健康づくりセンター内	03-3802-4930
板橋区	板橋区保健所　健康推進課	板橋区大山東町 32 番 15 号	03-3579-2308
練馬区	練馬区 健康部 健康推進課	練馬区豊玉北六丁目 12 番１号	03-5984-4679
足立区	足立保健所　中央本町地域・保健総合支援課	足立区中央本町一丁目５番３号	03-3880-5355
葛飾区	葛飾区健康部　健康推進課	葛飾区青戸四丁目 15 番 14 号	03-3602-1268
江戸川区	小岩健康サポートセンター	江戸川区東小岩三丁目 23 番３号	03-3658-3171
八王子市	八王子市保健所　生活衛生課	八王子市明神町三丁目 19 番２号	042-645-5115
町田市	町田市保健所（中町庁舎）保健予防課	町田市中町二丁目 13 番３号	042-722-7996

＜都保健所　一覧＞

市町村名	相談先		住所	電話
青梅市、福生市、羽村市、あきる野市、瑞穂町、日の出町、檜原村、奥多摩町	西多摩保健所		青梅市東青梅一丁目 167 番地の 15	0428-22-6141（代）
日野市、多摩市、稲城市	南多摩保健所		多摩市永山二丁目 1 番地 5	042-371-7661（代）
立川市、昭島市、国分寺市、国立市、東大和市、武蔵村山市	多摩立川保健所		立川市柴崎町二丁目 21 番 19 号 東京都立川福祉保健庁舎内	042-524-5171（代）
武蔵野市、三鷹市、府中市、調布市、小金井市、狛江市	多摩府中保健所		府中市宮西町一丁目 26 番地 1 東京都府中合同庁舎内	042-362-2334（代）
小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市	多摩小平保健所		小平市花小金井一丁目 31 番 24 号	042-450-3111（代）
大島町、利島村	島しょ保健所	大島出張所	大島町元町字馬の背 275 番 4 号	04992-2-1436（代）
新島村		大島出張所新島支所	新島村本村六丁目 4 番 24 号	04992-5-1600（代）
神津島村		大島出張所神津島支所	神津島村 1088 番	04992-8-0880（代）
三宅村、御蔵島村		三宅出張所	三宅村伊豆 1004 番	04994-2-0181（代）
八丈町、青ヶ島村		八丈出張所	八丈町三根 1950 番 2 号	04996-2-1291（代）
小笠原村		小笠原出張所	小笠原村父島字清瀬	04998-2-2951（代）

食品表示法　相談窓口

●食品表示法の全般的な内容：　消費者庁 食品表示課
（機能性表示食品を含む）　☎ 03-3507-8800（大代表）

●東京都内事業者向け　：　東京都食品表示相談ダイヤル【食品表示担当】
☎ 03-5320-5989（受付時間　平日午前 9 時から 12 時、午後 1 時から午後 5 時まで）

■食品表示法以外の表示については、48 ページの窓口へご相談ください。
■東京都以外の事業者向けの相談窓口は、以下の消費者庁ホームページでご確認ください。
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/information/contact/prefectures/

【参考】各法令の相談窓口

食品に係る表示には、食品表示法の他、複数の法令が関係しています。
都内事業者の方は、下記の部署が相談を受けています。

相談したいことは？	該当する法令は？	相談先は？	
		部署名	連絡先
医薬品的効能効果等に係る表示及び広告の相談 ※「成分・原材料の医薬品該当性」についての相談は薬務課のみ	医薬品医療機器等法	《都内全域》東京都 保健医療局 健康安全部 薬務課 監視指導担当 ※面接による事前相談（予約制）	03-5320-4512
		《23 区内》東京都 健康安全研究センター 広域監視部 薬事監視指導課 薬事審査担当 ※回答は電話で行います。面談による回答は行っておりません。電話での回答ができる簡易なものに限ります。	03-5937-1027
①商品やサービスの誇大な広告表示 **②商品の単位当たりの価格表示、包装適正化**	①景品表示法 ②東京都消費生活条例（単位価格･空間容積等）	東京都 生活文化局 消費生活部 取引指導課 表示指導担当	03-5388-3068
通販の広告で義務付けられている表示	特定商取引法	東京都 生活文化局 消費生活部 取引指導課 取引指導担当	03-5388-3074
計量に関する相談（内容量の表示方法）	計量法	《都内全域（八王子市除く）》 東京都 計量検定所 検査課 立入検査担当	03-5617-6628
		《八王子市》消費生活センター	042-631-5456
東京都独自の食品の表示ルール（調理冷凍食品の原料原産地など）	東京都消費生活条例（食品の品質表示）	東京都 保健医療局 健康安全部 食品監視課 食品表示担当	03-5320-5989
チョコ、のり、乳飲料など業界の特別なルール	公正競争規約（業界ルール）	一般社団法人　全国公正取引協議会連合会 各公正取引協議会 https://www.jfftc.org/index.html	—
JAS 制度	ＪＡＳ法	農林水産省 大臣官房新事業・食品産業部 食品製造課 基準認証室	03-3502-8111
米・米加工品の産地伝達等に関する相談	米トレーサビリティ法	《広域事業者》農林水産省 関東農政局 消費・安全部 米穀流通・食品表示監視課	0120-087-110
		《都域事業者》東京都 保健医療局 健康安全部 食品監視課 食品表示担当	03-5320-5989
プラマークなどの識別マーク（容器包装に限る）	容器包装リサイクル法 資源有効利用促進法	農林水産省 関東農政局 経営・事業支援部 食品企業課	048-740-0425
お酒の表示	酒税法	所管の税務署 https://www.nta.go.jp/index.htm	—

食品表示に関する情報

◎消費者庁ホームページ「食品表示」-食品表示制度が消費者の食卓を守ります-

消費者庁　食品表示　検索

食品表示基準の全文や各種通知、Q＆A、ガイドライン、消費者庁が作成したパンフレット等が掲載されています。
本文中の以下の基準・通知等は、こちらのページから「食品表示法等（法令及び一元化情報）」をご覧ください。

- ◆「食品表示基準」（平成27年内閣府令第10号）
- ◆「食品表示基準について」（平成27年３月30日消食表第139号）
- ◆「食品表示基準Q&A」（平成27年３月30日消食表第140号）
- ◆「〈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６版」

◎東京都ホームページ「食品衛生の窓」

東京都　食品表示　検索

東京都が作成したパンフレット等が掲載されています。都内事業者の方向け講習会情報等もこちらのページから確認できます。
（食品表示に関連するパンフレット類　抜粋　）

- ◆「大切です！食品表示　食品表示法食品表示基準手引編」
- ◆「その表示大丈夫!?　食品の虚偽誇大表示の禁止」

◎東京都メールマガジン「食薬ｅマガジン」

東京都　食薬ｅマガジン　検索

東京都の食品衛生と薬事衛生を所管する部署のホームページに掲載された主要な情報をお知らせするとともに、時節の話題や都の事業等について、定期的に電子メールでご紹介するサービス（メールマガジン）です。食品表示に関する情報も適宜、情報提供しております。

令和８年10月発行
東京都保健医療局健康安全部食品監視課
新宿区西新宿二丁目８番１号
電　　話　03－5320－4408
登録番号　(8) 45

※栄養成分表示等に関する御質問や御相談は、46・47ページの保健所等の相談窓口までお願いします。

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。