

食品の表示について

食品衛生法に基づく表示事項

食品衛生法施行規則に定められるもの

- 一 マーガリン
- 二 酒精飲料（酒精分1容量パーセント以上を含有する飲料（溶解して酒精分1容量パーセント以上を含有する飲料となることが出来る粉末状のものを含む。）をいう。
- 三 清涼飲料水
- 四 食肉製品
- 五 魚肉ハム、魚肉ソーセージ及び鯨肉ベーコンの類
- 六 シアン化合物を含有する豆類
- 七 冷凍食品（製造し、又は加工した食品（清涼飲料水、食肉製品、鯨肉製品、魚肉練り製品、ゆでだこ及びゆでがにを除く。）及び切り身又はむき身にした鮮魚介類（生かきを除く。）を凍結させたものであって、容器包装に入れられたものに限る。）
- 八 放射線照射食品
- 九 容器包装詰詰加圧加熱殺菌食品
- 十 鶏の卵
- 十一 容器包装に入れられた食品（前各号に掲げるものを除く。）であって、次に掲げるもの
 - イ 食肉、生かき、生めん類（ゆでめん類を含む。）即席めん類、弁当、調理パン、そうざい、魚肉練り製品、生菓子類、切り身又はむき身にした鮮魚介類（生かきを除く。）であって生食用のもの（凍結させたものを除く。）及びゆでがに
 - ロ 加工食品であって、イに掲げるもの以外のもの
 - ハ かんきつ類、バナナ
- 十二 別表7の上欄に掲げる作物である食品及びこれを原材料とする加工食品（当該加工食品を原材料とするものを含む。）
- 十三 保健機能食品
- 十四 添加物

【原則】

- 1 基準に合う表示のない食品等を、販売したり、**販売のために陳列したり、また営業上使用することはできません**（このことは、製造者のみならず販売者等にも適用される。）
- 2 表示は邦文で、理解しやすい用語で正確に行います。また、**包装を開かないでも容易に見られるように行うことが必要です**（使用する活字の大きさは、原則として8ポイント以上とします。）
- 3 公衆衛生に危害を及ぼすような虚偽あるいは誇大な表示等は行わないこと。

【名称（品名、種類別、種類別名称）】

食品の内容を的確に表し、商品名ではない、社会通念上一般的に通用する名称を表示。その内容を表す一般的な名称を記載すること。ただし、**加工食品品質表示基準の別表3の左欄**に掲げる加工食品以外のものにあつては、それぞれ同表の右欄に掲げる規定により定められた名称を記載してはならない。
複数主要原材料がある場合は、1種のみを冠するのは不可。
「珍味」は、「おつまみ」等で、固有の名称・食品区分がないものに限って認める。それ以外は「珍味いかん製」等と記載
乳及び乳製品を主原料とする食品は、名称又は商品名。
漢字・かなに関してはどちらでも特に規定はない。
添加物及びその製剤では「**食品添加物**」の文字を表示し、添加物は定められた物質名、製剤名を用います。

【原材料名】 <容器又は包装の面積が30平方センチメートル以下は省略できる>

食品添加物以外の原材料は、**原材料に占める重量の割合の多いものから順に、その最も一般的な名称をもって記載すること。**
ただし、**複合原材料**は、**当該複合原材料の名称の次に括弧を付して、当該複合原材料の原材料を当該複合原材料の原材料に占める重量の割合の多いものから順に、その最も一般的な名称をもって記載すること。**この場合、複合原材料の製品の原材料に占める重量の割合が5%未満のとき又は複合原材料の名称からその原材料が明らかなき場合は、**当該複合原材料の原材料の記載を省略することができる。**
食品添加物は、原材料に占める重量の割合の多い物から順に、食品衛生法施行規則（昭和23年厚生省令第23号）第5条第1項第1号水及び第2号、第11項並びに第12項の規定に従い記載すること。
食用油脂やでん粉など、加工食品品質表示基準で、名称の記載方法が決められているものがあるので注意すること
農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律第14条又は第15条の規定により格付された有機農産物又は有機農産物加工食品を原材料とする場合には、当該原材料が有機農産物又は有機農産物加工食品である旨を記載することができる。
食肉は、鳥獣の種類を記載し、内臓は「牛肝臓」「心臓（馬）」等と記載。
原材料名が一種類の缶詰の原材料名は省略可
添加物としてのビタミンA製剤は注意
アレルギー物質の表示
遺伝子組み換え食品の表示
添加物の表示
特定の出産地のもの、有機農産物、有機農産物加工食品その他の使用した原材料が特色のあるものである旨を表示する場合
特色のある原材料の製品の原材料に占める重量の割合
特色のある原材料の特色のある原材料及び特色のある原材料と同一の種類を合わせたものに占める重量の割合（この場合において、特色のある原材料の特色のある原材料及び特色のある原材料と同一の種類を合わせたものに占める重量の割合である旨の表示を記載すること。）
ただし、その割合が100%である場合にあつては、割合の表示を省略可
特定の出産地の使用量が少ない旨を表示する場合にあつては、特定の出産地の製品に占める重量の割合を当該表示に近接した箇所又は第3条第1項第2号の原材料名の次に括弧を付して記載すること。

【内容量】

特定商品の販売に係る計量に関する政令第5条に掲げる特定商品については、計量法（平成4年法律第51号）の規定により表示。その他にあつては内容重量、内容体積又は内容数量を表示する。
内容重量：g、kg 内容体積：mL、L 内容数量：個数単位
固形量：固形量をグラム又はキログラムの単位で、単位を明記して記載すること。
内容総量：内容総量をグラム又はキログラムの単位で、単位を明記して記載すること。
計量法で、1万以上とならないように計量単位を用いる。

【消費期限又は賞味期限】<容器又は包装の面積が30平方センチメートル以下は省略できる>

消費期限：品質の劣化が急速で、速やかに消費すべき食品（この期間は製造日よりおおむね5日以内）
未開封の容器包装に入った製品が、表示された保存方法に従って保存された場合に、腐敗・変敗その他の食品の劣化に伴う衛生上の危害が発生する恐れがないと認められる期限

賞味期限：品質の劣化が比較的遅い食品
未開封の容器包装に入った製品が、表示された保存方法に従って保存された場合に、その食品として期待されるすべての品質特性を十分保持し得ると認められる期限

消費期限は年月日表示、賞味期限も年月日表示だが、製造日から賞味期限までの期間が3か月を超えるものについては、「年月」で表示してもよいことになっている。

「消費期限 平成16年4月1日」「消費期限 16.4.1」「消費期限 04.4.1」

「賞味期限 平成16年4月」「賞味期限 16.4」「賞味期限 04.4」

「消費期限 040401」「賞味期限 0404」「消費期限 平成16年4月1日A63」

「賞味期限 16.4.1 LOT A63」「賞味期限 04.4.1 / A63」

賞味期限の記載が省略できるもの

品質の劣化が極めて少ないものとして加工食品品質表示基準別表2に掲げる食品

でん粉、チューインガム、冷菓、砂糖、アイスクリーム類、食塩、うまみ調味料、飲料水及び清涼飲料水（ガラス瓶入りのもの（紙栓をつけたものを除く。）又はポリエチレン製容器入りのものに限り。）氷、酒精飲料、果実のうちかんきつ類及びバナナ、食肉、生かき、切り身又はむき身にした鮮魚介類（生かきを除く）であって生食用のもの（凍結させたものを除く）及び鶏の卵以外の生鮮食品

販売業者が製造業者との合意等により製造業者に代わって表示をする場合にあつては、販売業者が表示義務者となりますので、これらの販売業者が期限表示の内容についての責任を負うことになります。

一般的には、消費期限を表示すべき食品については、期限の設定に際して一般細菌、大腸菌群、食中毒菌等の微生物試験が必要。

製造または加工の日から賞味期限までの期間が3ヶ月を超える場合であつて、賞味期限である旨の文字を冠したその年月の表示をもって、その年月日の表示に代えるときは、その日の属する月の前月の年月で表示します。ただし、賞味期限が、月の末日である場合においてはこの限りではありません。

「賞味期限 平成16年4月10日」「賞味期限 平成16年3月」

「賞味期限 平成16年4月30日」「賞味期限 平成16年4月」

保存温度を変更した理由が消費者にわかるように注意事項等として記載する等により、誤解が生じないよう注意する必要があります。

なお、期限の再設定が科学的、合理的根拠をもって適正かつ客観的に行われた場合には、ラベルを張り替える行為自体が法令違反となることはありません。

【保存方法】<容器又は包装の面積が30平方センチメートル以下は省略できる>

製品の特性に従って、「直射日光を避け、常温で保存すること」、「10℃以下で保存すること」等と記載すること。

常温保存の場合は、保存方法を省略できることになっています

【原産国名】表示義務は輸入者

「輸入品」に記載 (1) 容器包装され、そのままの形態で消費者に販売される製品（製品輸入）

(2) バルクの状態では輸入されたものを、国内で小分けし容器包装した製品

(3) 製品輸入されたものを、国内で詰め合わせた製品

(4) 輸入された製品について、国内で「商品の内容について実質的な変更をもたらす行為」が施されていない製品

実質的な変更とはしないもの

商品にラベルを付けその他標示を施す、商品を容器に詰め又は包装をする、商品を単に詰合せ又は組合わせる、

簡単な部品の組立をする、単なる切断、輸送又は保存のための乾燥、冷凍、塩水漬けその他これに類する行為、単なる混合

清涼飲料を希釈した場合は希釈した国が原産国

【製造者氏名・所在地】

製造者の場合は、原則として製造者氏名（法人の場合は法人名）、製造工場の所在地を記載します。

販売者での表示をする場合は、販売者氏名・所在地と製造者氏名・所在地を併記するか、製造所固有記号を用いる必要がある。

輸入食品の場合は、「輸入者」として輸入業者の氏名及び営業所所在地（法人の場合は本社所在地）を記載。

製造者と販売者については製造所固有記号を使用することができます。

この場合、販売者、製造者のいずれかはJAS法に基づく一括表示の枠外に記載する必要がある。

製造所固有記号に使える文字は、アラビア数字、ローマ字、ひらがな、カタカナ。

（表示禁止事項）

表示すべき事項の内容と矛盾する用語、その他内容を誤認させるような文字、絵、写真その他の表示

屋根型紙パック容器の上端の一部を一箇所切り欠いた表示（加工食品品質表示基準で規定している場合を除く）

表示に用いる文字は、日本工業規格Z8305（1962）に規定する8ポイントの活字以上の大きさの統一のとれた活字。

表示可能面積がおおむね150cm²以下のものにあつては、日本工業規格Z8305（1962）に規定する5.5ポイント以上の活字。

文字及び枠の色は、背景の色と対照的な色とすること。枠内は縦書き、枠の省略も可

表示に用いる表示を行う者が加工包装業者である場合にあつては、この様式中「製造者」を「加工者」とすること。

食品衛生法では、30cm²以下のものの容器包装への表示は省略できるが、加工食品品質表示基準ではこの省略規定はない！

添加物表示の方法

使用したすべての添加物は、原則として原材料名欄に使用された**重量の多い順に表示**されています。表示方法については、必要なことをできるだけわかりやすく表示するために、様々に工夫されています。

<用途名が併記される添加物>

甘味料 着色料 保存料 増粘剤、安定剤、ゲル化剤又は糊料、酸化防止剤 発色剤 漂白剤 防かび剤又は防ばい剤

<一括名で表示できる添加物>

イーストフード、ガムベース、かんすい、苦味料、酵素、光沢剤、香料、酸味料、軟化剤（チューインガム軟化剤）、調味料（その構成成分に応じて種類別が表示されています） 例）調味料（アミノ酸）、調味料（有機酸等）

核酸：5'-イノシン酸二ナトリウムほか

有機酸：クエン酸カルシウムほか

無機塩：塩化カリウム、リン酸三カリウムほか

豆腐用凝固剤又は凝固剤、乳化剤、pH調整剤、膨脹剤、膨張剤、ベーキングパウダー、ふくらし粉

<表示の免除>

栄養強化の目的で使用される添加物

加工助剤（食品が完成する前に除去される、最終的に食品に通常含まれる成分と同じになる、最終的にごく微量しか食品中に残らない）

キャリアオーバー（食品の原材料の製造、加工時に使用され、最終食品には効果を発揮しない程度の量しか残っていないもの）

安息香酸及び安息香酸ナトリウム 安息香酸（Na）

炭酸ナトリウム及び炭酸マグネシウム 炭酸塩（Na、Mg）

「色」、「増粘」の文字を服務場合は用途名省略可（着色料、増粘剤、糊料の3つのみ）

アスパルテーム使用品は、L-フェニルアラニン化合物を含む旨を記載

遺伝子組み換え食品表示の方法

表示の対象になる食品

大豆、とうもろこし、ばれいしょ、なたね、綿実とこれらを原材料とする加工食品

必ず表示される場合

分別生産流通管理が行われた農産物が原材料になっている場合 : 大豆（遺伝子組換え）など

分別生産流通管理が行われなかった農産物が原材料になっている場合 : 大豆（遺伝子組換え不分別）など

従来の作物と栄養価などが著しく異なる場合（高オレイン酸大豆） : 大豆（高オレイン酸遺伝子組換え）など

表示されないことがある場合

分別生産流通管理が行われた非遺伝子組換え農産物が原材料になっている場合 : 大豆（遺伝子組換えでない）など

組み換えられた遺伝子（DNA）やこれにより生じたタンパク質が加工後に残らない食品

分別生産流通管理

遺伝子組換え農産物と非遺伝子組換え農産物が農場から食品製造業者まで、生産、流通、加工の各段階で互いに交じり合うことのないように管理すること

省略できる場合

容器又は包装の面積が30cm²以下である場合は、この限りでない。

別表2及び別表3に掲げる加工食品の原材料のうち、対象農産物又はこれを原材料とする加工食品であって主な原材料でないもの対象農産物を原材料とする加工食品であって別表2及び別表3に掲げる加工食品以外のものの対象農産物である原材料

<主な原材料> 原材料の重量に占める割合の高い原材料の上位3位までのもので、かつ、原材料の重量に占める割合が5%以上のもの。

<別表2及び別表3>

大豆<豆腐・油揚げ類、凍豆腐、おから及びゆば、納豆、豆乳類、みそ、大豆煮豆、大豆缶詰及び大豆瓶詰、きな粉、大豆いり豆、

前記のものを主な原材料とするもの、大豆（調理用）を主な原材料とするもの、大豆粉を主な原材料とするもの、

大豆たん白を主な原材料とするもの

高オレイン酸 : 大豆を主な原材料とするもの（脱脂されたことにより、左欄に掲げる形質を有しなくなったものを除く。）

前記に掲げるものを主な原材料とするもの

「遺伝子組換え」、「遺伝子組換えのものを混合」等と記載

枝豆<枝豆を主な原材料とするもの>

大豆もやし<大豆もやしを主な原材料とするもの>

とうもろこし<コーンスナック菓子、コーンスターチ、ポップコーン、冷凍とうもろこし、

とうもろこし缶詰及びとうもろこし瓶詰、コーンフラワーを主な原材料とするもの、

コーングリッツを主な原材料とするもの（コーンフレークを除く。）とうもろこし（調理用）を主な原材料とするもの、

前記のものを主な原材料とするもの>

ばれいしょ<冷凍ばれいしょ、乾燥ばれいしょ、ばれいしょでん粉、ポテトスナック菓子、

前記のものを主な原材料とするもの、ばれいしょ（調理用）を主な原材料とするもの>

遺伝子組換え食品に関する表示が適切にされていない場合

まず、営業者に対して、表示事項を表示し、又は遵守すべき事項を遵守すべき旨を指示

それに違反した場合、営業許可を取り消し、又は営業の全部若しくは一部を禁止し、期間を定めて停止することができる

さらにその命令に従わない場合は、6ヶ月以下の懲役又は3万円以下の罰金。

アレルギー表示の方法

特定原材料等が含まれる場合は、原則として原材料欄にその旨を記載する必要があります。

特定原材料（省令で定められたもの）

卵、乳、小麦：症例数が多いもの

そば、落花生：症状が重篤であり、生命に関わるため特に留意が必要なもの

<特定原材料に準ずるもの>

可能な限り表示することが推奨された20品目

特定原材料に準ずるもの（通知で定められたもの）

あわび、いか、いくら、えび、オレンジ、かに、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

「アレルギー物質を含む表示について」（平成16年12月24日食安発第1224002号）により、可能な限り表示する食品として、バナナが追加されました。

<対象食品>

あらかじめ袋や箱等の容器包装に入れられた、すべての加工食品（消費者に直接販売されることのない業務用の食品や食品添加物も含む。）

<表示を省略することが出来るもの>

食品や面積が30cm²以下の小さなもの（可能な限り表示すること）

表示義務のない食品：店頭で計り売りされるそう菜やバラ売りのパン、注文を受けてから作るお弁当など

* 食物アレルギーは人によっては微量でもアナフィラキシーのように症状が出ることもあるので、含まれるタンパク質が微量であっても表示する必要があります。

ただし、特定原材料の総タンパク質量が加工食品1kg中に数mg以下の場合には、表示を省略することができる。

<コンタミネーションの注意喚起表示>

十分にライン等を洗浄すること、アレルギーを含まない食品を最初に製造することなどの衛生管理を行うことが大切です。

どうしても混入が防げない場合には、欄外に「同一ラインでを含む食品を製造しています」等の注意喚起表示が認められている。

「入っているかもしれません」というような可能性表示は禁止されている。

記載例（赤字がアレルギー表示）

<<個別に記載する場合>>

名称：洋生菓子

原材料名：小麦粉、砂糖、マヨネーズ（大豆油を含む）、鶏卵、アーモンド、バター、脱脂粉乳、洋酒、でん粉、ソルビトール、膨張剤、香料（乳成分、卵を含む）、乳化剤（大豆由来）、着色料（カラメル、カロチン）、酸化防止剤（ビタミンE）

* 下線部：アレルギー物質名が何度も出てくる場合は、省略することができます。

* 代替表記と特定加工食品：「マヨネーズ」を原材料として含む旨の記載によって、「卵」を原材料として含む旨の表示に代えることができる。

<<一括で表示している場合>>

名称：幕の内弁当

原材料名：ご飯、野菜かき揚げ、鶏唐揚げ、煮物（里芋、人参、ごぼう、その他）

焼鮭、スパゲッティ、エビフライ、ポテトサラダ、メンチカツ、大根刻み漬け、（その他小麦、卵、大豆、牛肉由来原材料を含む）調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、グリシン、着色料（カラメル、カロチノイド、赤102、赤106、紅花黄）、香料、膨張剤、甘味料（甘草）、保存料（ソルビン酸K）

<<代替表記と特定加工食品の例>>

【卵】	玉子、たまご、エッグ、あひる卵、うずら卵、厚焼玉子、ハムエッグ、卵黄、卵白、マヨネーズ、オムレツ、目玉焼き、親子丼、チーズオムレツ、からしマヨネーズ
【小麦】	こむぎ、コムギ、小麦粉、こむぎ胚芽、パン、うどん、ロールパン、焼うどん
【そば】	ソバ、そばがき
【落花生】	ピーナッツ、ピーナッツバター、ピーナツクリーム
【乳】	牛乳、クリーム（乳製品）、バター、チーズ、脱脂粉乳、アイスクリーム、バターソース、ブルーチーズ、牛乳がゆ、ヨーグルト、フルーツヨーグルト、ミルクパン
【いか】	イカ、いかフライ、スルメ、焼きスルメ
【いくら】	スジコ
【牛肉】	ビーフ
【さけ】	鮭、サケ、サーモン、しゃけ、シャケ、鮭フレーク、スモークサーモン、紅さけ、焼鮭
【大豆】	だいず、ダイズ、大豆たんぱく、大豆、醤油、味噌、豆腐、麻婆豆腐、納豆巻き、豆乳ケーキ、油揚げ、納豆、厚揚げ、豆乳
【鶏肉】	とりにく、とり肉、鳥肉、鶏、鳥、とり、チキン、焼き鳥、ローストチキン、チキンピュア、チキンスープ、鶏ガラスープ
【豚肉】	ぶたにく、ぶた肉、ポーク、ポークウインナー、豚生姜焼、豚ミンチ、とんかつ、トンカツ
【もも】	もも、桃、ピーチ、もも果汁、黄桃、白桃、ピーチペースト、もも缶詰
【やまいも】	山芋、ヤマイモ、しいも、千切りやまいも、とろろ、ながいも、とろろ汁
【りんご】	りんご、アップル、アップルパイ、りんご酢、焼きりんご、りんご飴

<<間違いやすい例>>

枝豆、もやし、黒豆 「大豆」の代替表記として認められていません。

「枝豆(大豆)」「大豆もやし(大豆)」「黒豆(大豆)」等と表記する必要があります。

茶碗蒸し、プリン、おから、きなこ、スパゲティ、中華麺、フラワーペースト 特定加工食品として認められていません。表示が必要です。

マヨネーズ 「卵」の特定加工食品ですが、「大豆(大豆油)」の特定加工食品ではありません。

醤油 「大豆」の特定加工食品ですが、「小麦」の特定加工食品ではありません。

栄養成分表示

栄養表示基準に従った表示が必要な場合

一般の消費者の方に販売される加工食品等の容器包装や添付文書に、日本語で栄養表示をしようとする場合。ただし、全体表示を日本語で、栄養表示基準に適合しない強調表示のみを日本語以外で行うことは不相当。輸入した食品（日本で製造していないもの）に日本語で栄養表示して販売する場合。生鮮食品は原則的に適用対象外ですが、鶏卵は対象となります。

対象となる栄養成分 <原材料名の欄のみ栄養成分の表示は対象外>

- たんぱく質：別名称の「プロテイン」、「リジン」等のアミノ酸、「アミノ酸」という総称、「ペプチド」
- 脂質：別名称の「脂肪」、「ファット」、「オイル」、「コレステロール」、「DHA」、「EPA」等の脂肪酸、「不飽和脂肪酸」
- 炭水化物：「糖質」、「糖類」、「糖」、「ブドウ糖」、「果糖」等の単糖類、「シヨ糖（砂糖・シュガー）」、「乳糖」等の二糖類、「でんぷん」等の多糖類、「繊維」、「食物繊維」
- ミネラル：「ナトリウム（食塩・塩）」、「カルシウム」、「鉄」、「亜鉛」、「カリウム」、「クロム」、「セレン」、「銅」、「マグネシウム」、「マンガン」、「ヨウ素」、「リン」、「ミネラル」という総称、鉄やカルシウム等を「Fe」、「Ca」等と表記したもの。
- 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」、「ビタミン」という総称「カロテン」等の前駆体、ビタミンAやビタミンB1を「VA」、「VB1」と表記したもの

栄養成分表示の留意点

表示場所は、容器包装を開かなくても見える場所に読みやすく（添付文書にのみ栄養表示がされている場合は、添付文書への表示も可）。表示項目と順番は、（1）熱量（2）たんぱく質（3）脂質（4）炭水化物（代えて糖質表示をする場合には、糖質及び食物繊維）（5）ナトリウム、（6）栄養表示されたその他の栄養成分
表示単位、表示量の誤差の許容範囲
文字の大きさは、原則8ポイント以上。容器包装等又は包装の表示面積が150cm²以下の場合には、5.5ポイント以上の活字でも可ています。

強調表示

単純に強調表示の基準値を満たしている表示を「絶対表示」だけでなく「と比べて低カロリー」「減塩しょうゆ」など、他と比較した「相対表示」でも可。

「高」「多い」「豊富」「たっぷり」等の高い旨の表示ができる基準値
「源」「供給」「含む」「入り」「含有」「使用」等の含む旨の表示ができる基準値

栄養成分名	100g 当たりの基準値	100ml 当たりの基準値	100kcal 当たりの基準値	100g 当たりの基準値	100ml 当たりの基準値	100kcal 当たりの基準値
たんぱく質	15g	7.5g	7.5g	7.5g	3.8g	3.8g
食物繊維	6g	3g	3g	3g	1.5g	1.5g
亜鉛	2.1mg	1.05mg	0.7mg	1.05mg	0.53mg	0.35mg
カルシウム	210mg	105mg	70mg	105mg	53mg	35mg
鉄	2.25mg	1.13mg	0.75mg	1.13mg	0.56mg	0.38mg
銅	0.18mg	0.09mg	0.06mg	0.09mg	0.05mg	0.03mg
マグネシウム	75mg	38mg	25mg	38mg	19mg	13mg
ナイアシン	3.3mg	1.7mg	1.1mg	1.7mg	0.8mg	0.6mg
パントテン酸	1.65mg	0.83mg	0.55mg	0.83mg	0.41mg	0.28mg
ビオチン	14 μg	6.8 μg	4.5 μg	6.8 μg	3.4 μg	2.3 μg
ビタミンA	135 μg	68 μg	45 μg	68 μg	34 μg	23 μg
ビタミンB1	0.30mg	0.15mg	0.10mg	0.15mg	0.08mg	0.05mg
ビタミンB2	0.33mg	0.17mg	0.11mg	0.17mg	0.08mg	0.06mg
ビタミンB6	0.30mg	0.15mg	0.10mg	0.15mg	0.08mg	0.05mg
ビタミンB12	0.60 μg	0.30 μg	0.20 μg	0.30 μg	0.15 μg	0.10 μg
ビタミンC	24mg	12mg	8mg	12mg	6mg	4mg
ビタミンD	1.50 μg	0.75 μg	0.50 μg	0.75 μg	0.38 μg	0.25 μg
ビタミンE	2.4mg	1.2mg	0.8mg	1.2mg	0.6mg	0.4mg
葉酸	60 μg	30 μg	20 μg	30 μg	15 μg	10 μg

「砂糖不使用」は、栄養成分表示に「シヨ糖」を表示。

「ノンシュガー」や「無糖」の表示は、糖類を含んでいないことを表示しています。栄養成分表示に「糖類」が表示

【糖類】

栄養表示基準では、単糖類又は二糖類であって、糖アルコールでないものと規定。ブドウ糖、果糖、乳糖、麦芽糖、シヨ糖。

【糖アルコール】

低甘味料として使われているキシリトール、ソルビトール、マルチトール（還元麦芽糖）、エリスリトールなどの総称

栄養成分名	「無」「ゼロ」「ノン」「フリー」等の含まない旨の表示ができる基準値		「低」「ひかえめ」「少」「ライト」「ダイエット」等の低い旨の表示ができる基準値	
	100g 当たりの基準値	100ml 当たりの基準値	100g 当たりの基準値	100ml 当たりの基準値
脂質	0.5g	0.5g	3g	1.5g
飽和脂肪酸	0.1g	0.1g	1.5g	0.75g
コレステロール	5mg	5mg	20mg	10mg
糖類	0.5g	0.5g	5g	2.5g
ナトリウム	5mg	5mg	120mg	120mg
熱量(エネルギー)	5kcal	5kcal	40kcal	20kcal

お茶の葉は例外で、実際に飲むお茶の浸出液（製造業者等がそのお茶を標準的に入れた場合）の栄養成分量が表示される。

「甘さ控えめ」の「甘さ」は、味覚に関する表示のため、栄養表示とはみなされない。

「うす塩」「減塩」「塩分控えめ」は、すべてナトリウムが少ないという強調表示。「うす塩味」「塩味控えめ」は、同じような表現ですが、味覚に関する表現になってしまうため、強調表示対象外

「食塩無添加」は、「砂糖不使用」と同様の考え方。

ナトリウムを食塩の量に換算するには、ナトリウム（mg）×2.54÷1000=食塩（g）

栄養機能食品

栄養機能食品の定義

「食生活において特定の栄養成分の補給を目的として摂取をする者に対し、当該栄養成分を含むものとして厚生労働大臣が定める基準に従い当該栄養成分の機能の表示をするもの(健康増進法第26条第5項に規定する特別用途食品及び生鮮食品(鶏卵を除く。))を除く。」と規定されています。(食品衛生法施行規則第21条第1項第1号シ)

<1日当たりの摂取目安量に含まれる栄養成分量の上・下限値の規格基準>

(ミネラル類)

	亜鉛	カルシウム	鉄	銅	マグネシウム
上限値	15mg	600mg	10mg	6mg	300mg
下限値	2.10mg	210mg	2.25mg	0.18mg	75mg

(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 (注)	ビタミンB1	ビタミンB2
上限値	60mg	30mg	500 µg	600 µg(2,000IU)	25mg	12mg
下限値	3.3mg	1.65mg	14 µg	135 µg(450IU)	0.30mg	0.33mg

(注) ビタミンAの前駆体である - カロテンについては、ビタミンA源の栄養機能食品として認めるが、その場合の上限値は7,200 µg、下限値1,620 µgとする。

	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	葉酸
上限値	10mg	60 µg	1,000mg	5.0 µg(200IU)	150mg	200 µg
下限値	0.30mg	0.60 µg	24mg	1.50 µg(60IU)	2.4mg	60 µg

<栄養機能表示>

- 亜鉛** : 亜鉛は、味覚を正常に保つのに必要な栄養素です。
亜鉛は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
亜鉛は、たんぱく質・核酸の代謝に関与して、健康の維持に役立つ栄養素です。
- 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。
- 鉄** : 鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です。
- 銅** : 銅は、赤血球の形成を助ける栄養素です。
銅は、多くの体内酵素の正常な働きと骨の形成を助ける栄養素です。
- マグネシウム** : マグネシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。
マグネシウムは、多くの体内酵素の正常な働きとエネルギー産生を助けるとともに、血液循環を正常に保つのに必要な栄養素です。
- ナイアシン** : ナイアシンは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
- パントテン酸** : パントテン酸は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
- ビオチン** : ビオチンは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
- ビタミンA** : ビタミンAは、夜間の視力の維持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です。
- ビタミンB1** : ビタミンB1は、炭水化物からのエネルギー産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
- ビタミンB2** : ビタミンB2は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
- ビタミンB6** : ビタミンB6は、たんぱく質からのエネルギー産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
- ビタミンB12** : ビタミンB12は、赤血球の形成を助ける栄養素です。
- ビタミンC** : ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。
- ビタミンD** : ビタミンDは、腸管でのカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助ける栄養素です。
- ビタミンE** : ビタミンEは、抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素です。
- 葉酸** : 葉酸は、赤血球の形成を助ける栄養素です。
葉酸は、胎児の正常な発育に寄与する栄養素です。

(注) - カロテン(ビタミンAの前駆体)は、ビタミンAと同様の栄養機能表示を認める。
この場合、「妊娠3ヶ月以内又は妊娠を希望する女性は過剰摂取にならないよう注意してください。」旨の注意喚起表示は不要。

<注意喚起表示>

- ビタミンA** : 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日の摂取目安量を守ってください。
妊娠3ヶ月以内又は妊娠を希望する女性は過剰摂取にならないよう注意してください。
- 葉酸** : 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日の摂取目安量を守ってください。
本品は、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良くなるものではありません。
- 亜鉛** : 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。亜鉛の摂りす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。
- 銅** : 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** : 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。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。
- カルシウム、鉄、その他のビタミン** : 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日の摂取目安量を守ってください。

栄養機能表示及び注意喚起表示は、原則決められた文言のとおり記載でなければいけないが、まとめて記載することは可。

例: 「ナイアシン、ビオチン及びビタミンB2は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。」
「葉酸は、赤血球の形成を助けるとともに、胎児の正常な発育に寄与する栄養素です。」

栄養機能食品の + 表示

[食品衛生法・JAS・加工食品品質表示基準・計量法・栄養成分表示に加えて、必要なプラスアルファ表示](#)

栄養機能食品である旨

栄養成分の名称及び機能

機能を表示する栄養成分の名称を、消費者に一目でわかるような場所に「栄養機能食品（カルシウム）」等、栄養機能食品である旨の表示に続けてかっこ書きで表示します。

機能の表示は、主旨が同じであっても、定められた事項以外の表示は認められない。

1日当たりの摂取目安量

過剰摂取を防止する観点から、消費者が簡単に理解できるような表示にします。

摂取の方法

摂取する上での注意事項(注意喚起表示)

注意喚起表示は、主旨が同じでも、定められた事項以外の表示は認められていません。

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。**」と表示。

厚生労働大臣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、厚生労働大臣による個別審査をうけたものではありません。**」と表示。

1日当たりの摂取目安量に含まれる機能表示する成分の栄養素等表示基準値に占める割合

食品に栄養素等表示基準値に占める割合の表示を行う場合は、こちらの栄養素等表示基準値を参考にしてください。

栄養素等表示基準値については、厚生労働省において「食事摂取基準（2005版）」の施行（平成17年4月1日）に伴い省令等の改正が行われ、設定された。

調理又は保存の方法に関し、注意を必要とするものはその注意事項

表示事項は、**原則 8ポイント以上の活字で記載**します。ただし、容器包装又は包装の表示面積が150平方センチメートル以下の場合、5.5ポイント以上の活字で記載できる。

栄養機能食品として、してはいけない表示！

機能表示が認められていない成分の機能の表示

特定保健用食品で許可されている、「お腹の調子を整える」「など、特定の保健の目的に役立つ旨の表示
医薬品と誤認されるような疾病の診断、治療、予防等に関する表現

< 栄養素等表示基準値 >

栄養成分	栄養素等表示基準値
エネルギー (kcal)	2,100
たんぱく質 (g)	75
脂 質 (g)	55
炭水化物 (g)	320
ナトリウム (mg)	3500
カルシウム (mg)	700
鉄 (mg)	7.5
リ ン (mg)	1000
マグネシウム (mg)	250
カリウム (mg)	1800
銅 (mg)	0.6
ヨウ素 (μg)	90
マンガン (mg)	3.5
セレン (μg)	23
亜鉛 (mg)	7
クロム (μg)	30
モリブデン (μg)	17
ビタミンA (μg)	450
ビタミンD (μg)	5
ビタミンE (mg)	8
ビタミンK (μg)	70
ビタミンB1 (mg)	1
ビタミンB2 (mg)	1.1
ナイアシン (mg)	11
ビタミンB6 (mg)	1
葉酸 (μg)	200
ビタミンB12 (μg)	2
ビオチン (μg)	45
パントテン酸 (mg)	5.5
ビタミンC (mg)	80

この基準値は、「日本人の食事摂取基準（2005年度版）」によって食事摂取基準が示された栄養成分について、当該食事摂取基準を性及び年齢階級ごとの人口により加重平均した値として設定されたものです。

