

# 確認しておきたい食品表示



栄養成分表示 1袋(50g当り)	
エネルギー	255 kcal
たんぱく質	2.7 g
脂質	13.0 g
炭水化物	31.9 g
ナトリウム	407 mg
食塩相当量	1.0 g

本品についてお気づきの点がございましたら、下記までご連絡ください。  
お問い合わせ先

## 栄養成分表示

- 表示をしなくてよい場合

## 栄養成分表示

食品表示法では、販売される目的で、予め容器包装に入れられた「加工食品」と「添加物」は、栄養成分表示が義務化されています。



エネルギー	262 kcal
たんぱく質	3.0 g
脂質	17.7 g
炭水化物	27.7 g
糖質	20.2 g
食物繊維	7.5 g
食塩相当量	0.1 g

表示区分		対象となる栄養成分等
義務表示		熱量(エネルギー)、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量で表示)
任意	推奨表示	飽和脂肪酸、食物繊維
	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

81

## 栄養成分表示の対象食品は？

原則として、**予め包装された全ての加工食品と添加物が対象**となります。

生鮮食品や外食などは対象ではありません。

## 対象となる表示媒体は？

**消費者に販売される食品の容器包装への表示が対象**です。

店頭POP(ポップ)やポスター等、容器包装以外のものに表示する場合は適用されません。

栄養成分表示(000g当たり)

熱量	0 kcal
たんぱく質	0 g
脂質	0 g
炭水化物	0 g
食塩相当量	0 g

(当社分析比)

栄養成分表示(000gあたり)

エネルギー	0 kcal
たんぱく質	0 g
脂質	0 g
炭水化物	0 g
食塩相当量	0 g

五訂日本食品標準成分表により算出

82

## 栄養表示が免除される食品

事業者が栄養表示をすることが困難な食品は、表示が免除されます。

- 栄養の供給源としての寄与が小さいと考えられる食品
- 加工食品の原材料として使用される食品(業務用加工食品)
- 酒類
- 小包装食品
- 極短期間でレシピが変更される食品
- 製造場所で直接販売される食品
- 学校給食や病院給食等への販売に供する食品



お茶、ハーブ、スパイスなど

83

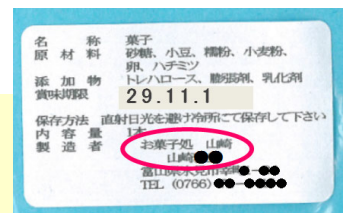
## 対象となる事業者は？

原則として、すべての食品関連事業者が表示義務の適用対象となります。

※対象事業者であっても「業務用加工食品」には、表示義務はありません。

### 【表示義務の対象とならない事業者】

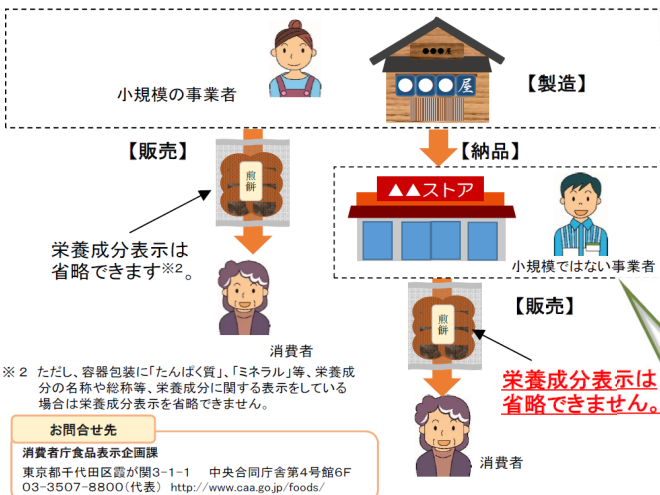
- ✓ 食品関連事業者以外の販売者は義務化の対象外  
(例:バザーで父兄が食品を販売する場合 等)
- ✓ 消費税法に規定する「売上高が1,000万円以下の小規模事業者」及び、中小企業基本法 第2条に規定する「従業員20人以下の小規模企業者」は免除されます。  
また、当分の間は、おおむね常時使用する従業員の数が20人(商業又はサービス業に属する事業を主たる事業として営む者については5人)以下の事業者も対象となりません。



84

# 表示義務のない小規模事業者が注意すること

- 小規模の事業者が販売する<sup>※1</sup>食品は、栄養成分表示を省略することができます<sup>※2</sup>。
- ただし、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ではない場合、その食品を販売するときには栄養成分表示が必要です。
- この場合、必ずしも製造者(小規模の事業者)が栄養成分表示をする必要はなく、販売する者(スーパー等小規模ではない事業者)が表示をしても構いません。



一般加工食品を製造、加工、輸入、販売される 消費者庁  
食品関連事業者の皆様

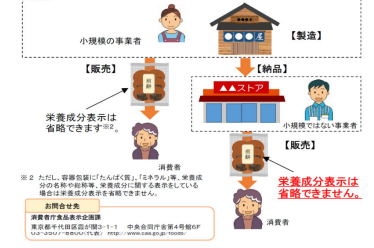
小規模の事業者が製造する食品であっても小規模ではない事業者が販売するものは**栄養成分表示を省略できません**

正しく理解していますか?

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**。

ここでいう小規模の事業者とは、下記のいずれかに該当する場合です。

- ・ 消費税法において消費税を納める義務が免除される事業者
- ・ 中小企業基本法に規定する小規模企業者<sup>※1</sup>
- ※1 社会保険料負担者(役員)が1人、従業員又はサービス業に関する事業を主たる事業として従業者(役員)が5人以下の事業者



消費税の課税対象となる企業が仕入れて販売する場合は、**省略できません!**

**【例①】小規模の事業者が製造し、小規模ではない事業者が「販売」する場合**

【製造】 小規模の事業者

【販売場所】 小規模ではない事業者の店舗  
【販売する者】 小規模ではない事業者

消費者

食品の所有権は、食品を製造した小規模の事業者から小規模ではない事業者に移転し、小規模ではない事業者から消費者へ移転している。つまり、消費者への「販売」は、小規模ではない事業者が行っていることとなり、「小規模の事業者が販売するもの」には該当しないので、**栄養成分表示がないままこの食品を販売することはできない。**

**省略できない!**

**【例②】小規模の事業者が製造し、小規模ではない事業者の場所を借りて、製造した小規模の事業者が「販売」する場合**

【製造】 小規模の事業者

【販売場所】 小規模ではない事業者の店舗  
【販売する者】 食品を製造した小規模の事業者

消費者

食品の所有権は、直接、食品を製造した小規模の事業者から消費者に移転している。つまり、「小規模の事業者が販売するもの」に該当し、**栄養成分表示は省略できる。**

**省略できる**

**【例③】小規模の事業者が製造し、所有権は製造した小規模の事業者のままで、小規模ではない事業者が会計業務を行う場合**

【製造】 小規模の事業者

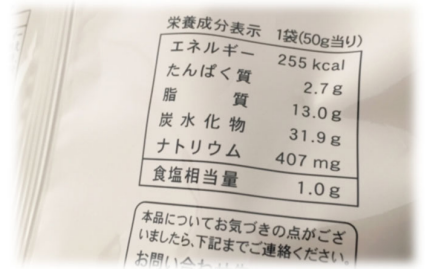
会計業務は小規模の事業者以外が行うが、食品の所有権は小規模の事業者のまま

【販売場所】 小規模ではない事業者の店舗  
【会計業務】 小規模ではない事業者  
【食品の所有権を持つ者】 食品を製造した小規模の事業者

消費者

食品の所有権は、直接、食品を製造した小規模の事業者から消費者に移転している。つまり、「小規模の事業者が販売するもの」に該当し、**栄養成分表示は省略できる。**

**所有権の移転**



# 栄養成分表示

## ■ 表示方法

87

## 栄養成分の表示方法

栄養成分表示(1個 27g当たり)

エネルギー	114 kcal
たんぱく質	0.3 g
脂 質	1.8 g
炭水化物	24.2 g
食塩相当量	1.6 g
ビタミンC	120 mg

- ①熱量(エネルギー)
- ②たんぱく質
- ③脂 質
- ④炭水化物
- ⑤食塩相当量 ←以前はナトリウムで表示
- ⑥その他の表示栄養成分

- ✓ 100g若しくは100ml又は1食分など、1食品単位あたりの含有量について表示します。
- ✓ 栄養成分を表示するときは①～⑤の順番で栄養成分を表示します。
- ✓ 特定の成分を強調して表示する場合は、上記に加え強調した成分を①～⑤を記載した後に表示します。
- ✓ g・mg等の表示単位が定められた栄養成分は、その単位で表示します。

88

## ナトリウム表示方法

ナトリウムの量については、食塩摂取量の管理が容易で消費者にもなじみやすい「食塩相当量」で表示します。

### -食塩相当量の算出方法-

$$\text{ナトリウム量(mg)} \div 1000 \times 2.54 = \text{食塩相当量(g)}$$

※ 表示単位は、栄養指導や栄養施策で用いられる「g」が適用される

### 【栄養成分表示の違反例】

エネルギー	104 kcal
たんぱく質	1.6 g
脂質	0.03 g
炭水化物	24.2 g
食塩相当量	0.03 mg

(この表示は目安です)

食塩相当量の単位は、「mg」ではなく「g」で表示します。

89

## 個別の表示単位

食品表示法では「最小表示の位」が、次のように定められています。

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	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 <sub>1</sub>	小数第1位
亜鉛	小数第1位	ビタミンB <sub>2</sub>	小数第1位
カリウム	1の位	ビタミンB <sub>6</sub>	小数第1位
カルシウム	1の位	ビタミンB <sub>12</sub>	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	葉酸	1の位
食塩相当量	小数第1位※2	熱量	1の位

90

※1 1の位に満たない場合で、0と表示することができる量以上のときは、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、ナトリウムの量が0と表示することができる量以上のときは、有効数字1桁以上で表示します。  
また、食塩相当量を0と表示できる場合には、「0.0」、「0」と表示することができます。

栄養成分表示／1袋(50g)当たり	
エネルギー	262 kcal
たんぱく質	3.0 g
脂質	17.7 g
炭水化物	27.7 g
—糖質	20.2 g
—食物繊維	7.5 g
食塩相当量	0.1 g

### 【参考】

例えば食塩相当量を表示する場合、「0.9g」を「1g」のように、最小表示よりも大きな単位で表示することは認められません。

ただし、たんぱく質を「3g」ではなく「3.0g」のように最小表示の位を下げることは禁止されています。

## 記載方法の種類

### 【表組みせずに、縦や横に並べて表示する例】

栄養成分表示（食品単位）／熱量 kcal、たんぱく質 g、脂質 g、炭水化物 g、食塩相当量 g

栄養成分表示（食品単位）／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



栄養成分表示（1食あたり）（推定値）  
 熱量 564 kcal、蛋白質 13.6 g、脂質 15.7 g、炭水化物 91.4 g、食塩相当量 1.9 g

栄養成分表示（100ml当たり）／エネルギー 0 kcal、たんぱく質 0 g、脂質 0 g、炭水化物 0 g、食塩相当量 0.02 g。内容成分が浮遊・沈殿したり、内容液が濁ったりすること

## 【分割した様式で表示する例】

栄養成分表示				
食品単位（100g若しくは100ml又は1食分（1食分の量を併記）、1包装その他の1単位）				
熱量	kcal	炭水化物	g	その他の栄養成分
たんぱく質	g	－糖質	g	（ミネラル、
脂質	g	－糖類	g	ビタミン）
－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	

## 【栄養機能表示や栄養強調表示をする場合の例】

栄養成分表示	
食品単位（1日当たりの摂取目安量）	
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（〇%） <sup>（注）</sup>

（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

93

## Q 食物繊維を表示する場合、正しいのはどちらですか？

### ① 栄養成分表示(100gあたり)

エネルギー	298kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	12.3g
炭水化物	26.4g
食物繊維	4.6g
食塩相当量	0.6g

### ② 栄養成分表示(100gあたり)

エネルギー	298kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	12.3g
炭水化物	26.4g
－糖質	21.8g
－食物繊維	4.6g
食塩相当量	0.6g

94



# 答え

- ② 炭水化物に加えて、内訳の糖質と食物繊維を表示します。

95

## 栄養成分表示の表示方法

食品表示法で食物繊維を表示する場合は、炭水化物の内訳として、右表のように1文字下げで炭水化物の下に糖質と合わせて表示します。

### 【通常の表示項目】

エネルギー	298kcal
たんぱく質	10.5 g
脂質	12.3 g
炭水化物	26.4 g
食塩相当量	0.6 g

### 栄養成分表示(100gあたり)

エネルギー	298kcal
たんぱく質	10.5 g
脂質	12.3 g
炭水化物	26.4 g
-糖質	21.8 g
-食物繊維	4.6 g
食塩相当量	0.6 g

96

旧基準では、炭水化物に替えて糖質と食物繊維を記載し、その他の成分については、ナトリウム(食塩相当量)の下に記載していましたが、右のように変更になりました。

【旧制度の表示】

栄養成分表1枚(標準10.5g)当たり

エネルギー	49kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	2.1g
糖質	6.5g
食物繊維	0.6g
ナトリウム	37mg
カルシウム	46mg
鉄	0.9mg

栄養成分表示  
食品単位当たり

熱量	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
— 飽和脂肪酸	g
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
その他の表示栄養成分	

## 強調表示した栄養成分の表示

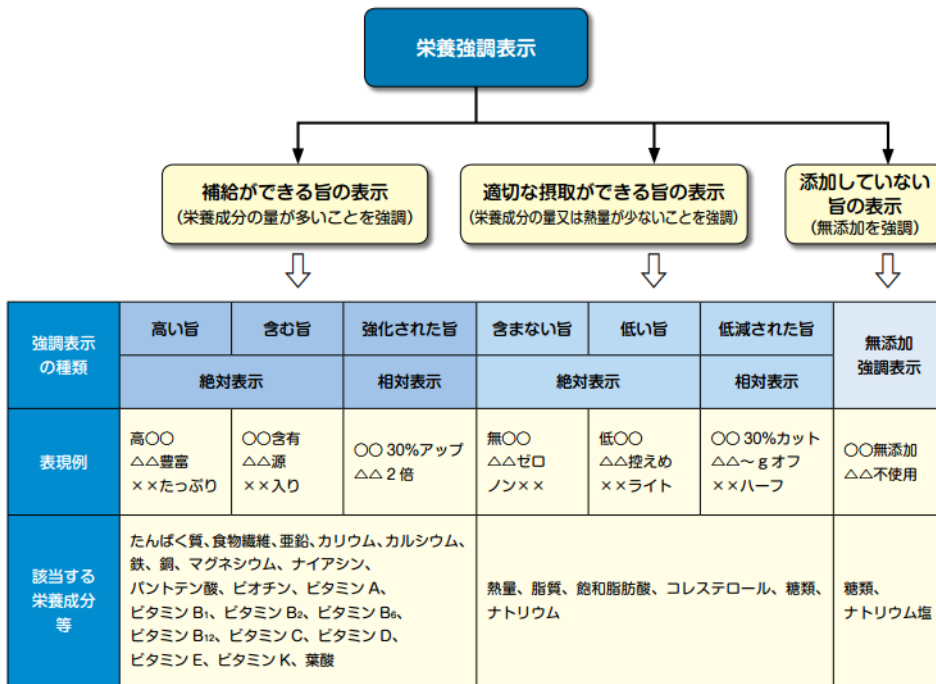
個別の栄養成分を強調表示するには、**栄養成分表示の基本的な5項目に加えて、訴求する成分についても全て表示**を行います。



エネルギー	65kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	0.2g
炭水化物	15.7g
食塩相当量	0g
ビタミンC	46mg
オリゴ糖	0.6g

# 栄養の強調表示の分類

出典: 東京都福祉保健局  
栄養成分表示ハンドブック



## ①補給ができる基準

栄養成分	第1欄		第2欄		第3欄		第4欄	
	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		「添、供給、含有、入り、使用、添加」等		「〇(%)強化、増、アップ、プラス」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	100kcal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	100kcal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*	16.2g (8.1g)	8.1g	8.1g (4.1g)	4.1g	8.1g (4.1g)	*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	2.64mg (1.32mg)	0.88mg	1.32mg (0.66mg)	0.44mg	0.88mg (0.88mg)			
カリウム	840mg (420mg)	280mg	420mg (210mg)	140mg	280mg (280mg)			
カルシウム	204mg (102mg)	68mg	102mg (51mg)	34mg	68mg (68mg)			
鉄	2.04mg (1.02mg)	0.68mg	1.02mg (0.51mg)	0.34mg	0.68mg (0.68mg)			
銅	0.27mg (0.14mg)	0.09mg	0.14mg (0.07mg)	0.05mg	0.09mg (0.09mg)			
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	1.44mg (0.72mg)	0.48mg	0.72mg (0.36mg)	0.24mg	0.48mg (0.48mg)			
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 <sub>1</sub>	0.36mg (0.18mg)	0.12mg	0.18mg (0.09mg)	0.06mg	0.12mg (0.12mg)			
ビタミンB <sub>2</sub>	0.42mg (0.21mg)	0.14mg	0.21mg (0.11mg)	0.07mg	0.14mg (0.14mg)			
ビタミンB <sub>6</sub>	0.39mg (0.20mg)	0.13mg	0.20mg (0.10mg)	0.07mg	0.13mg (0.13mg)			
ビタミンB <sub>12</sub>	0.72μg (0.36μg)	0.24μg	0.36μg (0.18μg)	0.12μg	0.24μg (0.24μg)			
ビタミンC	30mg (15mg)	10mg	15mg (7.5mg)	5mg	10mg (10mg)			
ビタミンD	1.65μg (0.83μg)	0.55μg	0.83μg (0.41μg)	0.28μg	0.55μg (0.55μg)			
ビタミンE	1.89mg (0.95mg)	0.63mg	0.95mg (0.47mg)	0.32mg	0.63mg (0.63mg)			
ビタミンK	45μg (22.5μg)	30μg	22.5μg (11.3μg)	7.5μg	15μg (15μg)			
葉酸	72μg (36μg)	24μg	36μg (18μg)	12μg	24μg (24μg)			

出典: 東京都福祉保健局  
栄養成分表示ハンドブック

## ②適切な摂取ができる基準

【2020年3月27日改正】  
 栄養成分又は熱量に関する  
 「低い旨」の表示は、基準値  
 「未満」であることが要件と  
 されていましたが、国際規格  
 に準じて基準値「以下」に  
 変更されました。

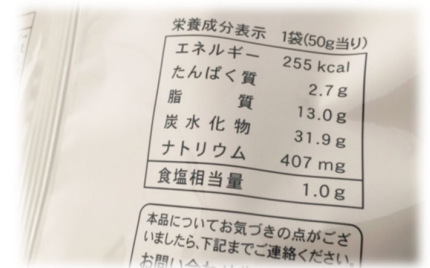
出典:東京都福祉保健局  
 栄養成分表示ハンドブック

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、控えめ、少、ライト、ダイエット」等	「〇% (g) 減、オフ、カット」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 基準値未満であること。	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*印の成分については比較 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

- ドレッシングタイプ調味料 (いわゆる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 10.5g を、「3g」とする。
- 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。

101



# 栄養成分表示

## ■ 表示作成の注意

**Q** 粉末スープ等のように、お湯などを加えることで、販売形態と摂食時で重量が変わるものの表示はどちらが適切？



- ①販売時の栄養成分の量及び熱量
- ②摂食時の栄養成分の量及び熱量

103

## 答え

- ①販売時の栄養成分の量及び熱量

販売時の栄養成分の量及び熱量で表示します。

ただし、米、乾めん、塩抜きをする塩蔵品等のように、調理により栄養成分の量が変わるものは、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。

104

**Q** ハンバーグとソースがセットになったものなど、セットで販売され、通常一緒に食べられる食品の栄養成分表示はどちらが適切？



- ①セットの合計で表示
- ②ハンバーグとソースについて、各々に表示

105

**答え** ①セットの合計で表示

ハンバーグセットや即席めんの「めん、かやく、スープの素」等の表示は、**セット合計の含有量を表示します。**

ただし、合計した栄養成分の表示と併せて、セットを構成する個々の食品について、各々の栄養成分表示を行うことは可能です。

106

## Q 栄養成分表示で、正しいのはどちらですか？

①

栄養成分表示(100gあたり)

エネルギー	231~296kcal
たんぱく質	10g~15g
脂質	5g~10g
炭水化物	26.4g
食塩相当量	1.2g

②

栄養成分表示(100gあたり)

エネルギー	276kcal
たんぱく質	10g
脂質	10g
炭水化物	26.4g
食塩相当量	φ

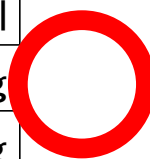
107

## 答え

- ① 栄養成分値にばらつきがある場合には○○g~△△gのように、下限値及び上限値ですることができます。

栄養成分表示(100gあたり)

エネルギー	231~296kcal
たんぱく質	10g~15g
脂質	5g~10g
炭水化物	26.4g
食塩相当量	1.2g



108

## 栄養成分表示の違反事例

栄養成分表示(100 gあたり)

エネルギー	276kcal	
たんぱく質	10g以上	×
脂質	10g以下	×
炭水化物	26.4%	×
食塩相当量	微量	×

※ 上限「〇〇g以下」または、下限「〇〇g以上」のみの表示、「微量」、「%」などの表示方法は認められません。

109

## 栄養成分表示の違反事例

「一部の項目」「都合の良い項目」だけを表示することは認められていません。

×	エネルギー	105kcal
	たんぱく質	10.5g
	食物繊維	6.4g

※ 脂質やナトリウム等を省略した栄養成分表示はできません。

110



## 栄養成分表示の違反例

「栄養成分表示」以外  
は使用できません

「約」は使えません

### 栄養表示(1個 当たり)

エネルギー	約52.4kcal	水分	約9.91g	灰分	約0.12g
蛋白質	約0.9g	脂質	約0.09g	食塩相当量	約0.1g
ナトリウム	約40.0mg	炭水化物	約12.0g		

「水分」「灰分」  
「ナトリウム」  
は、表示不要

表示する順番  
が異なります。

111

## 許容差の範囲について

表示した栄養成分等の値が「許容差」の範囲外を超えると違反

\*幅表示の場合は、分析値が幅表示の範囲にあることが必要です。

### 【許容差の求め方】

$$\text{許容差(\%)} = \text{分析値} \div \text{表示値} \times 100 - 100$$

### 【許容差の範囲】

熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム

-20 % ~ +20 %

### 【低含量食品の場合の許容差の範囲】

※100g当たり又は  
100ml当たり

栄養成分等	該当する含有量	許容差の範囲
熱量	25 kcal未満	-5 kcal ~ +5 kcal
たんぱく質、脂質、 炭水化物	2.5 g未満	-0.5g ~ +0.5g
ナトリウム	25 mg未満	-5 mg ~ +5 mg

112

## 合理的な方法に基づく表示値の設定

「一定値」または「幅(上限値及び下限値)」に行よる表示方法のほかに、「合理的な推定値により得られた値」を表示値として記載することができます。

### 【合理的な推定値による方法とは】

- ✓ 公的なデータベース等信頼できるデータから得られた個々の原材料の栄養成分量を入手した上で、当該食品の重量に基づき、各成分量を算出し、足しあげする方法

文部科学省「栄養成分データベース」  
<https://fooddb.mext.go.jp/>

- ✓ 同一レシピのサンプルを分析する方法



113

## 合理的な方法に基づく表示値の設定

この場合、表示値の趣旨が消費者に適切に伝わるように、合理的な推定により得られた値であるのかなど、その値の意味を明瞭に記載しなければならない。

栄養成分表示1袋(24枚当たり)

エネルギー	605 kcal
たんぱく質	11.7 g
脂質	9.9 g
炭水化物	117 g
食塩相当量	0.19 g

(この表示値は、目安です。)

### 【表示方法の例】

- ①「推定値」
- ②「この表示値は、目安です。」

消費者への的確な情報提供を行う観点から、「日本食品標準成分表2015の計算による推定値」、「サンプル品分析による推定値」等、表示値の設定根拠等を追記することができます。

114

## 表示された値の設定に関する根拠資料の保管

表示された値は、「計算」や「分析」等により設定されますが、その根拠となる資料の内容とその管理について定められています。

### 【保管が求められるもの】

- ✓ 分析値の場合
  - ・分析試験成績書
  - ・季節間、個体間、消費期限又は賞味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など

115

### 【保管の方法】



文書、電子媒体など、いずれの方法でもよい

### 【保管する期間】

その資料を基に表示が行われる期間

なお、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)期限が終了するまでの間

### 【その他の推奨事項】

定期的に確認を行うことが推奨されている

116

