令和８年度食品表示法研修会

食品表示法（保健事項）について

令和８年１１月１３日

福島県県中保健所　健康増進課

内容

1　栄養成分表示について

2　栄養成分表示の方法等について

3　栄養強調表示等について

4　保健機能食品・特別用途食品制度について

5　よくある間違い

6　日本版包装前面栄養表示ガイドライン

内容

1　栄養成分表示について

2　栄養成分表示の方法等について

3　栄養強調表示等について

4　保健機能食品・特別用途食品制度について

5　よくある間違い

6　日本版包装前面栄養表示ガイドライン

食品の表示に関する法律

- 食品の表示は、食品表示法（平成27年施行）によって規定されており、具体的な表示のルールは「食品表示基準」に規定されています。
- 食品表示法ができる前は、３つの法律（JAS法、食品衛生法、健康増進法）で、別々に表示内容が規定されていました。
- 食品表示法の施行により、３つの法律の規定内容が一元化されました。

JAS法

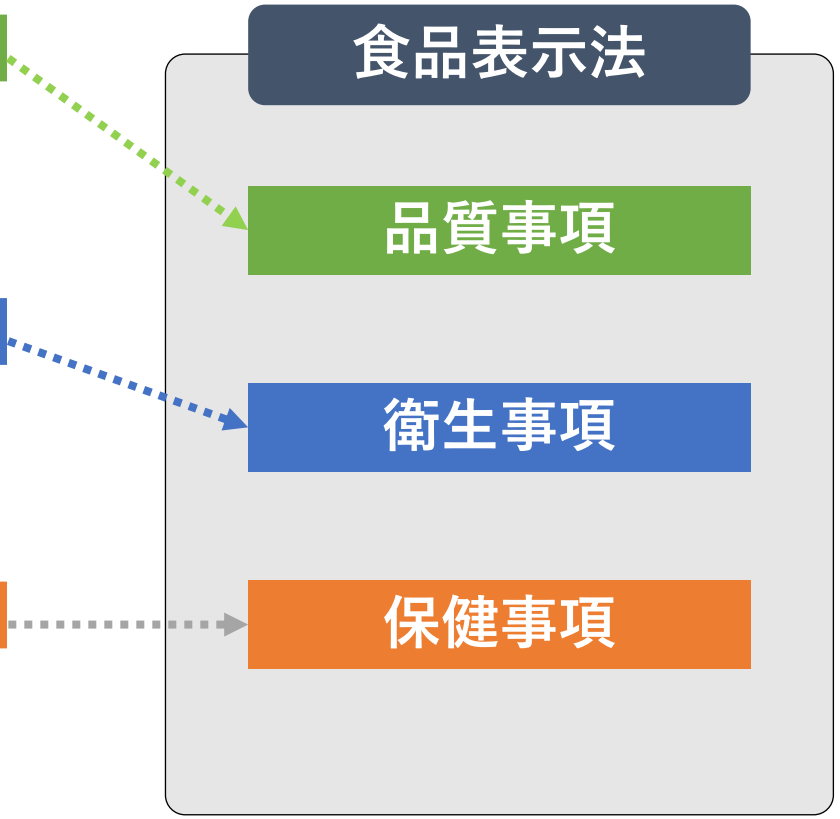
食品の品質に関する表示
原材料名、原料原産地、内容量、
原産地、原産国　等

食品衛生法

食品の安全に関する表示
消費・賞味期限、アレルゲン、添加物、
保存方法、製造所　等

健康増進法

食品の健康の増進に関する表示
栄養成分表示（**任意**）、保健機能食品、
特別用途食品　等



栄養成分表示が必要となる食品及び食品表示基準の規定が適用される対象

加工食品	**一般用**	**義務**	**容器包装**
	業務用	任意	容器包装、送り状、納品書等、規格書等
生鮮食品	一般用	任意	容器包装
	業務用	任意	容器包装、送り状、納品書等、規格書等
添加物	**一般用**	**義務**	**容器包装**
	業務用	任意	容器包装

ポイント！

平成２７年に食品表示法が施行され、原則として、加工食品・添加物の一般用（流通している商品）には栄養成分表示が義務化されました。

栄養成分表示が必要な栄養成分等

必ず表示が必要な成分

熱量（エネルギー）、タンパク質、脂質、炭水化物、食塩相当量

表示が推奨される成分

飽和脂肪酸、食物繊維

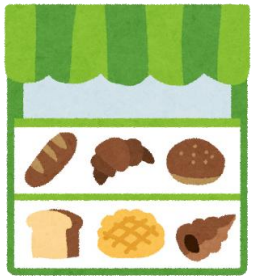
任意の成分

不飽和脂肪酸（n-3系・n-6系）、コレステロール、糖質、糖類、
ミネラル類、ビタミン類

【参考】次の条件に該当する食品は、栄養成分表示が不要または省略することができます。

栄養成分表示が不要な食品

- 食品を製造・加工した場所で販売する食品
- 不特定多数の人に譲渡（販売を除く）する食品



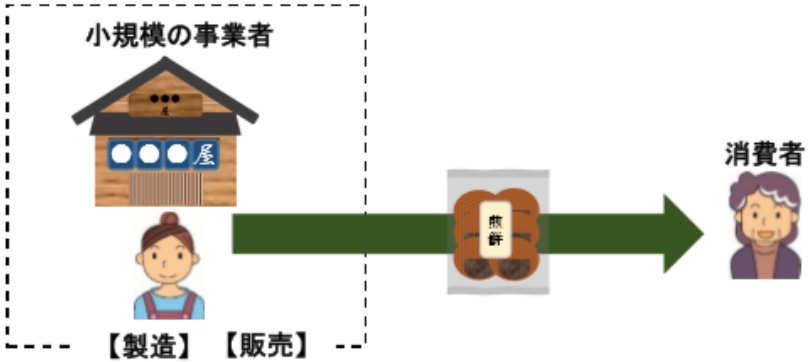
栄養成分表示を省略することができる食品

- 容器包装の表示可能面積が小さい食品（30㎠以下の食品）
- お酒
- 栄養の供給源として、寄与の程度が小さい食品
- 短期間（３日以内）で原材料や配合の割合が変わる食品
- 小規模の事業者が販売する食品

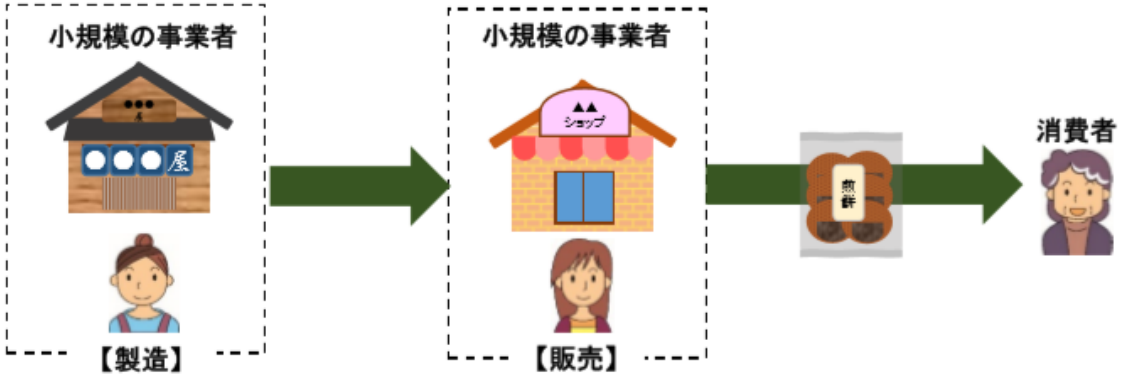


【参考】「小規模の事業者が販売する場合」に該当し、栄養成分表示が省略できる例

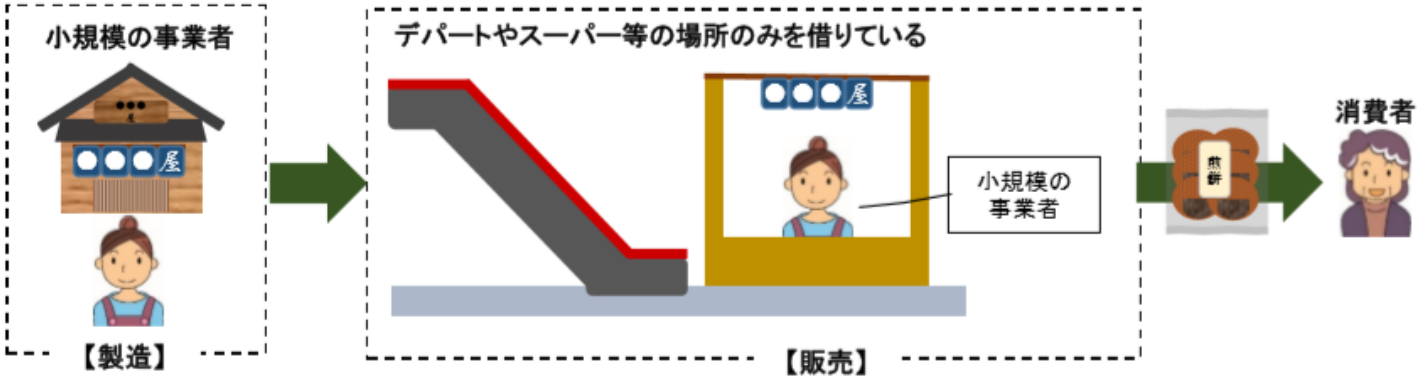
小規模の事業者が製造・販売する場合



小規模の事業者が製造し、別の小規模の事業者が販売する場合



小規模の事業者が製造し、デパートやスーパー等の場所のみを借りて小規模事業者が販売する場合



内容

1　栄養成分表示について

2　栄養成分表示の方法等について

3　栄養強調表示等について

4　保健機能食品・特別用途食品制度について

5　よくある間違い

6　日本版包装前面栄養表示ガイドライン

栄養成分表示の表示方法　①

栄養成分表示（〇〇ｇ当たり）	
熱量	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇ｇ
脂質	〇〇ｇ
炭水化物	〇〇ｇ
食塩相当量	〇.〇ｇ

タイトルは必ず「栄養成分表示」とします。

食品単位（100ｇ、100ｍｌ、１パック（〇ｇ）当たり等）を表示します。

栄養成分・熱量は、必ずこの順番で表示します。

ナトリウムは食塩相当量に換算して表示します。
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となります。

表示に用いる文字は、JISZ8305に規定する8ポイントの活字以上の大きさの文字とする。

ただし、表示可能面積がおおむね150cm²もの等に当たっては、JISZ8305に規定する5.5ポイントの活字以上の大きさにすることができる。

※表示可能面積については、
食品表示法に基づく栄養成分表示ガイドラインP30を確認してください。

ポイント！

必ず上記のとおり表示することと定められており、**これ以外の表示は違反**となります。
（健康増進法では、表示内容が定められていませんでした。）

栄養成分表示の表示方法　②

栄養成分表示 （〇〇ｇ当たり）	
熱量	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇ｇ
脂質	〇〇ｇ
飽和脂肪酸	〇〇ｇ
n-3系脂肪酸	〇.〇ｇ
n-6系脂肪酸	〇.〇ｇ
炭水化物	〇〇ｇ
糖質	〇〇ｇ
糖類	〇〇ｇ
食物繊維	〇〇ｇ
食塩相当量	〇.〇ｇ

ポイント！

詳細に成分値を表示する場合は、この順番で表示します。

脂質、炭水化物の内訳は、１字下げるなどして、わかるように表示します。

糖質または食物繊維のいずれかを表示しようとする場合は、糖質と食物繊維の両方を表示する必要があります。

栄養成分表示の表示方法　③

栄養成分表示 （〇〇ｇ当たり）	
熱量	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇ｇ
脂質	〇〇ｇ
炭水化物	〇〇ｇ
食塩相当量	〇.〇ｇ

ポイント！

栄養成分表示に表示する値は、
最小表示の位に決まりがあります。

最小表示の位より下げて表示することも可能です。その場合は、その下の位を四捨五入して表示します。

最小表示の位	栄養成分及び熱量
１の位	たんぱく質、脂質、炭水化物、熱量
小数第一位	食塩相当量

※その他の栄養成分については、
食品表示法に基づく栄養成分表示ガイドラインP26を確認してください。

栄養成分表示の表示方法　④

ポイント！

最小表示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」以上ある場合、「0」と表示は出来ません。

表示の位を下げ、有効数字1桁以上表示してください。

※「0と表示することができる量」については、
食品表示法に基づく栄養成分表示ガイドラインP45～47を確認してください。

例　食塩相当量が100gあたり0.023gの場合

※ナトリウムの「0と表示することができる量」は、100g当たり5mg未満

ナトリウムを食塩相当量に換算すると、
食塩相当量（g/100g）＝5（mg/100g）×2.54÷1000＝0.0127g/100g

→食塩相当量の最小表示の位は、小数第一位。
しかし、「0と表示することができる量」以上ある。この場合、0.02gと表示する。

栄養成分表示の表示方法　⑤

複数の食品が同じ容器包装に入っている場合の表示方法

【通常一緒に食される食品がセットで同じ容器包装に入っている場合】

〈例〉ハンバーグセット

栄養成分表示 （１個〇〇ｇ当たり）	
熱量	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇ｇ
脂質	〇〇ｇ
炭水化物	〇〇ｇ
食塩相当量	〇.〇ｇ
（ハンバーグのみ）	〇.〇ｇ
（ソースのみ）	〇.〇ｇ

ポイント！

必ず合計の含有量を表示する。

併せて個々の食品についても含有量を表示することも可能。

栄養成分表示の表示方法　⑥

複数の食品が同じ容器包装に入っている場合の表示方法

【それぞれ独立した食品が詰め合わされている場合】

〈例〉ケーキの詰め合わせ

	栄養成分表示	
	チョコレートケーキ（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

ポイント！

表示はそれぞれの食品ごとに外装に表示します。
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、改めて外装に表示をする必要はありません。

栄養成分表示の表示値の種類

① 分析値	**食品表示基準に定められた方法により分析を行った値。** （栄養強調表示を行わない場合は、妥当性を担保した上で、食品表示基準で定める方法以外の方法で分析することも可能。）
② 計算値	日本食品標準成分表などの**公的なデータベースから得られた原材料の成分値を用いて、その商品の栄養成分を算出した値。**
③ 参照値	日本食品標準成分表などの公的なデータベース等を基に、**表示しようとする食品と同一又は類似する食品から栄養成分含有量を類推した値。**
④ 併用値	分析値、計算値、参照値を併用した値。

許容差の範囲の規定

- 消費期限又は賞味期限内でどの商品をとっても、食品表示基準で定める方法により得られた値が表示値の許容差の範囲内にある必要があります。

- **表示値に対し、食品表示基準で定める方法で得られた値の比率が許容差の範囲外であった場合、食品表示基準違反となります。**

栄養成分及び熱量	許容差の範囲
熱量、たんぱく質、 脂質、炭水化物、 ナトリウム（食塩相当量）	プラスマイナス２０％

※その他の栄養成分については、
食品表示法に基づく栄養成分表示ガイドラインP45～47を確認してください。

合理的な推定により得られた値の表示

- 食品によっては栄養成分値にバラつきがあったり、分析値以外の計算方法で算出して表示している食品もあるので、“許容差の範囲”を超えてしまう食品も多くあります。

- この場合、**許容差の範囲を超える可能性があることを表示する**ため、「**推定値**」又は「**この表示値は、目安です。**」のいずれかの表示を行います。

- この表示があれば、
許容差の範囲は適用されません。

- ただし、事業者は表示値の算定根拠資料を保管しておかなければなりません。

ポイント！

「**推定値**」又は「**この表示値は、目安です。**」の表示は、**栄養成分表示に近接するように**表示しなければなりません。

栄養成分表示（〇〇ｇ当たり）	
熱量	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇ｇ
脂質	〇〇ｇ
炭水化物	〇〇ｇ
食塩相当量	〇.〇ｇ

推定値

内容

1　栄養成分表示について

2　栄養成分表示の方法等について

3　栄養強調表示等について

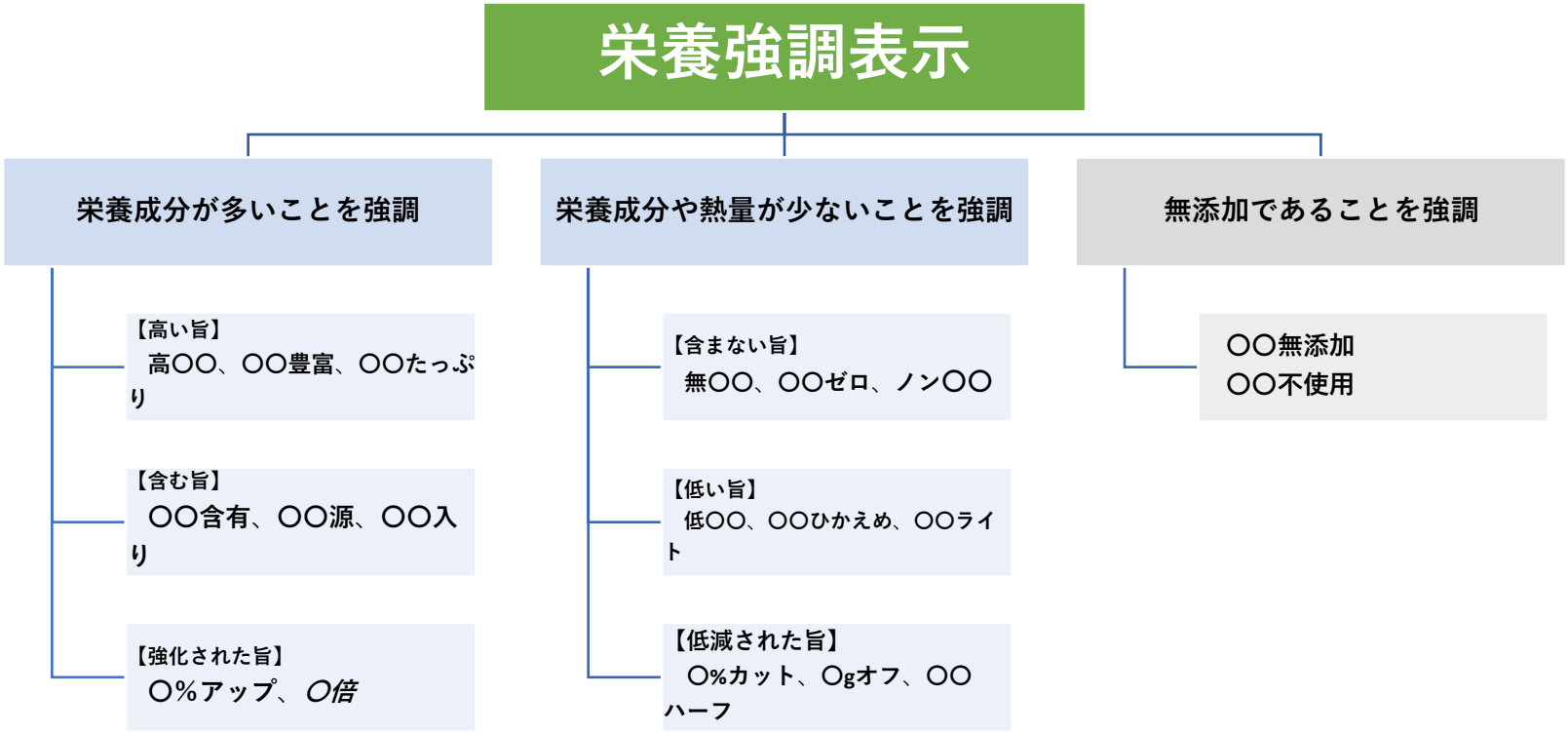
4　保健機能食品・特別用途食品制度について

5　よくある間違い

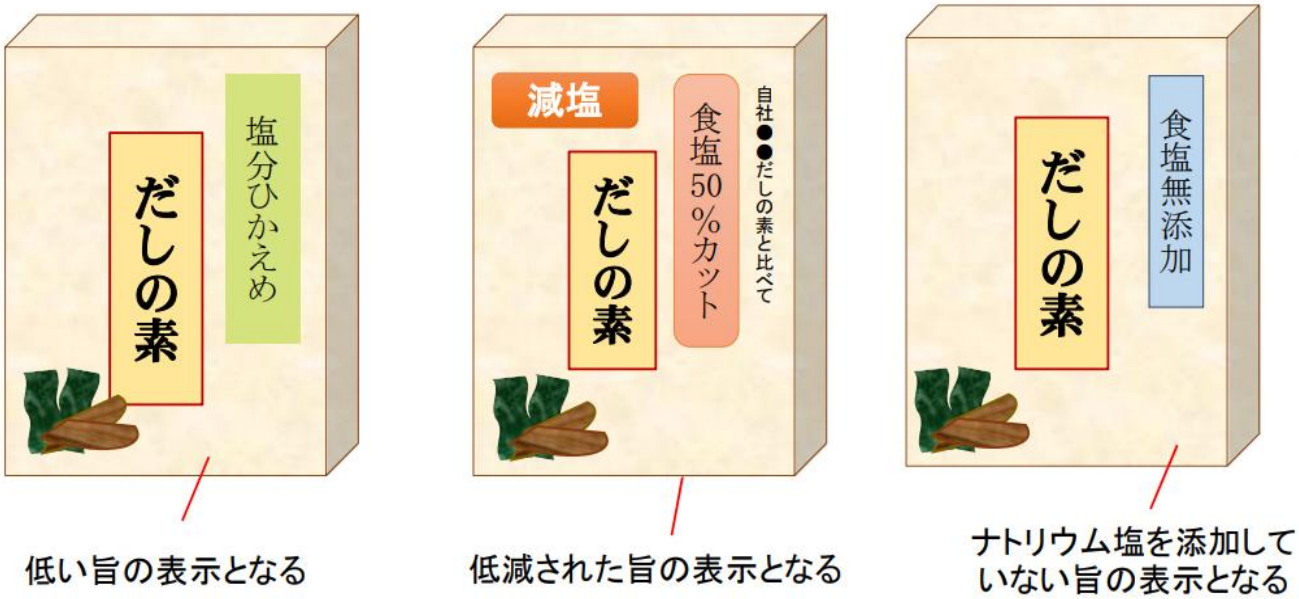
6　日本版包装前面栄養表示ガイドライン

栄養強調表示について

- 食品表示基準では、栄養素の欠乏や過剰摂取による健康の保持増進に影響を与えている成分等について、補給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。



《栄養強調表示の表現例 》



低い旨の表示となる

低減された旨の表示となる

ナトリウム塩を添加していない旨の表示となる

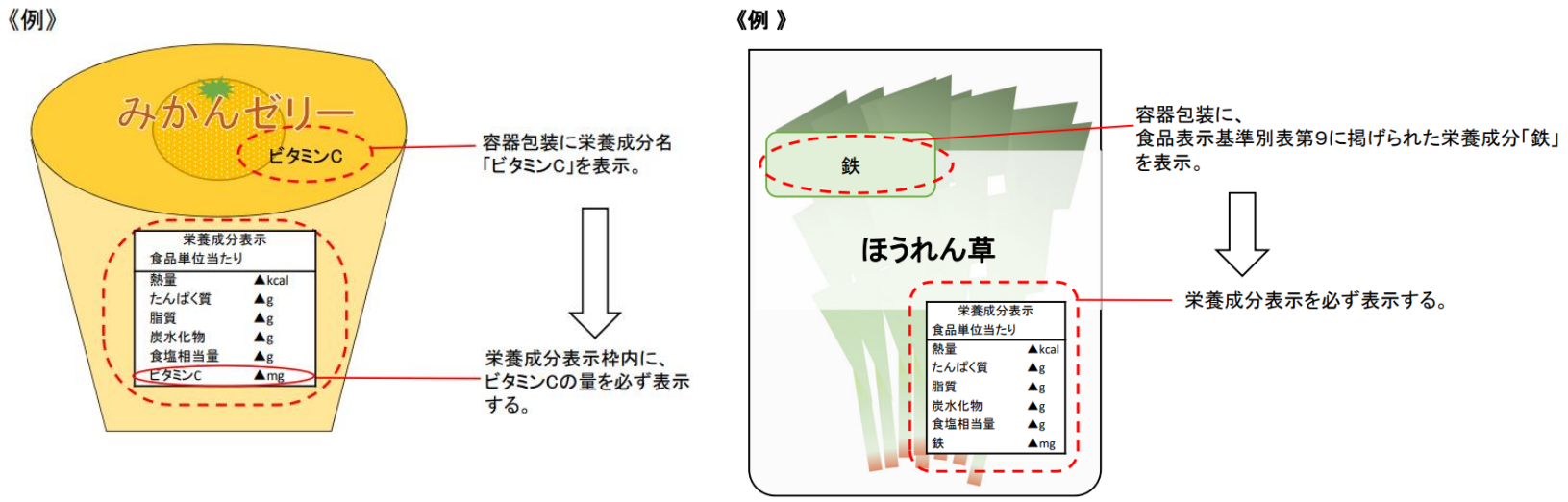
出典：食品の栄養成分表示制度の概要｜消費者庁

栄養強調表示を行う際の注意点

- 栄養強調表示をする場合は、それぞれの成分値に定められた条件を満たす必要があります。
- **推定値等の表示はできません。**
- 包装容器に一般的に知られている事項を表示した場合であっても、強調表示に該当する表現であれば、食品表示基準に基づいて表示する必要があります。（例：みかんにはビタミンCがたくさん含まれます。など）
- 「ビタミンたっぷり」、「ミネラルたっぷり」などの総称で表示する場合は、食品表示基準に規定されるすべてのビタミンやミネラルの条件を満たす必要があります。
- 食品表示基準に定められていない栄養成分を強調する場合は、事業者の責任において表示することになります。（例：ポリフェノールたっぷり等）

【注意】容器包装に栄養成分を表示しようとする場合

- 容器包装に義務表示５項目（熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量）以外で食品表示基準別表第９に掲げられた栄養成分を表示する場合、**栄養成分表示枠内にも当該栄養成分の量を必ず表示しなければなりません。**



出典：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｜消費者庁

内容

1　栄養成分表示について

2　栄養成分表示の方法等について

3　栄養強調表示等について

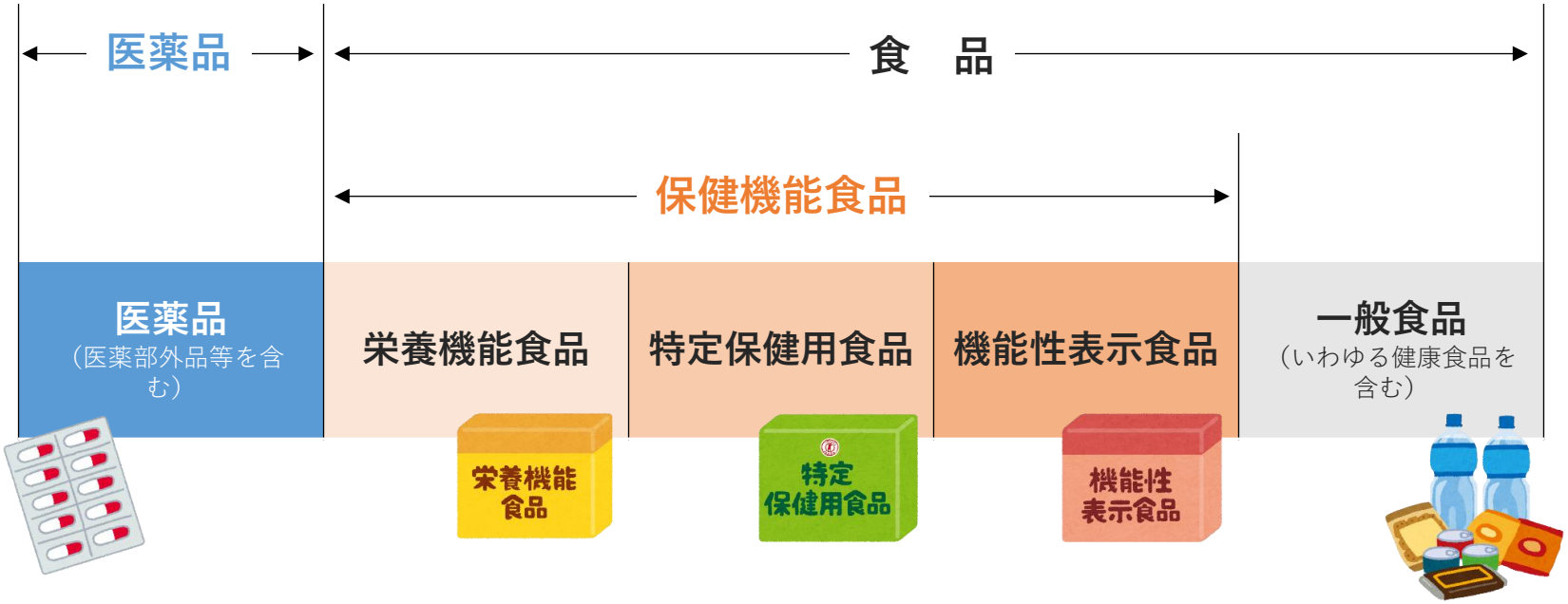
4　保健機能食品・特別用途食品制度について

5　よくある間違い

6　日本版包装前面栄養表示ガイドライン

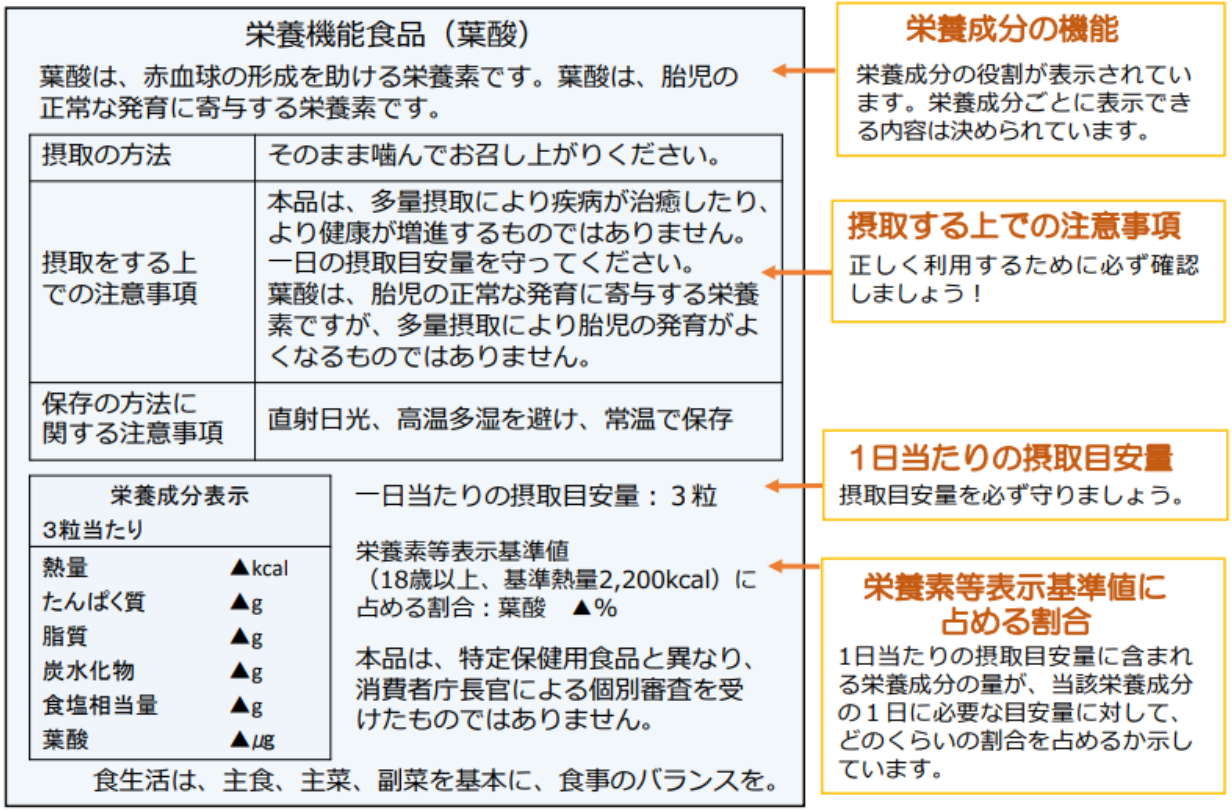
食品の分類と保健機能食品について

- 保健機能食品には栄養機能食品、特定保健用食品、機能性表示食品の3種類があります。
- 国が定めた安全性や有効性に関する基準などに従って食品の機能が表示されている食品です。



栄養機能食品について

- 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のことで、栄養成分の機能を表示するものをいいます。
- １日当たりの摂取目安量に含まれる栄養成分の量が、国で定めた基準に適合していることが必要です。
- 定められた事項を表示する必要がありますが、**国への許可申請や届出の必要はありません。**



出典：知っていますか？栄養機能食品｜消費者庁

特定保健用食品について

- 特定保健用食品は、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、消費者庁の許可を受ける必要があります。**
- 特定保健用食品は、健康増進法に規定されています。



≪パッケージ表示例≫

特定保健用食品　商品名：●▲ ●▲

名称：粉末清涼飲料　　原材料名：…、…、…
賞味期限：○○.△△.××　　内容量：○○g

許可表示：●▲ ●▲には△△が含まれているため、便通を改善します。
おなかの調子を整えたい方やお通じの気になる方に適しています。
「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」

栄養成分量及び熱量：1袋当たり
エネルギー○kcal、たんぱく質○g、脂質○g、炭水化物○g、食塩相当量○g、関与成分△△○g

1日当たりの摂取目安量：1日当たり2袋を目安にお召し上がりください。
摂取方法：水に溶かしてお召し上がりください。
摂取をする上での注意事項：一度に多量に摂りすぎると、おなかがゆるくなることがあります。
1日の摂取量を守ってください。
調理又は保存の方法：直射日光を避け、涼しいところに保存してください。
製造者：○○○株式会社　東京都△△区‥‥
（1日当たりの摂取目安量に含まれる該当栄養成分の量が栄養素等表示基準値 に占める割合：関与成分が栄養素等表示基準値の定められた成分である場合）

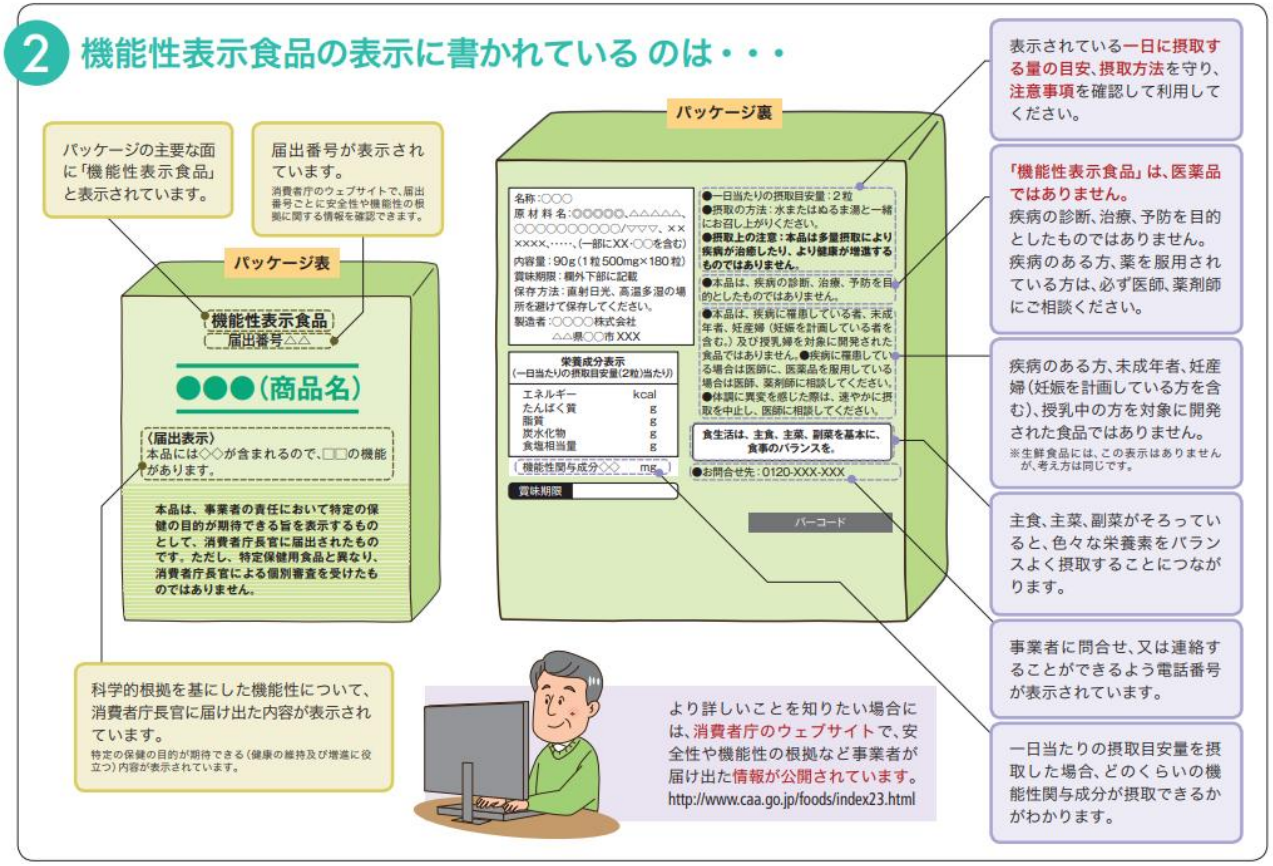
【条件付き特定保健用食品の表示例】
許可表示：
「○○を含んでおり、根拠は必ずしも確立されていませんが、△△に適している可能性がある食品です。」

※赤字は特定保健用食品としての義務表示事項

出典：特定保健用食品とは｜消費者庁

機能性表示食品について

- **事業者の責任において**、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。）が期待できる旨を科学的根拠に基づき表示した食品です。



出典：消費者の皆様へ「機能性表示食品」って何？｜消費者庁

保健機能食品に関する各制度の比較

	栄養機能食品	特定保健用食品	機能性表示食品
概要	• ビタミン、ミネラルといった20の栄養成分について、食品表示基準で定められた機能に関する表示を行う食品	• **消費者庁長官の許可を得て**、特定の保健の用途に適する旨が表示された食品 • **国が効果と安全性を審査する**	• 販売60日前までに、**科学的根拠に裏打ちされた安全性・機能性に関する資料を消費者庁長官に届け出る**ことにより特定の保健目的が期待できる旨の表示ができる食品 • **安全性や機能性の科学的根拠について、国の審査は行われず、その合理性の責任は届出者となる**
認定マーク	なし	**あり**	なし
届出	不要	**必要**	**必要**
審査	―	**あり**	なし
根拠法令	食品表示法	健康増進法・食品表示法	食品表示法
制度開始時期	平成13年	平成３年	平成27年

特別用途食品ついて

- 乳児の発育や、妊産婦、授乳婦、えん下困難者、病者などの健康の保持・回復などに適するという特別の用途について表示を行う食品です。
- 特別用途食品は、健康増進法に規定されています。

病者用食品

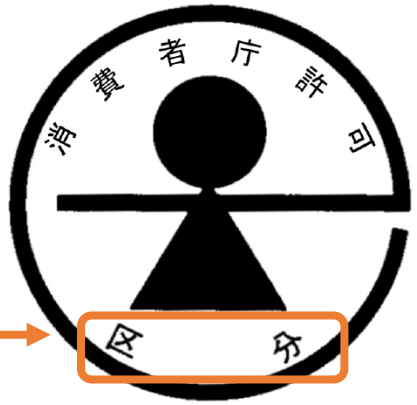
妊産婦、授乳婦用粉乳

乳児用調整乳

えん下困難者用食品

特定保健用食品

特別用途食品の許可マーク



ここに用途を記載します。

※トクホも特別用途食品に該当します。

内容

1　栄養成分表示について

2　栄養成分表示の方法等について

3　栄養強調表示等について

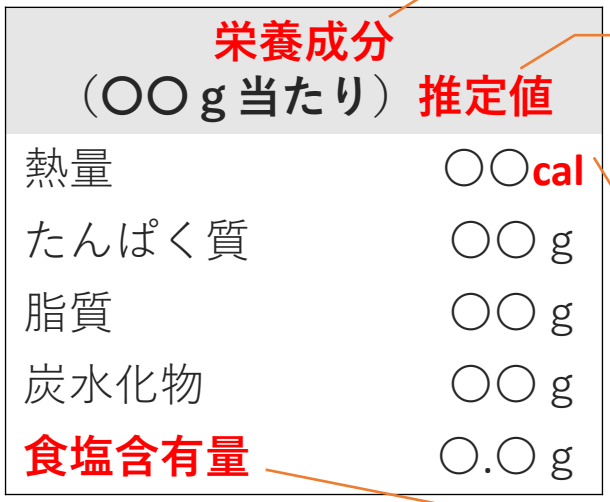
4　保健機能食品・特別用途食品制度について

5　よくある間違い

6　日本版包装前面栄養表示ガイドライン

栄養成分 （○○ｇ当たり）推定値	
熱量	○○cal
たんぱく質	○○ｇ
脂質	○○ｇ
炭水化物	○○ｇ
食塩含有量	○.○ｇ

栄養成分表示のよくある間違い例



タイトルは必ず「栄養成分表示」としてください。

「推定値」、「この表示値は、目安です。」の表示は栄養成分表示内ではなく近接するように表示してください。

栄養成分の単位に誤りが見られることがあります。
（熱量のkcalのスペル間違いなど。）

栄養成分の名称に誤りがないよう確認してください。
特に「食塩相当量」の名称の誤りがよく見られます。

栄養成分表示に関するご不明点やご相談がありましたら、当課までご連絡ください。

福島県県中保健所　健康増進課　電話0248-75-7814

内容

1　栄養成分表示について

2　栄養成分表示の方法等について

3　栄養強調表示等について

4　保健機能食品・特別用途食品制度について

5　よくある間違い

6　日本版包装前面栄養表示ガイドライン

日本版包装前面栄養表示ガイドライン

※食品表示基準に位置付けない任意のガイドライン

◆食品関連事業者等が一般用加工食品に包装前面栄養表示を導入するための一般的な取扱いやその望ましい在り方を示す。

◆ガイドラインを参考とした包装前面栄養表示の取組を通じて、**更なる栄養成分表示の利活用につながる**とともに、**消費者自身が１日に必要な栄養成分等の量の目安を把握できるようになることにより、消費者の健康の維持・増進に資すること**を目的とする。

基本的な表示方法

- エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物及び食塩相当量の文字並びにそれぞれの数字を記載する
- 枠外上段「１食分（○○）当たり」
- 枠外下段「％は1日の摂取目安に対する割合」の文言
- 食品の容器包装の前面等の消費者が見つけやすい箇所に表示



基本的な表示方法

- 食品単位の設定については、**当該食品の１食分**とし、**当該１食分の量**を併せて表示する。

  例:○本、○袋などの個数、○ｇなどの重量等

- 食品単位については、**栄養成分表示と一致させることが望ましい**が、困難な場合は、少なくとも日本版包装前面栄養表示に用いる食品単位については、当該食品の１食分とする。
- 様式が**横向きの場合は、日本版包装前面栄養表示の様式の左上に表示することを原則**とするが、困難な場合は、同様式の近接した箇所に表示する。
- この場合においても、日本版包装前面栄養表示の様式と食品単位は必ず容器包装上の同一面に表示する。

基本的な表示方法

- 栄養成分等の量については、栄養成分表示と同様に**販売される状態における可食部分の栄養成分等の量を表示し、栄養成分表示の値と一致させることが望ましい。**

- **販売時と摂取時の栄養成分等の量にかい離が生じる食品**については、日本版包装前面栄養表示に表示する栄養成分等の量を**摂取時の状態における栄養成分等の量とすることが可能**である。

参　考　消費者庁ホームページ

食品表示

栄養成分表示

機能性表示食品の
届出情報検索

日本版包装前面
栄養表示

事業者の皆様におかれましては、栄養成分表示が消費者の日々の栄養及び食生活管理による健康増進に寄与することを踏まえ、ガイドライン等を参考に適切な栄養成分表示の実施に努めてください。