

Lesson 栄養成分表示

原則として、すべての一般用加工食品及び業務用以外の添加物について栄養成分表示を義務付けており、業務用加工食品、生鮮食品及び業務用添加物については任意表示とされています。

	加工食品	生鮮食品	添加物
一般消費者に販売される場合	義務	任意	義務
業務用として販売される場合	任意	任意	任意

栄養成分表示が省略できる場合

- ① 容器包装の表示可能面積がおおむね30cm²以下であるもの ② 酒類 ③ 栄養の供給源としての寄与の程度が小さいもの
④ きわ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（例：日替わり弁当など） ⑤ 消費税を納める義務が免除される事業者が販売するもの ⑥ 食品を製造し、又は加工した場所で販売する場合 ⑦ 不特定又は多数の者に対して譲渡（販売を除く）する場合
（⑤⑥についてはvol.9で説明済み）

✓ 栄養成分表示の様式

表示タイトルは「栄養成分表示」とし、近接した箇所に食品単位を明記します。

義務表示項目だけ表示する場合

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	

その他栄養成分も併せて表示する場合

※カフェインやポリフェノールは枠外に表示

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	
-n-3系脂肪酸	g	
-n-6系脂肪酸	g	
コレステロール	mg	
炭水化物	g	
-糖質	g	
-糖類	g	
-食物繊維	g	
食塩相当量	g	
上記以外の栄養成分※別表第9	mg	

(推定値)

データベース等から計算して得た値を表示する場合

「推定値」
「この表示値は、目安です。」
の表示は必要？

食品表示基準で定められた方法で得られた値が表示値の許容差の範囲内なら...

必要ありません。

表示された一定の値について許容差の範囲を超える可能性がある場合は...

「推定値」または「この表示値は、目安です。」のいずれかの文言を栄養成分表示に近接した場所に表示する**必要があります。**

POINT

内訳成分はわかりやすく♪

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**であることがわかるように、**脂質の次の行に1字下げ、さらにハイフン「-」を付して表示**します。なお、内訳であることがわかりやすく表示されていれば、ハイフンは省略することができます。

●許容差の範囲(食品表示基準別表第9から)

栄養成分及び熱量	許容差の範囲
たんぱく質、脂質、飽和脂肪酸、n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール、炭水化物、糖質、糖類、食物繊維、ナトリウム(食塩相当量として表示)、熱量	±20%
亜鉛、カリウム、カルシウム、クロム、セレン、鉄、銅、マグネシウム、マンガン、モリブデン、ヨウ素、リン、ビタミンA/D/E/K	+50%～-20%
ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンB ₁ /B ₂ /B ₆ /B ₁₂ /C、葉酸	+80%～-20%