

食品の栄養成分表示に係る自己点検表

==== 加工食品の義務表示事項と表示禁止事項 =====

食品表示基準に定める栄養成分表示について、加工食品の義務表示事項及び表示禁止事項に関する点検表を作成しましたので、表示作成時の参考にしてください。

なお、この資料は、義務表示事項である、「熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量」のみを表示する場合の点検表です。5項目以外の栄養成分を表示する場合は、遵守すべき基準が別途ありますので御注意ください。

●すべての項目が○になっていることが必要です。

番号	チェック欄 (○×)	チェック項目	補足等
1		邦文をもって、読みやすく、理解しやすいような用語により正確に表示を行っている	漢字、平仮名、片仮名、アラビア数字を用いて表示する 誤字脱字にも注意
2		容器包装の見やすい箇所に表示している	
3		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する	
4		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である	表示可能面積がおおむね150cm ² 以下のものは、JISZ8305 に規定する5.5ポイントの活字以上の大きさも可
5	<input type="checkbox"/> 義務表示5項目 <input type="checkbox"/> 順番 <input type="checkbox"/> 単位表示	下記の様式のとおり栄養成分表示を行っている 	枠の表示が困難な場合、枠の省略、同程度にわかりやすく一括して表示することも可 【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、食塩相当量○.○g
6		「栄養成分表示」の6文字を表示している	
7		食品単位は「100g当たり」などを表示している	100ml当たり、1食分(▲g)、1包装、その他1単位当たりも可
8		販売される状態における可食部分の栄養成分の量を表示している	セットで販売され、通常一緒に食される食品はセット合計の含有量を表示する 茶葉は浸出液ではなく“葉”の栄養成分の量を表示する
9		栄養成分の量は、「一定の値」又は「下限値及び上限値」を表示している	
10		エネルギーの単位は kcal(キロカロリー)で、1の位まで表示している ただし、1の位に満たない場合で、食品100g当たり5kcal 以上の場合は有効数字1桁以上	位を下げることも可

番号	チェック欄 (○×)	チェック項目	補足等
11		たんぱく質、脂質、炭水化物の単位はg(グラム)で、1の位まで表示している ただし、1の位に満たない場合で、食品100g当たりの量が0.5g以上の場合は有効数字1桁以上	位を下げることも可
12		食塩相当量の単位はg(グラム)で、小数第1位まで表示している ただし、小数第1位に満たない場合で、食品100g当たりの量が0.0127g以上の場合は有効数字1桁以上	位を下げることも可
13		ナトリウムの量を表示していない	この表示には、 <u>遵守すべき基準</u> が別途あります※
14		栄養成分の機能の表示はしていない (例)カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です	
15		栄養成分の補給ができる旨の表示はしていない (例)高たんぱく質、ビタミンCたっぷり、葉酸入り、カルシウム2倍	
16		栄養成分又は熱量の適切な摂取ができる旨の表示はしていない (例)糖類ゼロ、低脂肪、カロリー1/2	
17		糖類を添加していない旨の表示はしていない (例)糖類無添加、砂糖不使用、ノンシュガー	
18		ナトリウム塩を添加していない旨の表示はしていない (例)食塩無添加	
19		熱量及び栄養成分について、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を容器包装に表示していない	
20		熱量及び栄養成分について表示すべき事項の内容と矛盾する用語を容器包装に表示していない	
21		「保健機能食品と紛らわしい名称」を容器包装に表示していない	保健機能食品の表示には、消費者庁長官の許可等が必要です※
22		「栄養成分の機能を示す用語」を容器包装に表示していない	この表示には、 <u>遵守すべき基準</u> が別途あります※
23		「特定の保健の目的が期待できる旨を示す用語」を容器包装に表示していない	この表示には、消費者庁長官の許可等が必要です※

※栄養強調表示の基準、消費者庁長官の許可等についての詳細は、保健所の栄養成分表示担当におたずねください。

■参考■ <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2版 平成30年5月消費者庁食品表示企画課)

消費者庁ホームページ(保健所でも紙媒体を配付しています。)

http://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_labeling_act/pdf/food_labeling_act_180518_0001.pdf



＊表示している値の点検表＊

表示の種類によって（１）から（３）までのいずれかを点検してください

（１）「正確」な値を「一定値」で表示している場合（分析値）

番号	チェック欄 (○×)	チェック項目	補足等
1		「一定の値」は、分析等*1によって得られた値が当該一定の値を基準とした許容差の範囲(±20%*2)内にある値である	表示された含有量「一定値」は、当該食品の期限内において、許容差の範囲内になければならない
2		(エネルギー0kcalと表示している場合) 分析*1によって得られた食品 100g 当たり*3の量が5 kcal 未満である	*1:食品表示基準列表第9の第3欄に掲げる測定及び算出の方法
3		(たんぱく質、脂質、炭水化物を0gと表示している場合) 分析等*1によって得られた食品 100g 当たり*3の量が0.5g未満である	*2:食品表示基準列表第9の第4欄に掲げる許容差の範囲
4		(食塩相当量0gと表示している場合) 分析*1によって得られた食品 100g 当たり*3のナトリウムの量が5mg未満である	*3:清涼飲料水その他の一般に飲用に供する液状の食品は、当該食品 100ml 当たりの量

（２）「正確」な値を「上限値及び下限値」で表示している場合

番号	チェック欄 (○×)	チェック項目	補足等
1		「下限値及び上限値」は、分析等*1によって得られた値が当該「下限値及び上限値」の範囲内である	表示された含有量「下限値及び上限値」は、当該食品の期限内において、その幅の中に含まれていなければならない。
			*1:食品表示基準列表第9の第3欄に掲げる測定及び算出の方法

（３）合理的な「推定」により得られた値を表示している場合（分析値以外）

番号	チェック欄 (○×)	チェック項目	補足等
1		「推定値」又は「この表示値は、目安です。」のいずれかの文言を含む表示をしている	栄養成分表示に近接した場所に表示すること
2		表示された値の設定の根拠資料を保管している	根拠資料は、定期的に確認を行うことが望ましい
3		根拠資料は、文書、電子媒体のいずれかの方法で保管している	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期間
4		表示が行われる期間、根拠資料を保管している	

（１）よくある間違い例～義務表示事項～

よくある間違い	正しい表示	解説
栄養成分 100g あたり 標準 栄養成分 100g 当たり 栄養成分 値 100g 当り	栄養成分 表示 100g 当たり	必ず、「 栄養成分表示 」と表示してください。【食品表示基準別記様式2、H27 消費者庁 Q&A:加工-263】
熱量 たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	栄養成分を表示する順番は決まっています。【食品表示基準別記様式2】 栄養成分名は以下の表記も可 【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
エネルギー100kca _____	エネルギー 100kca 0 （英語の小文字のエル「l」）	栄養成分ごとの単位は決まっています。誤字脱字にも要注意。【食品表示基準別表第9（第1欄及び第2欄）】
カロリー 100kcal	熱量又は（エネルギー） 100kcal	栄養成分の項目名は決まっています。誤字脱字にも要注意。【食品表示基準別表第9（第1欄）、H27 消費者庁通知:35ページ】
脂肪 3g	脂質 3g	
塩分 相当量 4.2g	食塩 相当量 4.2g	
食塩相当量 5 g	食塩相当量 5. 0 g	食塩相当量は、小数第1位まで表示します。最小表示の位は栄養成分ごとに決まっています。【H27 消費者庁通知:35～36ページ】
<p>* 気を付けていただきたい表示方法 *</p> <p>《例》食品のたんぱく質量が食品100g当たり0.5g以上含まれているが1食(25g)当りで表示すると0.5g以下になる場合の栄養成分表示</p> <p>1食分(25g)当たり たんぱく質 0g → 1食分(25g)当たり たんぱく質 0.4g</p> <p style="text-align: center;">☆1の②をご参照ください。</p>		たんぱく質をはじめ、脂質、炭水化物は、食品100g当たりの量が0.5g以上であるときは、有効数字1桁以上で表示します。【H27 消費者庁通知:35～36ページ】 熱量、食塩相当量についても下記の「義務表示事項の最小表示の位」をご参照ください。
<p>☆1 義務表示事項の最小表示の位</p> <p>① 熱量 → 1の位 ※1の位に満たない場合であって、食品100g当たり5kcal以上であるときは有効数字1桁以上。</p> <p>② たんぱく質、脂質、炭水化物 → 1の位 ※1の位に満たない場合であって、食品100g当たりの量が0.5g以上であるときは、有効数字1桁以上。 【例】たんぱく質量 100g当たり1.5g、食品単位 25gの場合 $1.5 \times 25 / 100 = 0.375g$ 25g当たりの表示 ⇒ 0.4g又は0.38g又は0.375g</p> <p>③ 食塩相当量 → 小数第1位 ※小数第1位に満たない場合であって、食品100g当たりのナトリウム量が5mg以上であるときは、有効数字1桁以上。 【例】ナトリウム量 100g当たり5mg、食品単位 100g当たりの場合 $食塩相当量(g/100g) = 5(mg/100g) \times 2.54 \div 1000 = 0.0127g/100g$ 100g当たりの表示 ⇒ 0.01g又は0.013g又は0.0127g</p>		

よくある間違い	正しい表示	解説
表示値が ×「微量」 ×「検出せず」 ×「割合(%)」 ×「Tr」	○○kcal ○○g ○○mg ○○μg <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> 義務表示事項の栄養成分の単位 エネルギー → kcal たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量 → g </div>	栄養成分ごとの単位は決まっています。【食品表示基準列表第9(第1欄及び第2欄)】 0と表示することができる量未満であれば「0kcal」「0g」「0mg」「0μg」と表示することができます。【食品表示基準列表第9(第5欄)】
表示値が ×「5g以下」 ×「60mg以上」 ×「30μg未満」	「5g」又は「0g～5g」 「60mg」又は「60mg～0mg」 「30μg」又は「0μg～30μg」	「上限値のみ」又は「下限値のみ」で表示することはできません。0と表示することができる量未満であれば「0kcal」「0g」「0mg」「0μg」と表示することができます。【食品表示基準列表第9(第5欄)】

(2) よくある間違い例～任意表示事項～

よくある間違い	正しい表示	補足
熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 糖質 食塩相当量	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-bottom: 10px;"> 糖質又は食物繊維を表示する場合 </div> 熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 ー糖質 ー食物繊維 食塩相当量	炭水化物を表示した上で、その内訳として糖質と食物繊維を表示してください。内訳であることが分かるような表示であれば「ー」は表示しなくても構いません。糖質を表示する時は、必ず食物繊維も表示します(食物繊維を表示する時は、必ず糖質も表示します)。
熱量 たんぱく質 脂質 糖質 食物繊維 食塩相当量	ー糖質 ー食物繊維 食塩相当量	容器包装に任意表示の栄養成分を表示する場合、栄養成分表示枠内にも表示した栄養成分の量を表示します。 【例】 容器包装に“ビタミンC”と表示した場合
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 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 ビタミンC ●●mg </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 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 ビタミンC ●●mg </div>	容器包装に任意表示の栄養成分を表示する場合、栄養成分表示枠内にも表示した栄養成分の量を表示します。 【例】 容器包装に“ビタミンC”と表示した場合

【食品表示基準】

食品表示基準(平成27年3月20日内閣府令第10号):令和2年3月27日一部改正

【H27 消費者庁通知】

食品表示基準について(平成27年3月30日消食表第139号):令和2年3月27日消食表第87号

【H27 消費者庁Q&A】

食品表示基準Q&Aについて(平成27年3月30日消食表第140号):令和2年3月27日消食表第90号