

| 栄養成分表示 1食分(〇g)当たり | |
|----------------------|-------|
| エネルギー | 〇kcal |
| たんぱく質 | 〇g |
| 脂質 | 〇g |
| 炭水化物 | 〇g |
| 食塩相当量 | 〇g |

- **肥満ややせの予防のため、食品のエネルギー値と体重をチェック！**
生活習慣病予防や虚弱予防のために、適正体重を維持します

- 食品のもつエネルギーを確認して、選ぶ
- 自分の体格(BMI)を知り、体重の変化を確認する

| 栄養成分表示 1食分(〇g)当たり | |
|----------------------|-------|
| エネルギー | 〇kcal |
| たんぱく質 | 〇g |
| 脂質 | 〇g |
| 炭水化物 | 〇g |
| 食塩相当量 | 〇g |

- **たんぱく質、脂質、炭水化物の量を見て、食事の質をチェック！**
生活習慣病予防のために、たんぱく質、脂質、炭水化物をバランスよくとります

- 栄養的な特徴の違う食品を組み合わせて、選ぶ
- 生活習慣病予防のために食物繊維を十分に摂取する

| 栄養成分表示 1食分(〇g)当たり | |
|----------------------|-------|
| エネルギー | 〇kcal |
| たんぱく質 | 〇g |
| 脂質 | 〇g |
| 炭水化物 | 〇g |
| 食塩相当量 | 〇g |

- **高血圧予防のため、食塩相当量をチェック！**
減塩は、高血圧の予防や管理に効果があります

- ふだんよく食べる食品からの食塩摂取量を減らす
- 調味料からの食塩摂取量を減らす

「たっぷり」や「〇%カット」などの栄養強調表示も参考にできます

食物繊維
たっぷり！

塩分
40%カット

ふだんよく食べる食品に含まれる食塩量を知り、選び方や食べ方の工夫でおいしく減塩。

● めん類のスープを残すと、食塩摂取量を減らせます

カップめんやインスタントラーメンには、めん・かやくとスープそれぞれの食塩相当量を表示している商品もあります。スープを半分残せば、食塩摂取量を約2g減らすことができます。

| 【例】 | | 栄養成分表示 1食分(88g)当たり 食塩相当量 | |
|--------|--|--------------------------------|--|
| カップ麺全体 | | 5.5g | |
| めん・かやく | | 1.5g | |
| スープ | | 4.0g | |

スープを半分残せば、**約2g減**

ここもチェック

● 減塩された食品を選びます

「50%減塩」と表示されている食品を選べば、食塩摂取量を半減できます。

(例)

梅干1個(10g)の食塩相当量は2.2g

→50%減塩した商品の食塩相当量は1.1g

減塩食品で
約1g減

〈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

本ガイドラインは、以下を基に作成しています。

- 食品表示法(平成25年法律第70号)
- 食品表示基準(平成27年内閣府令第10号)
- 食品表示基準(について(平成27年3月30日付け消食表第139号)
- 食品表示基準Q&A(平成27年3月30日付け消食表第140号)

第3版

令和2年7月

消費者庁 食品表示企画課

これらの資料は、消費者庁ウェブサイトから
御確認いただけます。

健康や栄養に関する
表示の制度について

検索



ヒント

健康づくりと環境づくり、減塩を支える2つの循環

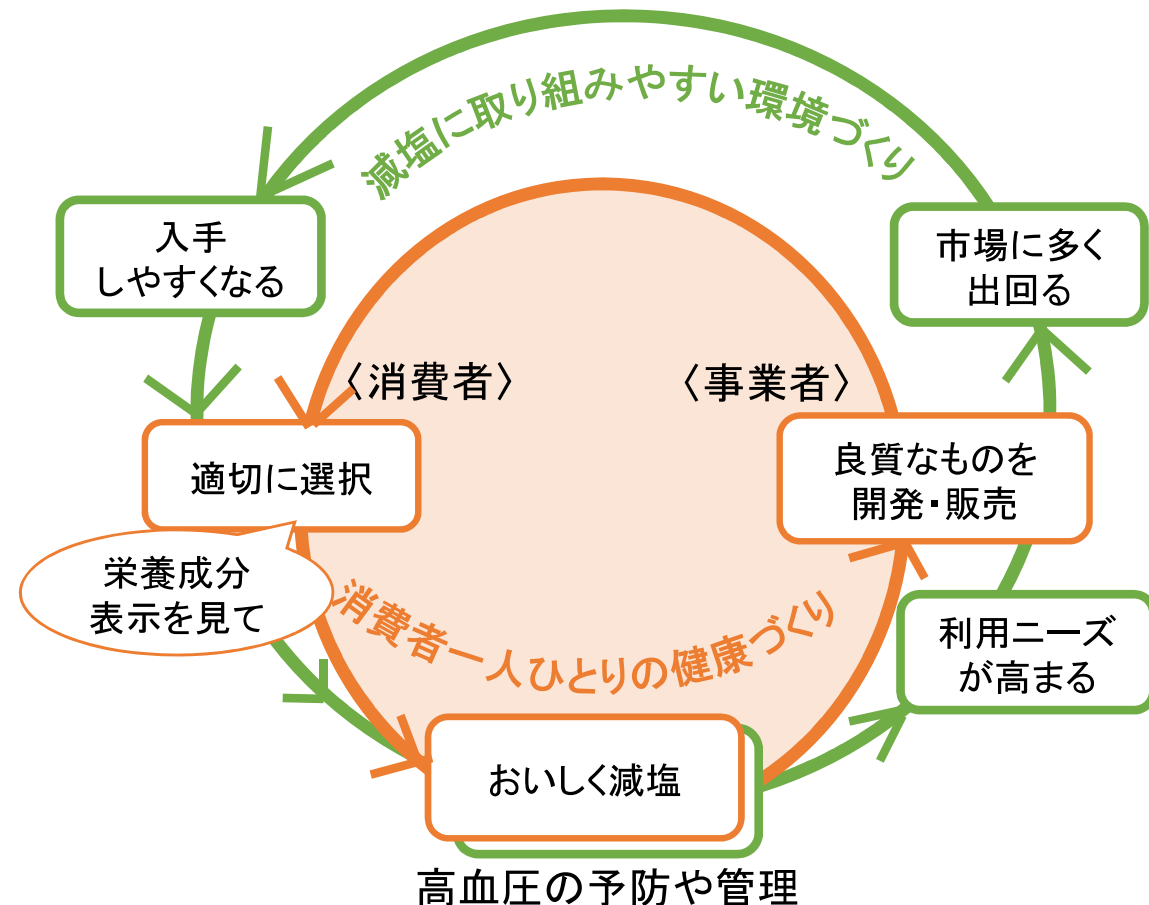
高血圧の予防や管理では、継続的に減塩を実践することになります。継続的に実践するためには、おいしさを伴っていることが大切です。

消費者一人ひとりが健康づくりとして、減塩に取り組めるように、事業者の努力によって良質なものが開発・販売されると、消費者は食塩相当量や25%減塩等の表示を見て、食塩の含有量が少ない食品を選ぶことができます。

そして、減塩の重要性が理解され、利用ニーズが高まると、更に開発・販売が進み、良質なものが市場に多く出回り、入手しやすくなっていきます。

こうした健康づくりと環境づくりの2つの循環は、消費者の選ぶ力と事業者の開発する力によって生み出される好循環であり、減塩の重要性が浸透し、減塩に取り組みやすい社会を支えていく基盤となります。

減塩を支える2つの循環
-健康づくりと環境づくり-



事業者向け普及啓発資材

一般用加工食品を製造、加工、輸入、販売される
食品関連事業者の皆様



初めて
栄養成分表示
をする方へ

食品表示基準における 栄養成分表示

食品表示法に基づく食品表示基準では、
一般用加工食品に栄養成分表示が義務付けられています

必ず、**熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量に換算したもの)**の5つを表示します。

表示方法には、決まりがあります

《例》

必ず「栄養成分表示」と表示します。

熱量及び栄養成分の表示の順番は決まっています。

| | |
|-------------------|--------|
| クッキー | |
| 栄養成分表示 (1枚当たり) | |
| 熱量 | 25kcal |
| たんぱく質 | 0.3g |
| 脂質 | 1.1g |
| 炭水化物 | 3.5g |
| 食塩相当量 | 0.04g |

食品単位は、100g、100ml、1食分、1包装、その他の1単位のいずれかを表示します。

表示する値は分析や計算等によって得ます

①分析により値を得る場合

値の設定に用いる分析方法は、食品表示基準に規定される場合※1を除き、特段の定めはありません。

※1 例えば、栄養強調表示(低カロリー、減塩等の表示)をする場合、強調された栄養成分等の値は食品表示基準別表第9第3欄に掲げる方法によって得ることとしています。

②計算等により値を得る場合

データベース等の値を用いること、又はデータベース等から得られた個々の原材料の値を計算して表示値を求めることも可能です。

②の具体例は
次頁参照

一般用加工食品を製造、加工、輸入、販売される
食品関連事業者の皆様



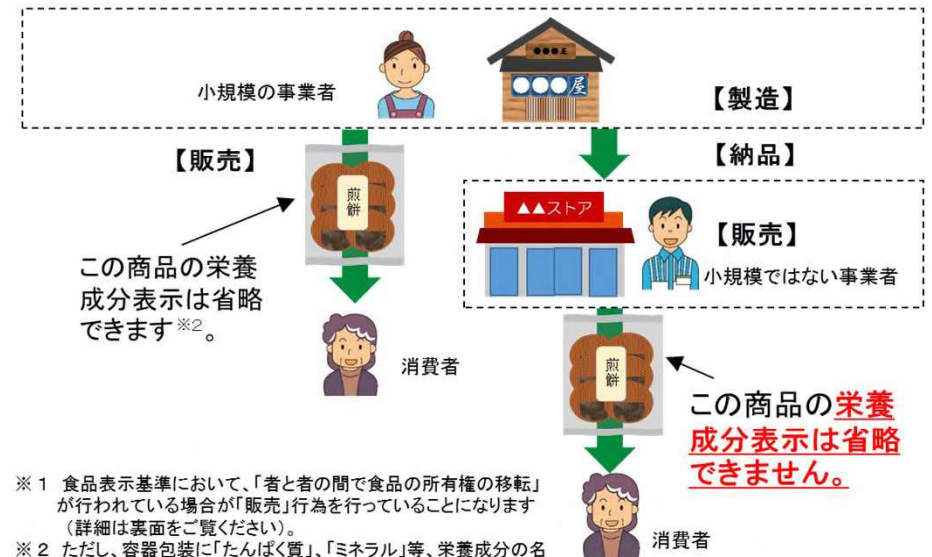
正しく理解していますか？

小規模の事業者における栄養成分表示の省略

- 小規模の事業者が販売する※1食品は、栄養成分表示を省略することができます※2。
- 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。

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※3



※1 食品表示基準において、「者と者間で食品の所有権の移転」が行われている場合が「販売」行為を行っていることとなります(詳細は裏面をご覧ください)。

※2 ただし、容器包装に「たんぱく質」、「ミネラル」等、栄養成分の名称や総称等、栄養成分に関する表示をしている場合は栄養成分表示を省略できません。

※3 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。