

栄養成分の表示

加工食品には食品に含まれている栄養成分や、1回にどれくらいの栄養成分がとれるのかを知ることができる栄養成分表示が義務づけられています。

栄養成分表示の見方

- 100g 当たりや、1食あたりの栄養成分が表示がされます。
- 「エネルギー」「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」「食塩相当量」*1の5項目は、必ず表示しなければならぬ項目です。
- 「炭水化物」は、「糖質」と「食物繊維」として表示されることがあります。
- 定められた栄養成分*2が、多く含有している旨（カルシウムたっぷり等）や、含有量が少ない旨（カロリーオフ等）の表示をする場合はその含有量について、一定の基準が定められています。



表示例

栄養成分表示	
1食分 (20g) あたり	
エネルギー	8kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	0.4g
炭水化物	2.4g
食塩相当量	1.3g
カルシウム	45mg

*1 平成27年4月に表示が義務化されましたが5年間の猶予期間が設けられています。

*2 定められた栄養成分：熱量（エネルギー）、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、ミネラル（亜鉛、カリウム、カルシウム、クロム、セレン、鉄、銅、ナトリウム、マグネシウム、マンガン、モリブデン、ヨウ素及びリン）、ビタミン（ナイアシン、パントテン酸、ピオチン、ビタミンB1、ビタミンA、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンB12、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK及び葉酸）

食品表示を規制している法律

食品の表示は、消費者が食品を購入するとき、食品の内容を正しく理解し、選択したり、適正に使用したりする上で重要な情報源となっています。

このことから食品の表示は、食品表示法、健康増進法、景品表示法等により細かく規程されています。

法律の名称	表示の目的	表示対象食品	表示しなければいけない事項等
食品表示法 (JAS法、食品衛生法、健康増進法の食品表示に関する事項を統合した法律です。平成27年4月1日施行)	食品を摂取する際の安全性及び一般消費者の自主的かつ合理的な食品選択の機会の確保	全ての飲食物 (医薬品及び医薬部外品を除き、添加物を含む。)	● 名称、保存方法、消費期限又は賞味期限、原材料名、添加物、内容量、栄養成分の量及び熱量、食品関連事業者の氏名又は名称及び住所、製造所又は加工所の所在地 ● アレルゲン、L-フェニルアラニン化合物を含む旨、特定保健用食品に関する事項、遺伝子組換え食品に関する事項、乳幼児規格適用食品である旨、原料原産地名、原産国名等 ● その他個別に表示義務が定められている場合は、その項目
健康増進法	健康の保持増進の効果等について誇大表示の禁止	食品として販売する物	
景品表示法 (不当景品類及び不当表示防止法)	虚偽、誇大な表示の禁止		
計量法	内容量等の表示		内容量等