

# 食品に栄養成分表示をする際のチェックリスト

2022年6月 藤沢市保健所作成

このチェックリストは令和4年5月に消費者庁が作成した〈事業者向け〉食品表示に基づく栄養成分表示のガイドライン（第4版）に基づいて作成したものです。  
ガイドラインは消費者庁ホームページよりダウンロードすることができ、より詳しく記載がありますので、併せてご確認をお願いします。

## 【Step1】関係法令の確認

確認項目	補足
<input type="checkbox"/> 関係法令確認をしましたか	食品表示法、食品表示基準などの関係法令の確認をお願いします。

## 【Step2】表示する食品の規定の確認

確認項目	補足	※ガイドライン参照ページ
<input type="checkbox"/> 表示する食品の規定を確認しましたか	食品により義務表示か任意表示か異なります。 一般用加工食品と一般用添加物は、栄養成分表示が義務付けられています。 栄養成分表示が任意である生鮮食品や業務用加工食品においても、栄養成分表示をしようとする場合は食品表示基準に従う必要があります。	P2-9
<input type="checkbox"/> 義務表示である加工食品でも例外として、栄養成分表示を省略できる場合又は表示を要さない場合について確認しましたか	・省略できる場合 容器包装の表示面積が30cm <sup>2</sup> 以下の加工食品、酒類、栄養の供給源としての寄与の程度が小さいもの（コーヒー、ハーブティ、スパイス等）、日替わり弁当等極めて短い期間で原材料が変更されるもの、小規模の事業者該当する場合 ※表示を省略できる食品についても、表示が可能なものについては、できるだけ表示をすることが望ましいです。  ・表示を要しない場合 同一場所で、製造・場所で販売する食品、不特定多数の者に譲渡する場合等	P4-6
<input type="checkbox"/> 表示義務の対象外食品に栄養表示をしようとする場合の表示について確認しましたか	表示義務の対象外食品であっても、栄養表示をしようとする場合は、食品表示基準第3条で規定のある栄養成分の量および熱量を表示する必要があります。 栄養成分表示の対象となる表示例：カロリー・ビタミン・ミネラル・食物繊維、プロテイン、アミノ酸等	P6
<input type="checkbox"/> 栄養強調表示をしようとしていますか	栄養強調表示をする場合は栄養強調表示の基準を満たす必要があります。 このような表現がある場合には栄養成分表示が必要になります。 ①「高」「豊富」などの高い旨 ②「含有」「入り」などの含まれる旨 ③「低」「ライト」などの低い旨 ④「無」「ゼロ」などの含まない旨 ⑤他の類似食品と比べて「〇%高い」などの強化された旨 ⑥他の類似食品と比べて「〇%減」などの低減された旨	P10-16
<input type="checkbox"/> 栄養機能食品として販売しますか	栄養機能食品は、食生活において特定の栄養成分の補給を目的として摂取するものに対し、当該栄養成分の機能を表示することができます（一般用加工食品と一般用生鮮食品のみ）。栄養機能食品として販売するためには、一日当たりの摂取目安量に含まれる当該栄養成分の量が食品表示基準別表第1に掲げられた下限値・上限値の範囲内にある必要があります。個別の許可申請等を行う必要がない自己認証制度となっています。	P17-21

## 【Step3】表示の方法の確認

確認項目	補足	※ガイドライン参照ページ												
<input type="checkbox"/> タイトルが「栄養成分表示」となっていますか	「栄養成分」「栄養表示」「栄養成分値」などの記載は認められません。	P22												
<input type="checkbox"/> 右記の表示例に従って、分かりやすく表示されていますか	〈表示例1〉 <table border="1"><thead><tr><th colspan="2">栄養成分表示 (食品単位当たり)</th></tr></thead><tbody><tr><td>熱量</td><td>〇kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>〇g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>〇g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>〇g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>〇.〇g</td></tr></tbody></table> <ul style="list-style-type: none"><li>必ず「栄養成分表示」と表示します。</li><li>熱量及び栄養成分の表示の順番は決まっています。</li><li>食品単位は、100g、100ml、1食分、1包装、1単位のいずれかを表示します。 (1食分の場合は、1食分の量を併記する)</li><li>表示される値は分析のほか、計算等によって求めた値を表示することが可能です。</li></ul> ※枠を表示することが困難な場合は、枠を省略することができます。(表示例2参照) 〈表示例2〉 栄養成分表示 (〇g当たり) / 熱量 (〇kcal)、たんぱく質 (〇g)、脂質 (〇g)、炭水化物 (〇g)、食塩相当量 (〇.〇g)	栄養成分表示 (食品単位当たり)		熱量	〇kcal	たんぱく質	〇g	脂質	〇g	炭水化物	〇g	食塩相当量	〇.〇g	P22-29
栄養成分表示 (食品単位当たり)														
熱量	〇kcal													
たんぱく質	〇g													
脂質	〇g													
炭水化物	〇g													
食塩相当量	〇.〇g													

確認項目	補足	※ガイドライン参照ページ
<input type="checkbox"/> 表示する項目及び順番は適切ですか	【基本5項目のみ表示する場合】 ①熱量 ②たんぱく質 ③脂質 ④炭水化物 ⑤食塩相当量 の順で表示をする必要があります。 ※栄養成分名は以下の表記でも可能です。熱量→「エネルギー」、たんぱく質→「蛋白質」「たんぱく質」「タンパク質」「たんぱく」「タンパク」、ミネラル→元素記号（カルシウム→Ca、鉄→Fe）	P22, 25
<input type="checkbox"/> 各栄養成分の表示単位は適切ですか	【表示単位】 熱量→kcal、その他4項目→g。 ※表示単位は以下の表記も可能です。kcal →キロカロリー、g →グラム	P22
<input type="checkbox"/> 最小表示単位は適切ですか	【最小表示単位】 熱量→整数、たんぱく質、脂質、炭水化物→整数（※1）、食塩相当量→小数第1位（※2）  ※1 ①位を下げることを妨げるものではありません。 位を下げる場合は、その下の位を四捨五入して表示してください。 ②食品100g(100ml)当たりの当該栄養量が0.5g以上1g未満の場合には、小数点第1位まで表示してください。0.5g未満の場合は0と表示することができます。 ＜例＞ たんぱく質が0.65gの場合、0.7gと表示。  ※2 食品100g(100ml)当たりのナトリウムが0.1g未満の場合には、小数第2位まで表示してください。 5mg未満の場合は0と表示することができます ＜例＞ 食塩相当量が0.054gの場合、0.05gと表示。	P26
<input type="checkbox"/> 容器包装を開かないでも容易に見ることができる箇所に、8ポイント以上、邦文で、背景と対照的な色で表示されていますか	容器包装の上に更に小売のための包装（外装）を行う場合は、中の表示が透視できる場合を除き、外装に必要な表示を行います。 8ポイント以上の活字で表示します。（※表示面積によります）	P30

#### 【Step4】表示する値の設定（計算）方法

確認項目	補足	※ガイドライン参照ページ
<input type="checkbox"/> 栄養成分の値の求め方は適切ですか	・分析値の場合 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（※）を除き、特段の定めはありませんが、国や地方公共団体が行う検査等においては、食品表示基準別表第9第3欄に掲げる方法が用いられます。当該方法以外の方法での分析でも可能ですが、あらかじめその妥当性を担保してください。分析によって表示値を求める際は、製品原料の個体間差、季節間差、生産地間差、生産者間差等の変動要因を把握・考慮する必要があります。※例えば栄養強調表示（低カロリー、減塩等の表示）や栄養機能食品の栄養成分を表示する場合、定められた分析方法での算出が必要です。  ・分析値以外（計算値・参照値など） 表示された値が、食品表示基準別表第9第3欄に掲げる方法によって得られた値とは一致しない可能性があることを栄養成分表示に近接した場所に表示をすることが必要です。 ＜例＞ 「推定値」「この表示値は、目安です」	P32-44
<input type="checkbox"/> 栄養成分表示の根拠となる資料を保管していますか	栄養成分表示の根拠となる資料（分析結果等）を、その結果を基に表示が行われる期間（販売が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間）にわたって保管する必要があります。	P36

#### 【その他】

##### パッケージ以外の広告での表示について

食品表示基準は、店頭で表示されるポップ、ポスター等パッケージ以外の広告には栄養成分表示の対象ではありません。しかしながら、消費者に適切な情報を提供するという食品表示基準が導入された趣旨に沿った広告をされるのが望ましいといえます。容器包装の表示と矛盾している場合や、食品表示基準の規則を逸脱するような強調表示、優良であると誤認を招く表示、医薬品的効果を暗示する表示、消費者に誤解を与える表示はほかの法律を含め、違反になる可能性がありますので、注意が必要です。



栄養成分表示をすることで、食品の栄養成分の量がわかり、消費者が自身の健康を考えながら、上手に食品を選ぶことができるようになります。



ふじさわバランストリオ