

令和3年度 食品表示法講習会

もう一度確認しよう！ 食品表示法講習会

アドバイザースタッフ研究会 代表世話人
医薬基盤・健康・栄養研究所 協力研究員

薬剤師
NR・サプリメントアドバイザー 千葉 一敏

食品表示は、みなさん食品関連事業者さんから、消費者に情報提供をする大事な手段です。

間違いなく正確に、そして食品表示法のルールに基づいた表示が求められます。

今回の講習会では、加工食品を中心に解説をしていきます。

本日のお話し

1. 食品表示とは、
2. 一括表示の留意点
3. 栄養成分表示の留意点
4. 演習と解説
5. まとめ



食品表示は、 食品を食べる際の安全性の確保 一般消費者の食品選択の大切な情報源



食品表示は、製造者・販売者から消費者へのメッセージ

食品表示は、消費者との信頼の架け橋

食品表示は、消費者が食品選択をする上での重要な情報源となっています。
食品関連事業者は、消費者に届ける食品の情報を、パッケージに記載した食品表示で伝えなければなりません。

食品表示法 平成27年(2015年)4月1日施行

食品の表示については、従来、食品衛生法、JAS法及び健康増進法の3法でそれぞれルールが定められていました。食品の表示に関する包括的かつ一元的な法律として、食品表示法が制定されました。

具体的な表示の仕方や記載事項については、「食品表示基準」で定められています。

食品表示の新法への適用の猶予期間は、令和2年(2020年)3月31日までで終了し、現在は新基準での表示が義務付けられています。

※ 原料原産地表示は令和4年(2022年)3月31日まで

食品表示法は、7年前の2015年に施行されました。

食品表示法施行前から、食品表示は必要でしたが、従来3つの法律で、それぞれその法律の目的により個々に規定されていたものを、各法律間の矛盾を解消させ、ひとつの法律としてまとめられました。

既に、施行後7年が経過して、経過措置期間も過ぎ、現在は新基準(食品表示法施行後)による食品表示が義務付けられています。

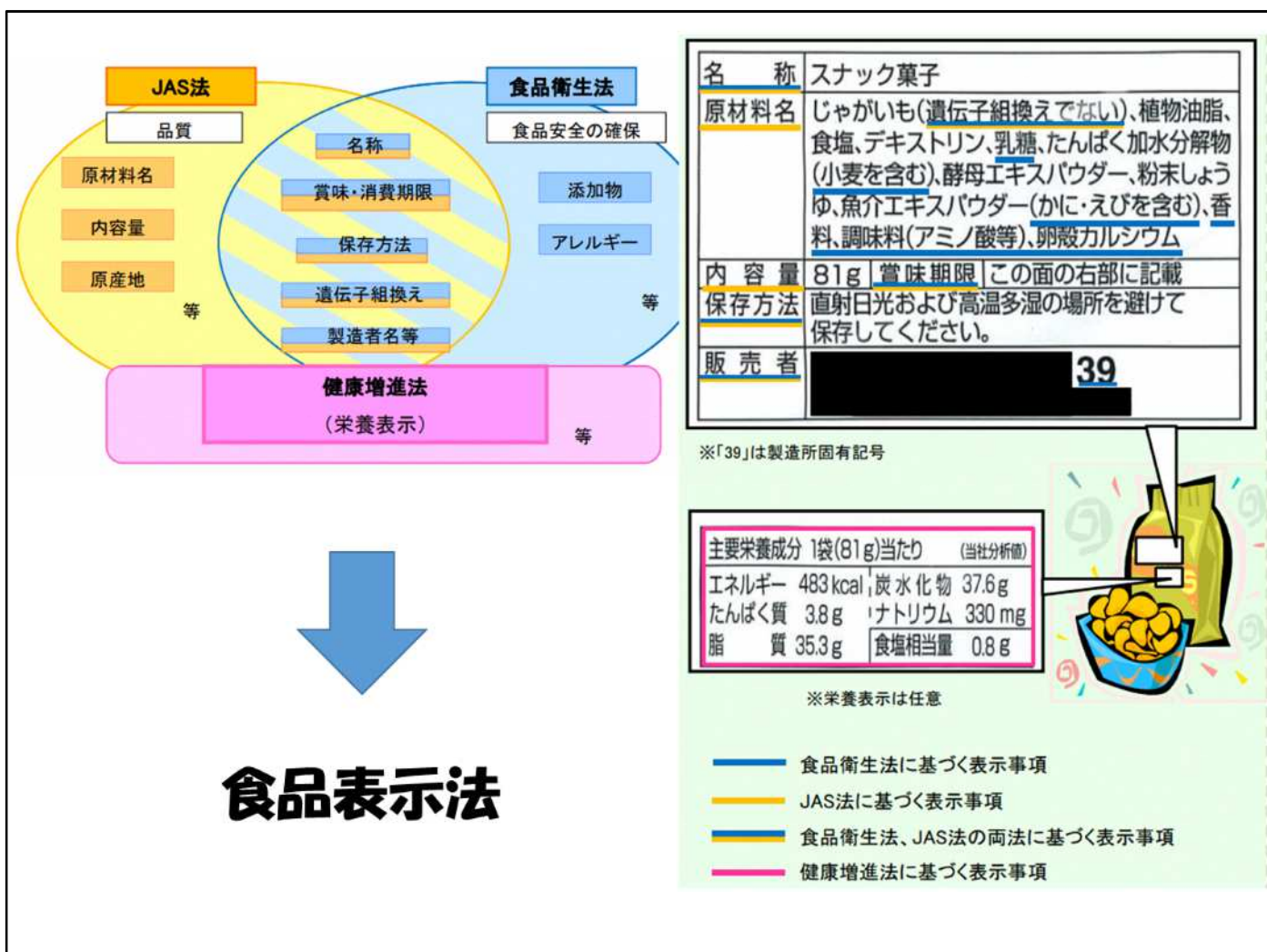
食品表示法以前は？

食品衛生法	JAS法	健康増進法
【目的】 ○ <u>飲食に起因する衛生上の危害発生を防止</u>	【目的】 ○農林物資の品質の改善 ○品質に関する適正な表示により消費者の選択に資する	【目的】 ○栄養の改善その他の国民の健康の増進を図る
○販売の用に供する食品等に関する表示についての基準の策定及び当該基準の遵守(第19条) 等	○製造業者が守るべき表示基準の策定(第19条の13) ○品質に関する表示の基準の遵守(第19条の13の2) 等	○栄養表示基準の策定及び当該基準の遵守(第31条、第31条の2) 等
○食品、添加物、容器包装等の規格基準の策定 ○規格基準に適合しない食品等の販売禁止 ○都道府県知事による営業の許可 等	○日本農林規格の制定 ○日本農林規格による格付 等	○基本方針の策定 ○国民健康・栄養調査の実施 ○受動喫煙の防止 ○特別用途食品に係る許可 等

表示関係

消費者庁資料より

食品表示法は、食品衛生法、JAS法、健康増進法の食品表示の部分だけを抜き出してきて、各法律間の整合性を図り、一つの法律にしました。



従来の3法の法律で網羅する内容を示したのが、このスライドです。
 従来は、各法律の目的によって、それぞれ食品表示に記載する内容が定められていました。

従来の食品衛生法に基づく表示事項を「衛生事項」、
 JAS法に基づく表示事項を「品質事項」、
 健康増進法に基づく表示事項を「保健事項」といいます。

食品表示法

この法律は、食品に関する表示が食品を摂取する際の安全性の確保及び自主的かつ合理的な食品の選択の機会の確保に関し重要な役割を果たしていることに鑑み、販売の用に供する食品に関する表示について、基準の策定その他の必要な事項を定めることにより、その適正を確保し、もって一般消費者の利益の増進を図るとともに、食品衛生法、健康増進法 及び農林物資の規格化等に関する法律 による措置と相まって、国民の健康の保護及び増進並びに食品の生産及び流通の円滑化並びに消費者の需要に即した食品の生産の振興に寄与することを目的とする。

(第1条 目的 一部抜粋)

食品表示法の目的です。

決して、食品関連事業者を規制するための法律ではありません。

食品表示を通じて、国民の健康の保護及び増進並びに食品の生産及び流通の円滑化並びに消費者の需要に即した食品の生産の振興に寄与するとされています。

旧表示例

商品名 チョコたっぷりクッキー	
名称	焼菓子
原材料名	小麦粉、黒糖、マーガリン、チョコレートチップ、卵、食塩、乳化剤、香料、カラメル色素、膨張剤、(原材料の一部に乳を含む)
内容量	6枚
賞味期限	この面の上部に記載
保存方法	直射日光を避け、常温で保存してください。
製造者	〇〇製菓(株) AB 東京都墨田区〇-〇-〇〇

国内製造の加工食品における
原材料の重量順位の原料原産地の
記載義務化の猶予期限は、
2022年3月31日

現行の表示例

商品名 チョコたっぷりクッキー	
名称	焼菓子
原材料名	小麦粉(国内製造)、黒糖、マーガリン、チョコレートチップ(乳成分を含む)、卵、食塩／乳化剤、香料、カラメル色素、膨張剤
内容量	6枚
賞味期限	この面の上部に記載
保存方法	直射日光を避け、常温で保存してください。
製造者	〇〇製菓(株) 東京都墨田区〇-〇-〇〇
製造所	青森工場 青森県青森市〇-〇-〇〇



食品表示法施行前後の食品表示の例です。

右の現行表示で、赤字で記載されている「国内製造」の部分ですが、国内製造の加工食品に関し、原材料の重量順位1位の原料原産地が義務表示となっています。

2022年3月31日までが措置期間となっていますので、もしまだ対応ができていないようでしたら、早急に対処が必要な項目となります。

加工食品の栄養成分表示の義務化

栄養成分表示 100g当たり	
エネルギー	498kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	25.2g
炭水化物	59.8g
食塩相当量	0.42g

(推定値)

分析値

	100g 当たり
水分	7.8g
たんぱく質	5.1g
脂質	25.2g
灰分	2.0g
炭水化物	59.8g
熱量	498.2kcal
ナトリウム	165.4mg

食品成分表データベース

食品成分	単位	濃度率	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	食塩相当量	重量
		%	kcal	g	g	g	g	g	g	g
穀類/こむぎ/〔小麦粉〕/薄力粉		0	368	14.0	9.3	1.9	74.3	0.5	0	100
鶏卵 全卵 生		15	151	76.1	12.3	10.3	0.3	1.0	0.4	100
菓子類/ミルクチョコレート		0	558	0.5	6.9	34.1	55.8	1.8	0.2	100
TOTAL			1077	90.6	28.5	46.3	130.4	3.3	0.6	300

食品表示法施行により、加工食品の栄養成分表示が義務化されています。
もし、まだ未対応の事業者さんがあれば、早急に対応してください。
現在違反の状態にあります。

**現在は、
食品表示法(新表示)の
規定に基づく表示が必要
非対応は「違反」**

食品表示法は、7年前の施行時点で定められた要件はすべて施行されており、新表示の基準を満たしている必要があります。

本講習会では、新表示のルールで間違いが多いポイントを中心に説明をしていきます。

加工食品表示例

名称	サンドイッチ
原材料名	パン(小麦含む)(国内製造)、野菜(きゅうり、レタス、トマト)、マヨネーズ(卵を含む)、砂糖
添加物	乳化剤、イーストフード、ビタミンC、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンC)
内容量	3個
消費期限	2022. 3. 7
保存方法	10℃以下
販売者	富山食品株式会社 富山市〇〇
製造所	〇〇製パン株式会社 富山県高岡市〇〇

栄養成分表示 1包装当たり	
熱量	307kcal
たんぱく質	5. 6g
脂質	17. 4g
炭水化物	32. 0g
食塩相当量	0. 5g

これが、加工食品の新基準により作成した代表的な食品表示です。
必ずしも、このパターンにしなければならないということではありませんが、
基本の形の一つとしてとらえてください。

本日のお話し

1. 食品表示とは、

2. 一括表示の留意点

3. 栄養成分表示の留意点

4. 演習と解説

5. まとめ



食品表示の基本中の基本

- ・表示の文字の大きさは、
 - ⇒ 原則8ポイント以上
 - ⇒ 表示可能面積が150cm²以下は、5.5ポイント以上
- ・一括表示の枠内には、表示責任者を記載します。
 - ⇒ 製造者、加工者、輸入者、販売者など
- 製品を小分けのみする行為は、
「製造者」ではなく、「加工者」と表示
- ・製造者の屋号のみで事業者名の記載がない
 - ⇒ 法人で許可取得の場合は法人名、
 - ⇒ 個人で許可取得の場合は個人名を記載
- ・詰め合わせ商品の取り扱い
 - ⇒ 客の求めに応じ、詰め合わせる場合は外箱への表示は不要
 - ⇒ 予め詰め合わせている場合は、個々の表示を外装につける
 - ① 個々の表示を横に繋げて表示(こちらが親切)
 - ② 全体を1つの食品とみなして表示

食品表示の文字の大きさは、基本8ポイント以上となっています。
表示可能面積が小さいときは、例外がありますが、基本8ポイントということ
を覚えておいてください。

表示可能面積というのは、ラベルシールの大きさではなく、食品表示ができる
面積のことを指します。箱であれば、6面全ての面積が表示可能面積になります。

食品表示法施行により、食品表示の表示責任者を一括表示の中に記載すること
になりました。その事業者の項目名称が間違っていることが多くみられるので、
もう一度確認ください。

また、事業者名を屋号で書かれているケースも散見されますが、登記上の法人
名が基本となります。

詰め合わせ食品の食品表示を間違えている事業者さんもおられますので、再度
確認をしてください。

一括表示の記載

① 名称 欄

その内容を表す一般的な名称を表示します。

商品名ではありません。

一部その名称の使用に際し基準のあるものもあります。

(例：ハム類、ソーセージ、乳製品、ドレッシング 等)



「家族大好き 美味しいウィナー」
ではなく、
「**ウィナーソーセージ**」
と記載する。

食品表示の文字の大きさは、基本8ポイント以上となっています。

表示可能面積が小さいときは、例外がありますが、基本8ポイントということ覚えておいてください。

表示可能面積というのは、ラベルシールの大きさではなく、食品表示ができる面積のことを指します。箱であれば、6面全ての面積が表示可能面積になります。

食品表示法施行により、食品表示の表示責任者を一括表示の中に記載することになりました。その事業者の項目名称が間違っていることが多くみられるので、もう一度確認ください。

また、事業者名を屋号で書かれているケースも散見されますが、登記上の法人名が基本となります。

詰め合わせ食品の食品表示を間違えている事業者さんもおられますので、再度確認をしてください。

一括表示の記載

② 原材料名 欄

- A 原則入れたものはすべて書く(水は、使用しても記載不要)
原材料と添加物を分けて、重量の多い順に書く
新表示では、**原材料と添加物を明確に分ける**ことが求められる
- B 特定原材料を使用する場合は、消費者にわかりやすく記載
特定原材料に準ずるものとして「**アーモンド**」が追加
新表示では、**記載方法が一部変更**になっている
- C **原料原産地の義務化**
国内製造の加工食品は、原材料の重量順位1位の原料原産地の記載が義務付けられました。
猶予期間は、2022年3月31日まで
- D 添加物の記載方法

原材料名欄については、食品表示法施行前から、原則として、原材料の重量順位の多い順に記載し、その後添加物の重量順位の多い順に記載することになっています。

食品表示法施行により、いくつか変更点がありますので、改めて簡単に説明します。

1点目は、原材料と添加物がわかるように、しっかりと区別して記載することになりました。

2点目は、アレルギー表示をよりわかりやすくするために、特定原材料の記載法が少し変更されました。

3点目は、これは食品表示法施行時点ではなく、その後追加になったものですが、国内製造の加工食品について、重量順位1位の原材料について、原料原産地の記載が義務付けとなりました。この措置期間が、今年3月31日までとなっています。

これらの変更点に加え、間違いの多い添加物の記載のルールについても説明いたします。

原材料名 A 原材料と添加物の明確な区分

従来の表記

原材料名	じゃがいもパウダー、玉ねぎ、牛肉、パン粉、小麦粉、鶏卵、 ビーフエキス、加工でんぷん、水酸化カルシウム、 (原材料の一部に乳を含む)
------	--

①原材料と添加物の間にスラッシュを入れて区切る

原材料名	じゃがいもパウダー、玉ねぎ、牛肉、パン粉、小麦粉、鶏卵、 ビーフエキス / 加工でんぷん、水酸化カルシウム、(一部 に乳成分・卵・小麦を含む)
------	---

②原材料と添加物の間に改行を入れて(段を変えて)明確にする

原材料名	じゃがいもパウダー、玉ねぎ、牛肉、パン粉、小麦粉、鶏卵、 ビーフエキス 加工でんぷん、水酸化カルシウム、(一部に乳成分・卵・小麦 を含む)
------	--

③原材料と添加物を別欄に記載

原材料名	じゃがいもパウダー、玉ねぎ、牛肉、パン粉、小麦粉、鶏卵、 ビーフエキス、(一部に乳成分・卵・小麦を含む)
添加物	加工でんぷん、水酸化カルシウム

食品表示法施行により、変更された1点目は、原材料と添加物を明確に分けて記載するということです。

方法は一つではありませんが、消費者が原材料と添加物がわかるように記載してください。

多くの事業者は、一番上の原材料と添加物の間にスラッシュを入れて分ける方法を使用しています。

(原料原産地の記載は省略しています。)

原材料名 B 特定原材料の記載方法

従来の表記

原材料名	じゃがいもパウダー、玉ねぎ、牛肉、パン粉、小麦粉、鶏卵、 ビーフエキス、加工でんぷん、水酸化カルシウム、 (原材料の一部に乳を含む)
------	--

原則は
個別表示

新基準(個別表示)

原材料名	じゃがいもパウダー(乳成分を含む)、玉ねぎ、牛肉、パン粉、 小麦粉、鶏卵、ビーフエキス / 加工でんぷん、水酸化カルシウム
------	--

新基準(一括表示)

原材料名	じゃがいもパウダー、玉ねぎ、牛肉、パン粉、小麦粉、鶏卵、 ビーフエキス / 加工でんぷん、水酸化カルシウム、(一部 に乳成分・卵・小麦を含む)
------	---

アレルギー表示の変更点

- ① アレルゲンを2種類以上続けて表示する場合は、「・」でつないで「〇〇・〇〇」と表示します。
- ② アレルゲンの一括表示は、「原材料の一部に〇〇を含む」(旧基準)から「一部に〇〇を含む」(食品表示基準)へ変更になりました。



特定原材料の記載方法は、個別表示と一括表示の2つの方法があります。

個別表示では、使用されている原材料、添加物の後にカッコ書きで記載します。その際に、原材料は(〇〇を含む)、添加物は(〇〇由来)と記載します。「乳」だけは、「乳成分を含む」と記載します。

一括表示は、従来は(原材料の一部に・・・)というように、「原材料の」という記載を入れていましたが、新基準では不要です。

また、新基準からは、一括表示をする場合は、原材料、添加物の名称から、特定原材料が確認できる場合であっても、一括表示に再度記載することになっていきますので、注意してください。

例：原材料に「小麦」があっても、一括表示の中にも、(一部に小麦・〇〇・▼▼を含む)と記載します。

2つ以上の特定原材料をつなげる場合は、「、(読点)」ではなく、「・(ナカポツ、ナカグロ)」でつながなければいけません。

(原料原産地の記載は省略しています。)

食物アレルギーとは、特定の食品によって引き起こされるアレルギー反応のことを指します。

加工食品のアレルギー表示対象品目	
表示の義務があるもの 特定原材料7品目	えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)
表示が推奨されているもの 特定原材料に準ずるもの21品目 (義務ではありませんが、ぜひ表示してください。)	あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、 アーモンド

2019年9月にアーモンドが追加

一括表示の枠外に、「特定原材料7品目のみを表示対象としている」のか、「特定原材料に準じるものを含む28品目を表示対象にしている」のかわかるように記載してください。

特定原材料として表示義務があるのは7品目ですが、可能であれば、表示が推奨される特定原材料に準じる21品目についても、表示してください。

また、特定原材料に準ずるものとして、2019年9月に「アーモンド」が追加されていますので、アーモンドを使用している事業者さんにとっては、記載漏れの無いように注意をしてください。

また、赤枠で記載されているところについてですが、そのアレルギーに関する表示が、特定原材料の7品目だけなのか、特定原材料に準ずるものまで含めた28品目を対象しているのかが、わかるような記載をパッケージにしていきたいと思います。

食物アレルギーは、全ての人に起きるわけではありませんが、アレルギーのある人にとっては、非常に重要な問題ですので、絶対に記載を誤らないようにしてください。

アレルギー表示をより分かりやすく

従来は、マヨネーズと書けば、卵が原料として使用されているのがわかるということで、「卵」の記載は不要だったが、今後は記載が必要となる

(例示)

マヨネーズ ⇒ マヨネーズ(卵を含む)

からしマヨネーズ ⇒ からしマヨネーズ(卵を含む)

うどん ⇒ うどん(小麦を含む)

焼うどん ⇒ 焼うどん(小麦を含む)

より丁寧に、
消費者に
やさしい記載

「乳」ではなく、
「乳成分」と記載

パン(小麦を含む) ヨーグルト(乳成分を含む)

卵白(卵を含む) 卵黄(卵を含む)

(参考) 原材料は「原材料名(●●を含む)」

例「ヨーグルト(乳成分を含む)」

添加物は「添加物物質名(××由来)」

例「カゼインNa(乳由来)」



従来は、「特定加工食品」の表示が認められていましたが、新基準では廃止されていますので、注意してください。

例：従来は「うどん」は小麦の特定加工食品とされ、小麦の記載は不要でしたが、新基準では、「うどん(小麦を含む)」と記載する必要があります。

拡大表記や代替表記は新基準でも使用できます。

ただし、「卵白」と「卵黄」は「卵」の文字を含むため、従来は卵の拡大表記と見なされていましたが、新基準では「卵白(卵を含む)」「卵黄(卵を含む)」と表示しなければなりませんので、注意してください。

(原料原産地の記載は省略しています。)

原材料名 C 原料原産地の義務付け

すべての国内製造の加工食品の、重量順位第一位の原材料について、原料原産地表示が義務付けられます。

猶予期間は令和4年(2022年)3月31日まで

① 原材料が生鮮品の場合 生産地を記載

原材料名	玉ねぎ(中国、アメリカ)、じゃがいもパウダー、牛肉、パン粉、小麦粉、鶏卵、ビーフエキス / 加工でんぷん、水酸化カルシウム、(一部に乳成分・卵・小麦を含む)
------	--

② 原材料が加工品の場合 製造国を記載

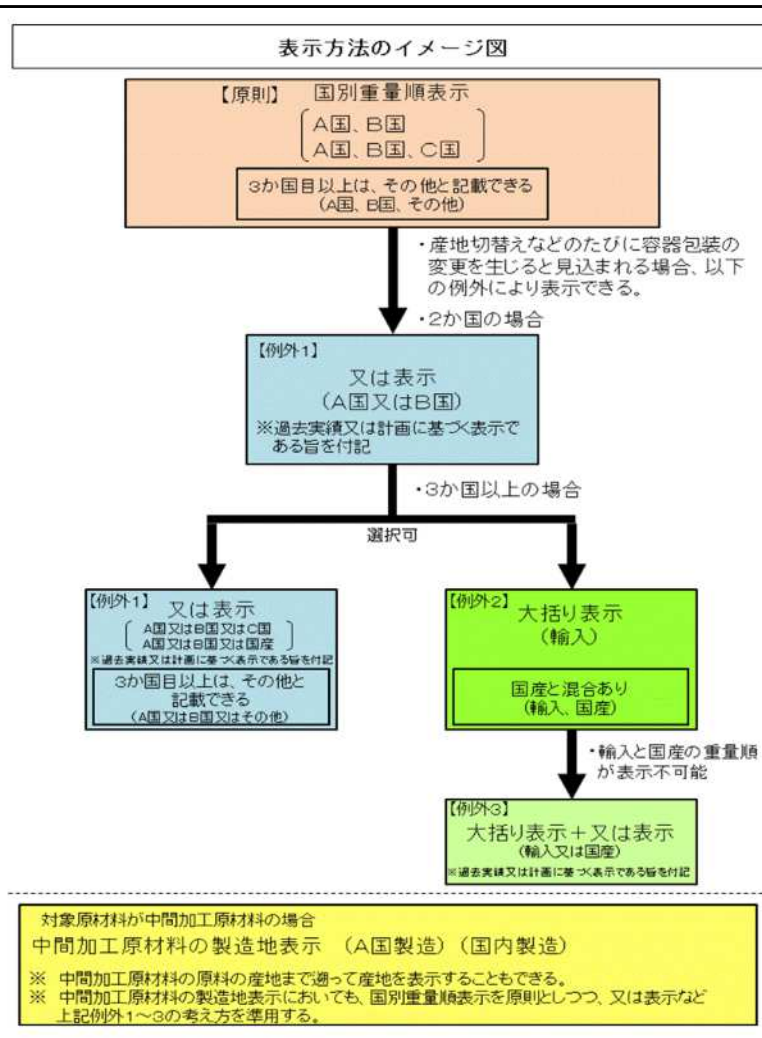
原材料名	じゃがいもパウダー(国内製造)、玉ねぎ、牛肉、パン粉、小麦粉、鶏卵、ビーフエキス / 加工でんぷん、水酸化カルシウム、(一部に乳成分・卵・小麦を含む)
------	---

国内製造の加工食品のみに適用されるルールとして、原材料の重量順位1位の原料原産地の記載が義務付けられました。

2022年3月31日までが措置期間となっており、本年4月1日以降に製造する製品は、原料原産地の表示が必要となります。

従来から原料原産地を記載しなければいけない、22食品群+5製品についての原料原産地の表示のルールは、従来通りです。

なお、おにぎりの海苔についても、原料原産地の記載が必要になっていますので、注意してください。



対象原料が生鮮品の場合の基本形

名 称:ウインナーソーセージ

原材料名:豚肉、豚脂肪、たん白加水分解物、..

原料原産地名:アメリカ(豚肉)

名 称:ウインナーソーセージ

原材料名:豚肉(アメリカ)、豚脂肪、たん白加水分解物、..

名 称:ウインナーソーセージ

原材料名:豚肉、豚脂肪、たん白加水分解物、..

原料原産地名:枠外下部に記載

原料豚肉の原産地名 アメリカ

実際は、こんなに複雑になることも、

豚肉(アメリカ) 豚肉(アメリカ産) 豚肉(アメリカ、ブラジル)

豚肉(アメリカ、ブラジル、その他) 豚肉(アメリカ又は国産)

豚肉(アメリカ又はブラジル又は国産(5%未満))

豚肉(アメリカ又はブラジル又はその他)

豚肉(輸入) 豚肉(輸入又は国産) 豚肉(北海道産)

「又は表示」「大括り表示」では、過去の実績も表示が必要

例 豚肉の産地は、令和〇年の使用実績順

重量順位1位の原材料が生鮮品の場合は、上に示した3つの書き方が基本となります。

原産地が複数国ある場合は、下の例示にあるように複雑ですので、記載方法がわからないときは、東京都の窓口にご相談してください。

また、「又は表示」「大括り表示」では、表示理由の根拠として、過去の使用実績も表示が必要となります。

対象原料が加工原料品の場合の基本形

原材料名	オレンジジュース(国内製造)、砂糖、濃縮レモン果汁……
------	-----------------------------

原材料名	オレンジジュース(中国製造又は国内製造)、砂糖、濃縮レモン果汁……
------	-----------------------------------

ジュースの生鮮原料のオレンジの産地を記載することもできます。

原材料名	オレンジジュース(オレンジ(アメリカ産))、砂糖、濃縮レモン果汁……
------	------------------------------------

加工食品になるもので注意が必要なもの

- ・ 小麦粉(小麦を粉末にしている場所が製造地)

原材料の産地が複数にわたる場合は、記載が複雑なので、相談を!!

重量順位1位の原材料が加工品の場合は、上に示した3つの書き方が基本となります。

措置期間が、本年の3月31日までとなっていますので、未対応の事業者さん
にあつては、早急に準備を進めてください。

原材料名 D 添加物の記載方法

原則、使用した全ての食品添加物を「物質名」で表示する
(簡略名または類別名も使用可)

用途名の併記が必要なもの

用途名	表示例
甘味料	甘味料 (サッカリンNa)
着色料	着色料 (アナトー) またはアナトー色素
保存料	保存料 (安息香酸Na)
増粘剤、安定剤、ゲル化剤 または糊料	増粘剤 (キサンタン)、安定剤 (CMC)、 ゲル化剤 (カラギナン)、糊料 (グアー)
酸化防止剤	酸化防止剤 (エリソルビン酸Na)
発色剤	発色剤 (亜硝酸Na)
漂白剤	漂白剤 (亜硫酸塩)
防かび (防ばい) 剤	防かび剤 (OPP)

食品表示法施行前と取り扱いは変わりませんが、記載の誤りも多くみられるので、添加物の記載方法について、説明いたします。

添加物は、物質名で記載するのが基本です。
表に示した添加物に関しては、用途名も併記が必要となります。

原材料名 D 添加物の記載方法

使用目的の一括名として表示できるもの

- | | | | | |
|----------|--------|-------------|---------|---------|
| ・イーストフード | ・ガムベース | ・かんすい | ・酵素 | ・光沢剤 |
| ・香料 | ・酸味料 | ・軟化剤 | ・調味料 | ・豆腐用凝固剤 |
| ・苦味料 | ・乳化剤 | ・水素イオン濃度調整剤 | (pH調整剤) | ・膨張剤 |

表示を免除できるもの

表示の免除	免除される理由	食品添加物例
加工助剤	加工工程で使用されるが、除去されたり、中和されたり、ほとんど残らないもの	活性炭、ヘキサン 水酸化ナトリウム
キャリアオーバー★	原料中には含まれるが、使用した食品には微量で効果がでないもの	せんべいに使用される しょう油に含まれる保存料
栄養強化剤	食品の常在成分であり、諸外国では食品添加物とみなしていない国も多く、FAO/WHOでも食品添加物として扱っていないもの	ビタミンD3、 L-メチオニン

★ 着色料、甘味料など、五感に関するものは、キャリアオーバーと考える。

基本は、物資名での記載となりますが、使用目的の一括名で記載することにより、添加物の物質名を個々に記載しなくても良い場合があります。

また、加工助剤、キャリアオーバー、栄養強化剤に関しては、記載は不要です。ただし、その添加剤が、キャリアオーバーなどにあたるか否かは、確認をして対応してください。

一括表示の記載

③ 消費期限・賞味期限

消費期限 「腐敗、変敗その他の品質の劣化に伴い安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限」

賞味期限 「期待されるすべての品質の保持が十分に可能であると認められる期限」

チューインガム、砂糖、アイスクリーム類、食塩、うまみ調味料などは、劣化が少ないので、賞味期限のないものがあります。



消費期限も賞味期限も、未開封で、記載された保存方法を守って保存している場合の安全やおいしさを約束したものです。

- ・ **期限は、必ず 年月日の順で書く**
- ・ **記載場所が分かるように明記すること(「別途記載」は×)**

賞味期限、消費期限の記載は、従来と変更ありません。

賞味期限と消費期限の違いを十分理解の上、必ず、年、月、日の順で記載してください。

賞味期限で、年、月での記載の場合、月末日までが、賞味期限となります。

賞味期限を枠外に表示する場合には、賞味期限欄の記載は、具体的な表示場所を記載してください。

例えば、「同面の上部、ロット番号の右に記載」「表面の下部に記載」等記載してください。「枠外記載」の記載は、場所が特定されていないので、認められません。

一括表示の記載

④ 保存方法

具体的かつ平易な用語で、流通、家庭等において実行可能な保存の方法を表示

未開封状態の保存方法

開封後の事はこの欄には書かない

要冷蔵(10℃以下)
直射日光を避け室温で保存

開封後の保存方法は、一括表示の枠外に記載すること

保存方法欄も、従来と同じです。

この欄に開封後の保存方法を記載している事業者さんが見られますが、この欄には、未開封状態での保存方法を記載してください。

開封後の保存方法を記載したい場合は、一括表示の枠外に記載してください。

一括表示の記載

⑤ 製造所の記載

一括表示の枠内に記載されている表示責任者の住所と違う場所で製造(加工)された場合は、製造所(加工所)の記載が必要になります。

販売者	▼▼株式会社 東京都墨田区押上 スカイツリー内
製造所	〇〇株式会社 青森工場 青森県八戸市××

製造者	▼▼株式会社 東京都墨田区吾妻1-1-1
製造所	〇〇株式会社 青森工場 青森県八戸市××

食品表示法施行により、一括表示の枠内に、表示責任者の名称と住所を記載することになりました。

表示責任者の住所と異なる場所で製造・加工された製品にあっては、衛生状態に最終的に変更を行った製造・加工所の名称と住所を記載する必要があります。

記載場所は、一括表示の枠内でも、枠外でも構いません。

一括表示の記載 ⑤ 製造所の記載

製造所固有記号の取り扱い方

従来の記載

販売者 ▼▼株式会社 ABC
東京都墨田区押上 スカイツリー内

製造所の名称と所在地の
記載を義務付け

新基準の記載

販売者 ▼▼株式会社
東京都墨田区押上 スカイツリー内
製造所 ○○株式会社 青森工場
青森県八戸市 × ×

使用する場合は、
消費者庁へのオンライン
での届出が必要。
食品表示法施行以前の
ものは使用できません。

(例外) 異なる2か所の工場で製造する場合 製造所固有記号の利用が可能

新基準の記載 (複数工場)

販売者 ▼▼株式会社 +ACD
東京都墨田区押上 スカイツリー内

製造所固有記号については、
下記までお問い合わせください。
TEL 03-3333-xxxx

但し、消費者の問い合わせにより、
製造所がわかるようにしておく。

問い合わせ先電話番号
閲覧先のHPのURL
すべての製造所を欄外に書き説明

製造所の名称、住所の代わりに製造所固有記号を使用する場合も、取り扱いが変更されています。

食品表示法施行以前に使用していた製造所固有記号は使用できません。新たに、消費者庁にオンラインで製造所固有記号を届け出る必要があります。

また、その製品を1工場のみで製造する場合にあっては、製造所固有記号が使用できなくなっていますので、注意してください。

自社のA工場かB工場のどちらかで製造されることがある場合

製造所固有記号

A工場(本社工場 墨田区墨田1-1-1) S1

B工場(埼玉工場 埼玉県さいたま市大宮区2大宮222) S2

B工場出荷分は

製造者	〇〇製菓(株) +S2 東京都墨田区墨田1-1-1
-----	------------------------------

または、

製造者	〇〇製菓(株) 東京都墨田区墨田1-1-1
製造所	〇〇製菓(株) 埼玉工場 埼玉県さいたま市大宮区2大宮222

製造所固有記号を使用した場合の、食品表示の例示を示しておきますので、参考にしてください。

製造所固有記号で表示する場合は、かならず、製造所固有記号の前に「+(プラス)」を記載してください。

食品表示の基本

⑤ 省略できること（主なもの）

- ・ 外食（出前も含む）には適応されない
- ・ 量り売り・ばら売りとか、裸で陳列してあるようなものは、食品表示は不要

食品を製造し、又は加工した場所で販売する場合（店頭販売）
下記項目は省略可

- ・ 原材料名
- ・ 内容量又は固形量及び内容総量
- ・ 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
- ・ 原産国名
- ・ 原料原産地名

他の場合でも、省略できるものがあります

食品表示を省略する場合の大まかなものを示しました。
これ以外にも省略できる場合がありますので、表示可能面積が小さい場合等で、食品表示の項目を減らしたい場合の参考にしてください。

また、スーパーのバックヤードなどで、小分けしてパッケージするような場合には、インスタ加工とみなされない場合もありますので、注意してください。

本日のお話し

1. 食品表示とは、
2. 一括表示の留意点

3. 栄養成分表示の留意点

4. 演習と解説
5. まとめ



栄養成分表示の留意点

食品表示は一括表示だけでなく、栄養成分表示もしっかりできて完成です。

義務表示

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
炭水化物	○ g
食塩相当量	○ g

食品表示基準「別記様式 2」による

義務表示以外の表示も含む

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
- トランス脂肪酸	○ 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 (例 ビタミン、ミネラル)	○ mg、μg

食品表示基準「別記様式 3」による

食品表示法の施行により、それまで任意表示として運用されていた栄養成分表示が、原則、加工食品において義務表示となりました。

既に経過措置期間を過ぎていますので、加工食品にあっては、一部の例外を除き、栄養成分表示が必要となっています。

左の表にある 5 項目は、栄養成分表示の義務表示の 5 項目になります。

栄養成分の必須事項(義務表示)

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
炭水化物	○g
食塩相当量	○g

5項目は、義務表示

文字の大きさ

一括表示と同様に、原則として日本産業規格に規定する **8ポイント以上**の大きさの文字で記載

栄養成分の義務表示以外も表示する場合

栄養成分表示 (食品単位当たり)	
<u>熱量</u>	kcal
<u>たんぱく質</u>	g
<u>脂質</u>	g
- 飽和脂肪酸	g
- n - 3系脂肪酸	g
- n - 6系脂肪酸	g
- トランス脂肪酸	g
コレステロール	mg
<u>炭水化物</u>	g
- 糖質	g
- 糖類	g
- 食物繊維	g
<u>食塩相当量</u>	g
上記以外の栄養成分 (例 ビタミン、ミネラル)	mg、μg

斜字の部分

その他の成分

飽和脂肪酸と食物繊維の2成分は、**推奨表示**

その他の成分は、任意表示

栄養成分表示も、他の食品表示と同様に、8ポイント以上の大きさの文字で表示しなければなりません。

右の表の青字の飽和脂肪酸と食物繊維は、推奨表示とされていますので、可能な事業者さんにとっては、積極的に表示してください。
黒字の栄養成分表示は、任意表示となります。

栄養成分表示 ① 食品単位当たり ②	
熱量 ③	○ kcal ④
たんぱく質	○ g
脂質	○ g
炭水化物	○ g
食塩相当量	○ g

① 必ず「栄養成分表示」と表示する

② 必ず「食品単位」を記載する
100g、100ml、1食分、1包装
その他1単位当たりの量を表示

(例)

1食分当たり(80g)、1袋当たり、
3粒当たり

1食分当たりとするときは、
必ずその量も併せて記載

③ 記載順も決まっています。
変更したら違反となります。

熱量を「エネルギー」
たんぱく質を「タンパク質」「蛋白質」の書き換えは可

④ 表示の単位も決まっています。

熱量はkcalで記載。
他の4項目はgで記載。

「kcal」は「キロカロリー」、「g」は
「グラム」、「mg」は「ミリグラム」
と表示することができる

栄養成分表示の記載について簡単に説明いたします。

① 表題を「栄養成分表示」と必ず記載してください。違う表現は使用できません。

② 栄養成分表示の食品単位を必ず記載してください。
その際、1食分当たりで記載するときは、併せてその重量・容量も記載してください。

③ 栄養成分の記載の順番も決まっていますので、順番を入れ替えないでください。

④ 成分量を記載する際の単位も全て決まっています。こちらも、変更しないでください。量が少ないからと言って、「g」を「mg」に置き換えて表示するようなことはしないでください。

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
- トランス脂肪酸	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 (例 ビタミン、ミネラル)	mg

その他の成分

青字の2成分は、推奨表示

健康を考える上で、表示することが望ましいとされるもの

黒字の成分は、全て任意表示

注1 食物繊維と糖質は、片方だけの記載は不可

注2 トランス脂肪酸を記載するときは、飽和脂肪酸とコレステロールも記載

内訳表示をする

- ・一段下げて、その内訳であることがわかるように記載
- ・糖類は、糖質の一部なので、さらに一段下げて記載
- ・ハイフンは無くてもよい

義務表示以外の記載に関しても、ルールが定められています。

任意表示の成分であっても、記載する場合は、ルールに則った記載が必要となります。

推奨表示の食物繊維を記載する場合には、併せて糖質も記載しなければなりません。

また、糖質と食物繊維は、炭水化物の内訳表示になるので、炭水化物の文字より一文字下げて記載する必要があります。

任意表示のトランス脂肪酸を記載をする場合には、飽和脂肪酸とコレステロールの量を併せて記載しなければなりません。その際に、飽和脂肪酸とトランス脂肪酸は、脂質の内訳表示なので一段下げますが、コレステロールは、脂質の内訳ではないので、脂質と同じ位置から記載します。

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
- トランス脂肪酸	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 (例 ビタミン、ミネラル)	mg、μg

食品表示基準で設定されている成分を表示する場合は、栄養成分表示の枠内に記載する。
あくまで任意であり、含有していても記載の義務はない。
(栄養機能食品や栄養強調表示、栄養表示をするその該当成分については表示が必要)

その他の成分
例 乳酸菌 100億個
ポリフェノール 10mg

**食品表示基準別表第9に定められていない成分は、
栄養成分表示の枠内に記載しないこと。**

食品表示基準で定められている栄養成分の量を記載する場合は、必ず「栄養成分表示」の枠内に記載します。

栄養強調表示したり、栄養機能食品として販売する場合には、当該栄養成分の量を必ず、表示する必要があります。

食品表示基準で定められていない栄養成分の量を記載する場合は、栄養成分表示の枠外に記載します。枠内に記載することは認められません。

任意表示する際に、栄養成分表示の枠内に記載する成分 (食品表示基準で指定されている成分)

飽和脂肪酸、n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール、糖質、糖類(単糖類又は二糖類であって、糖アルコールでないものに限る。)、食物繊維、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、ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA、ビタミンB₁、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、葉酸

カルシウムにあつては「Ca」、鉄にあつては「Fe」、ビタミンAにあつては「V. A」(その他のビタミンも同様)と表示することができる。

義務表示5項目と上記の成分以外は、成分量を記載したいとき、必ず栄養成分表示の枠外に記載する。

乳酸菌、ポリフェノール、グルコサミン 等

食品表示基準で指定されている成分の一覧です。
これらの成分について量を記載する場合は、必ず、栄養成分表示の枠内に記載が必要となります。

表示値はどうしたらいいのか？

義務表示の最小表示の位は、次のとおり

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

栄養成分	最小単位の位
熱量	1の位
たんぱく質	1の位 ^{※1}
脂質	1の位 ^{※1}
炭水化物	1の位 ^{※1}
食塩相当量	少数第1位 ^{※2}

位を下げることを妨げるものではなく、その場合は、その下の位を四捨五入して表示します。

例えば、脂質の実測値が 10.54g

11g 10.5g 10.54g

※1 1の位に満たない場合は、有効数字1桁以上とする。

※2 小数第1位に満たない場合は、有効数字1桁以上とする。なお、食塩相当量を0と表示できる場合には、「0. 0」、「0」と表示しても差し支えない。

栄養成分の表示値については、その最小の単位の位も決まっています。義務表示の5項目は、食塩相当量を除き、1の位となります。

食塩相当量は、小数第1位までは、記載する必要があります。

それ以下の位を記載することは任意となります。

例示を参考にしてください。

なお、最小単位の数値でも0「ゼロ」となるような場合は、ゼロ以外の数字が表示される最初の位まで表示する必要があります。ただし、次のページに示すように、0「ゼロ」と表示できる場合もあります。

「0 ゼロ」と記載できる場合

	100g(100ml)当たり
熱量	5kcal未満
たんぱく質	0.5g未満
脂質	0.5g未満
炭水化物	0.5g未満
ナトリウム	5mg未満

<参考>

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウムの量(mg)} \times 2.54 \div 1000$$

$$5 \times 2.54 \div 1000 = 0.0127 \text{ g}$$

食塩相当量が、食品100g当たり、0.0127g未満なら、
食塩相当量 0.0g 0g と記載可能

この表にある量未満であれば、ゼロ以外の数字が表れる位までの記載せずに、0
「ゼロ」と表記できます。

表示値はどうしたらいいのか？

数値の求め方は大きく2つ

①分析により値を得る方法

当該食品やサンプル品を、自社や分析機関において分析し表示値を得る(分析値)。分析方法は、食品表示基準別表第9に測定及び算出方法(公定法)が示されていますが、特段の定めはありません。

ただし、栄養強調表示(低カロリー、減塩等の表示)などをする場合、公定法で分析する必要があります。

②計算等により値を得る方法

データベース等から値を得る参照値、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値を得る計算値。

栄養成分表示の実際の数値を求める方法は、分析値を利用するか、データベース等から得た計算値を利用するかの大きく分けて2つです。

栄養強調表示(低カロリー、減塩等の表示)などの表示をする場合には、公定法で分析する必要があります。

表示値はどうしたらいいのか？

数値の記載方法

①一定の値による表示

当該食品の賞味（消費）期限内において、定められた方法で分析して得た値が、表示値の許容差の範囲内にある必要があります。

脂質 11g (8.8～13.2gを逸脱してはならない)

義務表示5項目の許容差は、原則 ±20%以内

②下限値及び上限値による表示

当該食品の賞味（消費）期限内において、定められた方法で分析して得た値が、表示された下限値及び上限値の範囲内にある必要があります。

許容差は認められない

脂質 5～7g (この範囲を逸脱してはならない)

表示値の記載法は、一定値による記載と下限値～上限値までの幅記載の2つの方法があります。

一定の値で表示した場合、当該食品の賞味（消費）期限内において、定められた方法で分析して得た値が、表示値の許容差の範囲内にある必要があります。義務表示の5項目については、許容差は原則±20%以内となります。（量が少ない場合は、例外があります。）

下限値～上限値の記載の場合は、許容差の考え方はなく、必ず、この範囲に入る必要があります。

なお、「〇〇以下」とか、「検出限界以下」等の記載は認められません。

一定値で表示する場合、合理的な推定により得られた値も利用できます。

定められた方法で分析して得た値が許容差の範囲を超える可能性がある場合、合理的な推定により得られた一定の値として表示が可能です。

その場合には、「推定値」又は「この表示値は、目安です。」を含む文言を栄養成分表示の近接部位に必ず記載する必要があります。

栄養成分表示 1個(○g)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

この表示値は、目安です。

表示値の設定の根拠資料(根拠資料は分析値だけでなく計算値でも可)を保管する必要があります。

＜計算値の場合の例＞

- ・採用した計算方法
- ・引用したデータベースの名称
- ・原材料について、配合量が重量で記載されたレシピ
- ・原材料について、その栄養成分等の含有量を示す妥当な根拠に基づくデータ
- ・調理加工工程表
- ・調理加工前後における重量変化率に関するデータ

一定値で表示する場合、合理的な推定により得られた値も利用可能です。

その例としては、計算値で求める場合があります。その場合、その表示値をどのように求めたかという根拠資料を保管する必要があります。また、栄養成分表示の近接部位に、「推定値」「この表示値は、目安です。」の記載が必要となります。

次の場合、合理的な推定により得られた一定の値の表示はできません。

- ・栄養成分の補給ができる旨の表示、栄養成分又は熱量の適切な摂取ができる旨の表示をする場合（生鮮食品の場合、強調する栄養成分以外の表示する栄養成分は、合理的な推定により得られた一定の値の表示が可能）
- ・糖類を添加していない旨の表示又はナトリウム塩を添加していない旨の表示をする場合
- ・栄養機能食品
- ・特定保健用食品
- ・機能性表示食品（ただし、生鮮食品を除く。）

ここに示したように、栄養強調表示をしたり、保健機能食品の場合は、合理的な推定により得られた値は使用できません。

栄養成分表示の省略について

一般用加工食品、一般用添加物に関しては、栄養成分表示は義務表示

栄養成分表示を要しない食品

食品を製造し、又は加工した場所で販売する場合
不特定又は多数の者に対して譲渡（販売を除く。）する場合

食品表示法の対象外 栄養成分表示も不要

加工食品又は生鮮食品を設備を設けて飲食させる場合

ばら売り、量り売り（容器包装に入っていない）

包装のしていないケーキ、パンなど

量り売りの調味料、惣菜など

**販売方法によっては、一括表示が必要になる場合があるので
ご注意ください**

一般用加工食品については、原則、栄養成分表示が必要となりますが、
以下の場合、不要です。

①食品を製造・加工した場所で販売する場合。

②食品を販売せず、譲渡する場合。

また、ばら売りや、量り売りのようにパッケージがされていない加工食品や、
レストラン・食堂のような、その場で飲食させるような場合は、食品表示自体
が不要であり、栄養成分表示も不要です。

栄養成分表示を省略できる食品

容器包装の表示可能面積がおおむね 30cm² 以下であるもの

酒類(酒税法第2条第1項に規定する酒類)

栄養の供給源としての寄与の程度が小さいもの

- ・熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物及びナトリウムの全てについて、0「ゼロ」と表示することができる基準を満たしている場合

- ・1日に摂取する当該食品由来の栄養成分の量及び熱量が、社会通念上微量である場合(例えば、コーヒー豆やその抽出物、ハーブやその抽出物、茶葉やその抽出物、スパイス等が考えられます。)

極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

- ・日替わり弁当等、レシピが3日以内に变更される場合(サイクルメニューを除く。)

- ・複数の部位を混合しているため都度原材料が変わるもの(例:合挽肉、切り落とし肉等の切り身を使用した食肉加工品、白もつ等のうち複数の種類・部位を混合しているため都度原材料が変わるもの)

栄養成分表示が義務とされている場合であっても、ここに示したような食品や、パッケージが小さい場合などは省略が可能です。

ただし、栄養の供給源としての程度が小さいもの、きわめて短い期間に原材料の配合が変わる場合の取り扱いについては、その範疇に当たるかどうかは、事前確認することをお勧めします。

栄養成分表示を省略できる事業者

小規模事業者は、栄養成分表示を省略できる

①「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」
事業者のうち、その課税期間に係る基準期間における課税売上高が
1000 万円以下である者

②「中小企業基本法に規定する小規模企業者」

当該事業年度の前事業年度において常時使用した従業員数が最多と
なった時点での数とし、当該事業年度の前事業年度の従業員数が
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）以下である場合は、当該事業年度は栄養成分表示を
省略できます。

ただし、小規模の事業者が製造し、小規模の事業者が販売する場合
でも、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等は栄養成分表示を省略
できません。

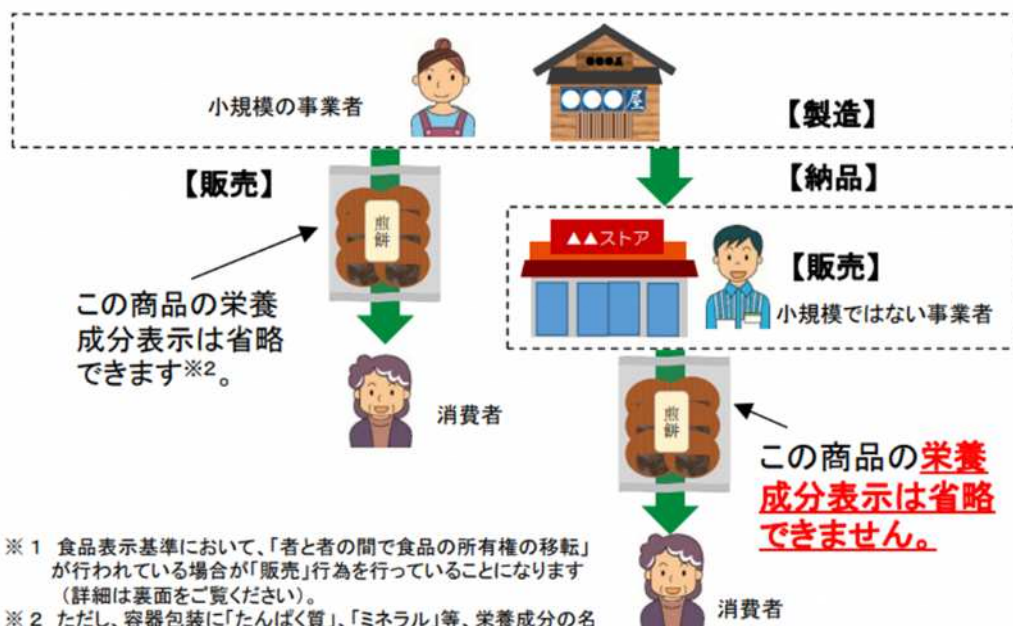
前ページは、食品やパッケージによる省略要件を示しましたが、事業者の規模
等によっても、省略ができる場合があります。

消費税法と中小企業基本法の小規模事業者に当たる事業者にあっては、栄養成
分表示を省略することができます。

ただし、栄養強調表示等の表示をする場合にあっては、省略することができま
せん。

小規模事業者が栄養成分表示を省略するときの注意事項

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の事業者でない場合は栄養成分表示は省略できません。なお、食品表示基準において「販売」行為を行っているか否かは、「食品の所有権の移転」が行われるか否かで判断します。



消費者庁資料より

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_promotion/business/pdf/food_labeling_cms206_20200401_05.pdf

また、仮に、食品を製造する事業者が小規模事業者であっても、最終的に販売する事業者が小規模事業者でない場合には、その食品の栄養成分表示は必要となります。
 ここは、注意が必要です。

栄養成分表示を要しない場合、省略できる場合であっても、
保健機能食品、栄養強調表示や栄養表示をしようとする場合は
省略できません。

栄養表示に当たる例

- ・ 食品表示基準に規定する栄養成分等
- ・ 栄養成分の総称(ミネラル、ビタミンなど)
- ・ 種類である栄養成分(脂質における不飽和脂肪酸、炭水化物における食物繊維など)
- ・ 栄養成分の別名称(プロテイン、ファットなど)
- ・ 栄養成分の構成成分(たんぱく質におけるアミノ酸など)
- ・ 栄養成分の前駆体(β -カロテンなど)
- ・ その他栄養成分を示唆する一切の表現(果実繊維、カルシウムイオン、砂糖不使用、シュガーレス、ノンオイル、低塩、食塩無添加など)が含まれた表示

このページに示したような栄養表示や、栄養強調表示を行う場合、保健機能食品の場合は、栄養成分表示の省略はできません。

栄養成分表示を省略できるとは

栄養成分表示を省略しても良いというのは、栄養成分表示をする必要がないということではありません。

基本は、栄養成分表示をつける必要があるが、省略しても構わないということで、表示可能なら積極的に記載すべきものです。

事業者には栄養成分表示の義務化についてお願いする一方、行政は、消費者の皆さんに栄養成分表示を活用するように啓発をしています。

栄養成分表示は、義務表示が基本です。

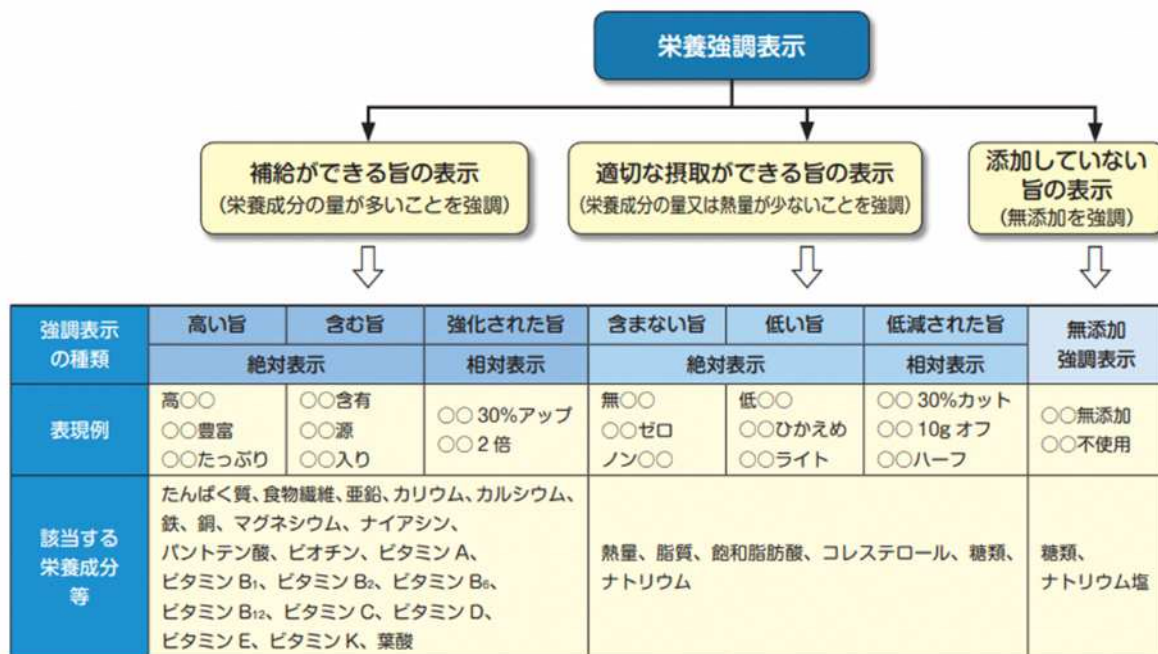
省略できるというのは、「栄養成分表示をしなくても良い」「栄養成分表示をしない」と言うことではなく、あくまで省略しても違反にならないと考えてください。

栄養成分表示は、消費者にとって、食品選択のために重要な情報であることを認識して、省略できる場合であっても、積極的に栄養成分表示をするようにしてください。

栄養強調表示

その欠乏や過剰な摂取が国民の健康の保持増進に影響を与えている栄養成分等について、補給ができる旨や適切な摂取ができる旨の表示をする際の基準を定めています。

栄養強調表示は下記のように分類されます。このような表示をする場合は、定められた条件を満たす必要があります。



「東京都 栄養成分表示ハンドブック」より

先程から、何度か出てきている栄養強調表示について、少し解説いたします。

栄養成分の欠乏や過剰な摂取により、健康の保持増進に影響を与える栄養成分等について、補給ができる旨(「カルシウムたっぷり」「葉酸含有」)や、適切な摂取ができる旨(「低カロリー」「ノンシュガー」)の表示をすることを「栄養強調表示」と言い、各々の栄養成分ごとに、その基準が定められています。栄養強調表示をするためには、それらの基準を満たす必要があります。

栄養成分	高い旨の表示の基準値		含む旨の表示の基準値		強化された旨の表示の基準値
	「高、多、豊富、たっぷり」等		「源、供給、含有、入り、使用、添加」等		「30% アップ、2 倍」等
	栄養成分の量が次のいずれかの基準値以上であること		栄養成分の量が次のいずれかの基準値以上であること		栄養成分の量の比較対象品との絶対差（増加量）が次の基準値以上であり、かつ*印の成分については比較対象品との相対差（増加割合）が25%以上であること
	食品 100g 当たり（ ）内は、一般に飲用に供する液状の食品 100ml 当たりの場合	100 kcal 当たり	食品 100g 当たり（ ）内は、一般に飲用に供する液状の食品 100ml 当たりの場合	100 kcal 当たり	食品 100g 当たり（ ）内は、一般に飲用に供する液状の食品 100ml 当たりの場合
たんぱく質 *	16.2g (8.1g)	8.1g	8.1g (4.1g)	4.1g	8.1g (4.1g) * 25% 以上の相対差が必要
食物繊維 *	6g (3g)	3g	3g (1.5g)	1.5g	3g (1.5g) * 25% 以上の相対差が必要
亜鉛	2.64mg (1.32mg)	0.88mg	1.32mg (0.66mg)	0.44mg	0.88mg (0.88mg)
カリウム	840mg (420mg)	280mg	420mg (210mg)	140mg	280mg (280mg)
カルシウム	204mg (102mg)	68mg	102mg (51mg)	34mg	68mg (68mg)
鉄	2.04mg (1.02mg)	0.68mg	1.02mg (0.51mg)	0.34mg	0.68mg (0.68mg)
銅	0.27mg (0.14mg)	0.09mg	0.14mg (0.07mg)	0.05mg	0.09mg (0.09mg)
マグネシウム	96mg (48mg)	32mg	48mg (24mg)	16mg	32mg (32mg)
ナイアシン	3.9mg (1.95mg)	1.3mg	1.95mg (0.98mg)	0.65mg	1.3mg (1.3mg)
パントテン酸	1.44mg (0.72mg)	0.48mg	0.72mg (0.36mg)	0.24mg	0.48mg (0.48mg)
ビオチン	15μg (7.5μg)	5μg	7.5μg (3.8μg)	2.5μg	5μg (5μg)
ビタミンA	231μg (116μg)	77μg	116μg (58μg)	39μg	77μg (77μg)
ビタミンB ₁	0.36mg (0.18mg)	0.12mg	0.18mg (0.09mg)	0.06mg	0.12mg (0.12mg)
ビタミンB ₂	0.42mg (0.21mg)	0.14mg	0.21mg (0.11mg)	0.07mg	0.14mg (0.14mg)
ビタミンB ₆	0.39mg (0.20mg)	0.13mg	0.20mg (0.10mg)	0.07mg	0.13mg (0.13mg)
ビタミンB ₁₂	0.72μg (0.36μg)	0.24μg	0.36μg (0.18μg)	0.12μg	0.24μg (0.24μg)
ビタミンC	30mg (15mg)	10mg	15mg (7.5mg)	5mg	10mg (10mg)
ビタミンD	1.65μg (0.83μg)	0.55μg	0.83μg (0.41μg)	0.28μg	0.55μg (0.55μg)
ビタミンE	1.89mg (0.95mg)	0.63mg	0.95mg (0.47mg)	0.32mg	0.63mg (0.63mg)
ビタミンK	45μg (22.5μg)	30μg	22.5μg (11.3μg)	7.5μg	15μg (15μg)
葉酸	72μg (36μg)	24μg	36μg (18μg)	12μg	24μg (24μg)

補給できる旨の表示の基準は、食品表示基準 別表第 12 に示されています。

合理的な推定により得られた値は利用できません。

「東京都 栄養成分表示ハンドブック」より

この表が、補給をできる旨の基準です。

栄養成分	高い旨 の表示の基準値		含む旨 の表示の基準値		強化された旨 の表示の基準値
	「高、多、豊富、たっぷり」等		「源、供給、含有、入り、使用、添加」等		「30% アップ、2 倍」等
	栄養成分の量が次のいずれかの基準値以上であること		栄養成分の量が次のいずれかの基準値以上であること		栄養成分の量の比較対象品との絶対差（増加量）が次の基準値以上であり、かつ*印の成分については比較対象品との相対差（増加割合）が25% 以上であること
	食品 100g 当たり （ ）内は、一般に飲用に供する液状の食品 100ml 当たりの場合	100 kcal 当たり	食品 100g 当たり （ ）内は、一般に飲用に供する液状の食品 100ml 当たりの場合	100 kcal 当たり	食品 100g 当たり （ ）内は、一般に飲用に供する液状の食品 100ml 当たりの場合
たんぱく質 *	16.2g (8.1g)	8.1g	8.1g (4.1g)	4.1g	8.1g (4.1g) * 25% 以上の相対差が必要
食物繊維 *	6g (3g)	3g	3g (1.5g)	1.5g	3g (1.5g) * 25% 以上の相対差が必要
亜鉛	2.64mg (1.32mg)	0.88mg	1.32mg (0.66mg)	0.44mg	0.88mg (0.88mg)
カリウム	840mg (420mg)	280mg	420mg (210mg)	140mg	280mg (280mg)
カルシウム	204mg (102mg)	68mg	102mg (51mg)	34mg	68mg (68mg)

「東京都 栄養成分表示ハンドブック」より

亜鉛であれば、100g当たり2.64mg以上含んでいれば、「亜鉛たっぷり」という表示ができます。

例えば、「亜鉛たっぷり」という栄養強調表示をしようとする場合には、その食品100g中2.64mg以上の亜鉛が含まれていないといけないということになります。

仮に、亜鉛がその食品に、2.64mg以上含まれていたとしても、必ずしも、「亜鉛たっぷり」と記載しなければいけないということではありません。もし、記載するならば、この基準を満たさないといけないという考え方です。

栄養成分及び 熱量	含まない旨 の表示の基準値	低い旨 の表示の基準値	低減された旨 の表示の基準値
	「無、ゼロ、ノン、レス」等	「低、ひかえめ、少、ライト、ダイエット」等	「30%カット、10g オフ、ハーフ」等
	栄養成分の量及び熱量が次の 基準値未満であること	栄養成分の量及び熱量が次の 基準値以下であること	栄養成分の量及び熱量の比較対象品との 絶対差（低減量）が次の基準値以上 であり、かつ比較対象品との相対差（低 減割合）が25%以上であること
	食品 100g 当たり （ ）内は、一般に飲用に供す る液状の食品 100ml 当たりの 場合	食品 100g 当たり （ ）内は、一般に飲用に供す る液状の食品 100ml 当たりの 場合	食品 100g 当たり （ ）内は、一般に飲用に供する液状 の食品 100ml 当たりの場合
熱量	5kcal (5kcal)	40kcal (20kcal)	40kcal (20kcal) * 25% 以上の相対差が必要
脂質	0.5g (0.5g) ※例外あり（備考 1 参照）	3g (1.5g)	3g (1.5g) * 25% 以上の相対差が必要
飽和脂肪酸	0.1g (0.1g)	1.5g (0.75g) ただし、当該食品の熱量のう ち飽和脂肪酸に由来するもの が当該食品の熱量の 10%以下 であるものに限る。	1.5g (0.75g) * 25% 以上の相対差が必要
コレステロール	5mg (5mg) ただし、飽和脂肪酸の量が 1.5g (0.75g) 未満であって 当該食品の熱量のうち飽和脂 肪酸に由来するものが当該食 品の熱量の 10%未満のものに 限る。 ※例外あり（備考 2 参照）	20mg (10mg) ただし、飽和脂肪酸の量が 1.5g (0.75g) 以下であって 当該食品の熱量のうち飽和脂 肪酸に由来するものが当該食 品の熱量の 10%以下のものに 限る。 ※例外あり（備考 2 参照）	20mg (10mg) * 25% 以上の相対差が必要 ただし、飽和脂肪酸の量が当該他の 食品に比べて低減された量が 1.5g (0.75g) 以上のものに限る。
糖類	0.5g (0.5g)	5g (2.5g)	5g (2.5g) * 25% 以上の相対差が必要
ナトリウム	5mg (5mg)	120mg (120mg)	120mg (120mg) * 25% 以上の相対差が必要 ※特例あり【下記「注意！」参照】

適切な摂取ができる旨の
表示の基準は、
食品表示基準 別表第13
に示されています。

「東京都 栄養成分表示ハンドブック」より

「熱量」であれば、100g当たり5kcal未満であれば、「カロリーゼロ」と表示できます。

この表が適切な摂取ができる旨の表示の基準です。
過剰な摂取が健康に与えるような栄養成分について、基準が定められています。

なお、これらの表に無い成分について栄養強調表示する場合には、科学的根拠
に基づき、事業者の責任において表示してください。

無添加強調表示

「砂糖不使用」「食塩無添加」の留意事項

① 糖類を添加していない旨（「糖類無添加」「砂糖不使用」など）の表示を行う場合

以下の要件を全て満たしていること。

- a いかなる糖類も添加されていないこと（ショ糖、ぶどう糖、ハチミツ、コーンシロップ等）。
- b 糖類（添加されたものに限る。）に代わる原材料（複合原材料を含む。）又は添加物を使用していないこと（添加糖類に代わる原材料の例：ジャム、ゼリー、甘味の付いたチョコレート、甘味の付いた果実片、非還元濃縮果汁、乾燥果実ペースト等）。
- c 酵素分解その他何らかの方法により、当該食品の糖類含有量が原材料及び添加物に含まれていた量を超えていないこと（でんぷんを加水分解して糖類を産生させる酵素の使用等）。
- d 当該食品の 100g 若しくは 100ml 又は 1 食分、1 包装その他の 1 単位当たりの糖類の含有量を表示していること。

② ナトリウム塩を添加していない旨（「食塩無添加」など）の表示を行う場合

以下の要件を両方満たしていること。

- a いかなるナトリウム塩も添加されていないこと（塩化ナトリウム、リン酸三ナトリウム等）。ただし、食塩以外のナトリウム塩を技術的目的で添加する場合であって、当該食品に含まれるナトリウムの量「低い旨の表示の基準値」以下であるときは、この限りでない。
- b ナトリウム塩（添加されたものに限る。）に代わる原材料（複合原材料を含む。）又は添加物を使用していないこと（ウスターソース、ピクルス、ペパローニ、しょう油、塩蔵魚、フィッシュソース等）。

砂糖などの糖類を無添加であることを強調する場合や、食塩無添加のようにナトリウム塩を無添加であることを強調する場合には、ここに示した要件を満たさなければなりません。

砂糖を本当にその食品に使っていない場合であっても、ドライフルーツなどを入れていれば、「砂糖不使用」「糖類無添加」等の表示をしてはいけないことになります。

実際に栄養成分表示を作成してみる

A 分析結果から栄養成分表示を作成

B 分析以外の方法で栄養成分表示を作成

日本食品標準成分表(八訂)の取り扱いについて

日本食品標準成分表(八訂)を用いて栄養成分表示を作成

食品成分表に載っている食品を利用して作成する場合

個々の原材料から、食品成分表を利用して作成する場合

それでは、ここから、実際に栄養成分表示を作成してみたいと思います。

A 分析結果から栄養成分表示を作成

分析結果

	結果
水分	4.4g/100g
たんぱく質	30.9g/100g
脂質	22.5g/100g
灰分	6.2g/100g
炭水化物	36.0g/100g
熱量	470kcal/100g
ナトリウム	834mg/100g
食塩相当量	2.12g/100g

そのまま転記しないように



栄養成分表示 100g当たり	
エネルギー	470kcal
たんぱく質	30.9g
脂質	22.5g
炭水化物	36.0g
食塩相当量	2.1g

$$\begin{aligned}
 \text{食塩相当量(g)} &= \text{ナトリウム(mg)} \times 2.54 \div 1,000 \\
 &= (834)(\text{mg}) \times 2.54 \div 1,000 \\
 &= 2118.36 \div 1,000 \\
 &= 2.118\text{g}
 \end{aligned}$$

まず、一つ目は、分析結果から、栄養成分表示を作成する場合です。

分析機関に分析を依頼した場合、通常左の表に示した7項目(食塩相当量を入れて8項目)の数値が分析結果として出されてきます。

この分析結果をそのままコピーして、栄養成分表示としている事業者さんがいますが、これは違反になってしまいます。

栄養成分表示には、水分と灰分は記載してはいけません。また、ナトリウムの量は、原則として食塩相当量で記載をしなければなりません。

栄養成分表示に合わせた記載に直す必要があることを忘れないでください。

B 分析以外の方法で栄養成分表示を作成

(1) 日本食品標準成分表等の公的なデータベースを用意する。

参照するのに適したデータベース等の例

- ・日本食品標準成分表

(最新版は、令和2年12月に公表された「八訂」)

- ・食品事業者団体が作成したデータベース

- ・加工用原料製造者等による原料の栄養成分表示値

表示値の妥当性が担保されているものが望ましい

- ・主として国外で食される原料の場合、他国の政府機関が公表している食品成分データベース

- ・文献上の栄養成分含有量

文献上の栄養成分含有量を用いる場合、査読付き学術雑誌に掲載されており、分析結果の妥当性が担保されているもの

データベース等が一般公開されている必要はないですが、非公開のデータベース等を利用する場合、行政の求めに応じてその詳細を開示可能であることが必要です。

つぎに、分析以外の方法を用いる方法として、データベースを用いて計算で求める方法があります。

食品成分表以外のデータベースを用いることも可能です。

今回は、日本食品標準成分表(食品成分表)を用いて作成いたします。

日本食品標準成分表2020年版(八訂)について

2020年12月25日に、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」が公表されました。 [現在の最新版](#)

従来の2015年版(七訂)から5年ぶりの改訂

- ・調理済食品の情報の充実
- ・エネルギー計算方法の変更

さて、食品成分表を利用する場合、最新版を利用するのが良いと考えます。

現在の最新版は、2020年12月に公開された八訂(2020年版)です。

・エネルギー計算方法の変更

2015年度版(七訂)

「修正Atwater係数」で算出

$$\begin{aligned} & \text{たんぱく質} \times 4 \\ & + \\ & \text{脂質} \times 9 \\ & + \\ & \text{炭水化物} \times 4 \\ & + \\ & \text{アルコール(g)} \times 7 \end{aligned}$$



2020年度版(八訂)

「組織成分ごとの換算係数」で算出の一例

$$\begin{aligned} & \text{アミノ酸組成によるたんぱく質} \times 4 \\ & + \\ & \text{脂肪酸のトリアシルグリセロール当量} \times 9 \\ & + \\ & \text{利用炭水化物(単糖当量)} \times 3.75 \\ & + \\ & \text{糖アルコール} \times 2.4 \\ & + \\ & \text{食物繊維総量} \times 2 \\ & + \\ & \text{有機酸} \times 3 \\ & + \\ & \text{アルコール} \times 7 \end{aligned}$$

※食品によって適用するエネルギー換算係数は異なります

実は、七訂(2015年版)と八訂では、熱量の算出方法が大きく変わっています。

七訂で算出している事業者さんにとっては、食品表示を改定する際には、一度八訂による数値も参考として、栄養成分表示の変更が必要か検討してください。

<参考>

エネルギー値が大きく変動したもの (kcal/100g)

	七訂	八訂	差
くじら 本皮 生	689	577	-112
せん茶 茶	331	229	-102
おから 乾燥	421	333	-88
玉露 茶	329	241	-88
ピュアココア	271	386	115
焼きのり	188	297	109
ほしのり	173	276	103

よく使われる原材料で (kcal/100g)

	七訂	八訂	差
精白米	358	342	-16
普通牛乳	67	61	-6
鶏卵	156	142	-14
じゃがいも	70	51	-19
鶏もも肉 皮付き	263	234	-29

文部科学省HP 日本食品標準成分表2020年版(八訂) 資料2より作成

実際に、七訂から八訂の熱量の算出方法の変更により、このように数値が大きく変わったものもあります。

数値だけ見ると、50%以上も変動しているものがあります。

日本食品標準成分表2020年版(八訂)の取扱い

八訂が出たからと言って、ただちに現在の表示を変更する必要はない。

(食品表示基準Q & A 加工ー104)

(加工ー104)事業者が栄養表示を行う際に使用できる食品の栄養成分が掲載されたデータベースには、どのようなものがありますか。

(答)

最新の日本食品標準成分表や、別添の食品の栄養成分データベース構築ガイドライン等に基づき業界団体等が作成したもの等が考えられます。

なお、日本食品標準成分表は、近年は5年おきに策定されていますが、次期改訂版公表までの各年に、その時点で日本食品標準成分表への収載を決定した食品について、日本食品標準成分表の追補が公表されています。

このように、データベースの値に改訂があった場合、直ちに現在の表示を変更する必要はありませんが、容器包装の切替時等に最新のデータベースの値に更新する等、定期的に表示値を見直すことが望ましいです。

現在七訂で計算して栄養成分表示を作成している場合、すぐに八訂で計算し直して、栄養成分表示を作り直すことまでは要求されていません。

容器包装等の切り替えや食品表示の見直しの際には、最新版の値に更新するなど定期的に見直すことが推奨されています。

(2) 日本食品標準成分表(八訂)を用いて栄養成分表示を作成した場合の具体例

【具体例】 どら焼き(こしあん)〈内容量: 1 個 70g〉
※義務表示事項のみ表示する場合

① 日本食品標準成分表(八訂)の中から、適切な食品を選択する。

・「食品番号 15156 検索番号 2080 〈和洋菓子・和半生菓子類〉どら焼 こしあん入り」を選択する(部分割合も同じということ確認)。

類似性が高い食品が掲載されていればその値を採用する。

製造レシピをもとに参照するデータを用意し、栄養成分含有量を算出し、それらを合計することも可能。

・食品標準成分表の備考欄や、日本食品標準成分表(八訂)(←文部科学省が公表しているもの)の第3章 資料の部分を確認し、類似性が高い(部分割合など)ことを確認する。

「食品番号 15156 検索番号 2080 〈和洋菓子・和半生菓子類〉どら焼 こしあん入り」の「備考欄」に「小豆つぶしあん入り 部分割合: 皮 5、あん 4」の記載があります。

もし、自社で作るどら焼きの「皮」と「あん」の重量割合が、ほぼ5:4であれば、このまま参考に利用できます。

今回は、八訂を使い、栄養成分表示を作成してみます。

まず一つ目は、食品成分表に、事業者さんが製造する食品そのものが収載されている場合です。

今回は、どら焼き(こしあん)を例に取りました。

どら焼きといっても、自社の製品と食品成分表のどら焼きがほぼ同じでないと、食品成分表は利用できません。

食品成分表のどら焼き(こしあん)は、「小豆つぶしあん入り 部分割合: 皮 5、あん 4」となっています。自社のどら焼きがこれとほぼ同じであれば、食品成分表の栄養成分の値をそのまま利用が可能です。

そうでない場合は、そのまま利用するというわけにはいきません。

原材料の一つひとつをあたって計算することになります。

同じ製品が食品成分表にあっても、部分割合が大きく違うと使用できない。

《適切ではない事例》

日本食品標準成分表の「あんパン」の数値を用いる場合※

日本食品標準成分表「あんパン」の組成は、「部分割合がパン10、こしあん7」となっています。

- ・ 部分割合がパン10、つぶしあん7のあんパン(あんの種類が異なる。)
- ・ 部分割合がパン5、こしあん7の薄皮あんパン(部分割合が異なる。)
- ・ 部分割合がパン10、こしあん7の揚げあんパン(調理法が異なる。)
- ・ 部分割合がパン10、こしあん7の蒸しあんパン(調理法が異なる。)
- ・ 部分割合がパン10、こしあん7のよもぎあんパン(よもぎが含まれている。)

※ 例えば、あげパンで吸油率を考慮、蒸しパンで調理による成分変化を考慮、よもぎあんパンで添加物の成分を追加する等、合理的な根拠を踏まえた使用を否定するものではない。

「消費者庁 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3版)より

食品成分表には、例えば「あんパン」といっても、いくつかの「あんパン」が収載されていますので、自社に合致する製品の栄養成分の数値を利用してください。

②義務表示事項(基本 5 項目)の含有量を確認する。

・日本食品標準成分表に掲載されている値のなかから、今回の表示に必要な栄養成分等の値を選択する。

食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	備考
<和生菓子・和半生菓子類> どら焼 こしあん入り						小豆つぶしあん入り 部分割合：皮 5、あん 4

さっそく、八訂を使い、どら焼き(こしあん入り)の栄養成分表示を作っていきます。

まず、この義務表示の 5 項目に、食品成分表のどの項目の数字を入れたらよいのでしょうか。

食品番号	食品名	可食部 100 g 当たり																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		食品名	水分	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たん

可食部 100 g 当たり																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
無機質				ビ タ ミ ン																				全塩相当量		備考																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン	ビタミンA								ビタミンB																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
				レチノール	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン				β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン	β-カロテン

「文部科学省HP 日本食品標準成分表2020年版」から

食品成分表の「＜和生菓子・和半生菓子類＞ だら焼 こしあん入り」を見るとこのようになっています。

この中で、前ページの5項目にどの数字を入れたらよいか考えなければなりません。

今回は、「文部科学省HP 日本食品標準成分表2020年版」を利用しますが、既に昨年12月末には、正誤表も出ており、最新版はその正誤表により改定されたものとなります。

今回は、作成の手順を説明するためだけに利用するので、正誤表を反映されたものではなく、当初に出された八訂の食品成分表の数値をそのまま利用いたします。（以下のページすべて共通）

食品番号	索引番号	可食部 100 g 当たり																	備考		
		食品名	廃棄率	エネルギー	水分	たんぱく質		脂質		炭水化物							有機酸	灰分		無機質	
						たんぱく質	たんぱく質	脂肪	コレステロール	利用可能炭水化物				食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物				ナトリウム	
										トリプトファン	アミノ酸組成によるたんぱく質	利用可能炭水化物(単糖当量)	利用可能炭水化物(質量計)								差引き法による利用可能炭水化物
単位	%	kJ	kcal	(..... g		mg	(..... g							mg							
15156	2080	<和生菓子・和半生菓子類> どら焼 こしあん入り	0	1197	282	(32)	(6.0)	(6.6)	(2.8)	(97)	(3.1)	(61.2)*	(57.2)	(57.5)	(1.5)	0	(58.4)	—	(0.7)	(160)	小豆つぶしあん入り 部分割合: 皮 5、 あん 4

あくまで例示です。今回は、下記数値を採用※

- ① エネルギーは「エネルギー」
- ② たんぱく質は「アミノ酸組成によるたんぱく質」
- ③ 脂質は「脂肪酸のトリアシルグリセロール当量」
- ④ 炭水化物は「利用可能炭水化物(単糖当量) + 食物繊維総量 + 糖アルコール」
- ⑤ 食塩相当量は「ナトリウム量 × 2.54 ÷ 1,000」の値を採用

※日本食品標準成分表(八訂)で採用する値は一例です。食品ごとに適切な数値を選択し、根拠ある資料を保管してください。

今回は、黄のマーカースの数値を利用します。

あくまで一例であり、各食品ごとに適切な数値を選ぶ必要があります。

注意が必要なのは、炭水化物の項目です。今回も、3つの項目を選択しています。

可 食 部 100 g 当 た り							
食 品 名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物			無機質
		たんぱく質 アミノ酸組成によるたんぱく質	脂肪酸のトリアシルグリセロール当量	利用可能炭水化物 (単糖当量)	食物繊維総量	糖アルコール	ナトリウム
単位	kcal	g	g	g	g	g	mg
<和生菓子・和半生菓子類> どら焼 こしあん入り	282	6.0	2.8	61.2	1.5	0	160

$160 \times 2.54 \div 1,000 = 0.4064$

食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	備考
<和生菓子・和半生菓子類> どら焼 こしあん入り 100g当たり	282	6.0	2.8	62.7	0.4	小豆つぶしあん入り 部分割合：皮 5、あん 4

前ページの黄マーカーの項目を抜き出してきたのが上の表です。これを義務表示の5項目に計算したのが、下の表になります。

このように、義務表示の5項目の数値を求める作業が必要となります。

③ 食品単位当たりの数値にする。

食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	備考
＜和生菓子・和半生菓子類＞ どら焼 こしあん入り 100g当たり	282	6.0	2.8	62.7	0.4	小豆つぶしあん入り 部分割合：皮 5、あん 4

現在の値だと 100g 当たりなので、
1 個 70g 当たりに割り返す。



× 0.7

食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	備考
＜和生菓子・和半生菓子類＞ どら焼 こしあん入り 1 個(70g) 当たり	197	4.2	2.0	43.9	0.3	小豆つぶしあん入り 部分割合：皮 5、あん 4

**計算間違い、小数点のずれなどの間違いがよく見受けられるため、
注意してください。**

次に、栄養成分表示を作る上で、食品単位当たりの数値を求める作業が必要となります。

今回は、どら焼き 1 個が 70g なので、食品成分表は 100g 当たりの数値なので、0.7 をかけて、1 個当たりの栄養成分の数値を計算します。
この際に、小数点のずれなどに間違いがないかを十分に注意してください。

④食品表示基準別記様式 2 に基づき、栄養成分表示を作成する。

食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	備考
＜和生菓子・和半生菓子類＞ どら焼 こしあん入り 1個(70g)当たり	197	4.2	2.0	43.9	0.3	小豆つぶしあん入り 部分割合：皮 5、あん 4



栄養成分表示 1個(70g)当たり	
エネルギー	197kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	2.0g
炭水化物	43.9g
食塩相当量	0.3g

(推定値)

合理的な推定による一定の値を用いた理由についてもしっかりと記録しておくように。

(理由)標準的な食品の成分値である日本食品標準成分表(八訂)を用いて計算した。また、原材料の栄養成分含有量の季節変動等もあり、表示値どおりの栄養成分含有量となるよう製品を品質管理することが困難であるため。

最後に、栄養成分等の順番、表示単位、文字の大きさ等もう一度確認する。

合理的な推定により得られた値である表示の場合、次のいずれかの文言を含む必要があります。 「推定値」 「この表示値は、目安です。」

出来上がった栄養成分の数値を、食品表示の栄養成分表示に入れ、完成となります。

この際に、あくまで、食品成分表を参考として作成した合理的な推定に基づく栄養成分表示なので、「推定値」「この表示値は、目安です。」の記載を入れることを忘れないでください。

ここまでの資料は、栄養成分表示を作成した根拠資料として、しっかりと保管をしておいてください。

(製造している製品が食品成分表にない場合)

使用した原材料、添加物の全てについて、一つずつ計算をして求める

レシピがないと計算できません。
(「目分量」では計算できません)

製造工程のロス分等も考慮する。

日本食品標準成分表(八訂)で採用する値は、食品ごとに適切な数値を選択し計算する。

栄養成分表示の数値の根拠となる資料を保管してください。

食品成分表に、栄養成分表示をしようと思う食品(製品)がのっていない場合は、各原材料等を一つずつ計算して、食品の栄養成分表示を作成します。

この場合、材料の量がわからないと絶対に計算できません。
また製造、調理過程でのロス分もわからないと計算できません。

八訂を使用するときは、各栄養成分ごとに、適切な値を選択して使用することになります。

必ず、その栄養成分表示を作成した根拠となる資料を保管しておく必要があります。

使用した原材料、添加物の個々から計算をして求める

惣菜パン(焼きそばパン)

① 焼きそば 10個分

蒸し中華そば	450 g
ウスターソース	50 g
食塩	3 g
黒砂糖	3 g
サラダ油	15 g
出来上がり	500 g

② 焼きそばパン

焼きそば	50 g
コッペパン	45 g
紅ショウガ	2 g
青のり	0.1 g

今回は、製造工程のロス分は水分のみで、他の成分はロスしないとして考える



今回は、焼きそばパンを例にとり、栄養成分表示を作成してみます。

A 具材の焼きそばの栄養成分表示を作成

食品成分表から、原材料を探す

食品 番号	索引 番号	食品名
01047	59	こむぎ 〔中華めん類〕 中華めん 生
01048	60	こむぎ 〔中華めん類〕 中華めん ゆで
01187	61	こむぎ 〔中華めん類〕 半生中華めん
01049	62	こむぎ 〔中華めん類〕 蒸し中華めん 蒸し中華めん
01188	63	こむぎ 〔中華めん類〕 蒸し中華めん ソテー
01050	64	こむぎ 〔中華めん類〕 干し中華めん 乾
01051	65	こむぎ 〔中華めん類〕 干し中華めん ゆで

まずは、「焼きそば」の麺ですが、食品成分表には、多くの麺が収載されています。中華めんだけでも、表にある通り複数掲載されています。

この中から、使用する麺に合致するものを選択します。

必要な5項目の成分量をピックアップする。

食品番号	食品名	可食部 100 g 当たり																								
		成分別別子	水分	たんぱく質 たんぱく質 トリアミン グリセロール 脂肪酸																						



無塩質		ビタミ ン															食塩相当量	
		ビタミンA					ビタミンE					ビタミンD						
品名	単位	ビタミンA	ビタミンE	ビタミンD	食塩相当量	品名	単位	ビタミンA	ビタミンE	ビタミンD	食塩相当量	品名	単位	ビタミンA	ビタミンE	ビタミンD	食塩相当量	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	
...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...						

今回は便宜的に、赤字の項目の数値を利用したが、食品ごとに適切な数値を選択し計算する

選択した「麺」の各栄養成分の値をピックアップします。

今回は、便宜的に、赤で書かれた項目の数値を選択して、計算をしました。

食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	備考
蒸し中華めん	162	4.9	1.7	35.6	0.3	

数値の単位は
エネルギーは kcal/100g
他の4成分は g/100g



中華めんを450g使用するので

× 4.5

食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	備考
蒸し中華めん	729	22.1	7.7	160.2	1.4	

実際にピックアップした数字は、100g単位の数値なので、これを実際の使用量をかけて、焼きそばに使用する麺の栄養成分表示の数値を求めます。

全ての焼きそばの材料について同様のピックアップと計算を行い表を作成する。

食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	備考
蒸し中華めん	729	22.1	7.7	160.2	1.4	450g
ウスターソース	61	0.5	0.1	13.6	4.3	50 g
食塩	0	0	0	0	3.0	3 g
黒砂糖	10.6	0.1	0	2.7	0	3 g
サラダ油（大豆油）	133	0	15	0	0	15 g
焼きそば（10個分）	933.6	22.7	22.8	176.5	8.7	500g
焼きそば（1個分）	93.4	2.3	2.3	17.7	0.9	50g

焼きそばの「麺」以外の材料についても、同様の作業にて、各々の栄養成分の数値を求めます。

B 焼きそばパン 1個の栄養成分表示を作成する。

食品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	備考
焼きそば（1個分）	93.4	2.3	2.3	17.7	0.9	50 g
コッペパン	116.6	3.8	1.7	22.1	0.6	45 g
紅ショウガ	0.3	0	0	0.1	0.1	2 g
青のり	0	0	0	0	0	0.1 g
焼きそばパン 完成品	210.3	6.1	4.0	39.8	1.6	97 g

ここまでの資料が、全て栄養成分表示の根拠資料となる。

次に、焼きそばをはさむパンと上に載せる具材について、同様の作業を行い、製品全体の栄養成分の数値を求めます。

ここまできて、栄養成分表示を作成する材料が整ったことになります。

ここまでの資料が全て栄養成分表示の根拠資料となりますので、保管しておく必要があります。

栄養成分表示（焼きそばパン）

栄養成分表示 1個当たり	
エネルギー	210kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	4.0g
炭水化物	39.8g
食塩相当量	1.6g

この表示値は、目安です。

栄養成分表示 100g当たり	
エネルギー	216kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	4.1g
炭水化物	43.4g
食塩相当量	1.6g

(推定値)

ある程度の時間是要します。



あとは、栄養成分表示のルールに従い記載するだけです。
あくまで食品成分表から類推してきた値なので、「推定値」等の記載を忘れないでください。

記載忘れがあった場合、その数値の許容差を逸脱すると違反になります。

これで完成となります。

日本食品標準成分表 2020年版(八訂)

https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_01110.

(正誤表も出ています。)

食品成分データベース

<https://fooddb.mext.go.jp/>

- ・事業者団体が作成したデータベース
- ・加工用原料製造者等による原料の栄養成分表示値等の利用もできます。

ただし、計算では求められないものもあります。

計算で求める場合は、レシピと製造工程によるロスがわからないと計算できません。



食品成分表と食品成分データベースのURLを参考に記載しておきました。

食品成分表以外でも使用できるデータベースがあります。

大事なことは、どんな資料に基づいて、どのように求めたかという根拠資料を保管しておくことです。

この根拠資料がないと、いくら「推定値」と書いたとしても、数値が許容差を超えると違反になってしまいます。

本日のお話し

1. 食品表示とは、
2. 一括表示の留意点
3. 栄養成分表示の留意点

4. 演習と解説

5. まとめ



演習

「ツナマヨネーズおにぎり」の
食品表示を作成してみましょう。

 使用している原材料、添加物は以下のとおりです。

原材料	量	備考
ご飯	110g	米 国産(新潟産)
食塩	1g	
焼きのり	2g	国産
まぐろ油漬け	15g	大豆を含む
マヨネーズ	5g	卵(卵黄)・大豆・りんごを含む

添加物	量	備考
pH調整剤	0.3g	
調味料(アミノ酸等)	0.5g	
増粘剤(加工でん粉)	0.8g	小麦由来

 サンプル品を栄養成分を分析したところ、以下のような結果が出ました。

	1個当たり
水分	75.9 g
たんぱく質	6.4g
脂質	7.4g
灰分	1.6g
炭水化物	41.7g
熱量	251kcal
ナトリウム	465mg

食塩相当量は以下の計算式で算出します。

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム(mg)} \times 2.54 \div 1,000$$



左のようなレシピの「ツナマヨネーズおにぎり」を製造しました。
栄養成分については、分析値が示されています。
食品表示を作ってみましょう。

「一括表示」と「栄養成分表示」を作成してみてください。

次のページの空欄を埋めてみてください。

★別紙、A4サイズの
演習問題用紙も
送付しています★

実際に演習問題を解いてみてください。

表にある原材料、添加物を原料として、「ツナマヨネーズおにぎり」を製造した場合の食品表示を、次のページの用紙を使用して作成してみてください。

(※別紙、A4サイズの演習問題用紙を送付していますので、併せてご利用ください。)

サンプル品の分析値を載せておきましたので、これを参考に、栄養成分表示も作成してみてください。



空欄になっている部分を、記入してみましょう。



商品名	ツナマヨネーズおにぎり
名称	
内容量	1個
消費期限	2022. 3. 5 午前6時
保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存してください。
	〇〇フーズ株式会社 東京都墨田区〇-〇-〇〇

栄養成分表示 1個当たり



ちなみに・・・

栄養成分表示は、羅列して表示することも可能

栄養成分表示（1個当たり）：

左の表の空欄を埋めてみてください。

- ・名称欄には、一般的な名称を
- ・原材料名欄は、
原材料と添加物を明確に分ける
特定原材料を消費者に分かりやすく
記載
原料原産地の記載
添加物の記載のルール
- ・食品表示責任者を記載する。
皆さんは、販売者ですか？ 製造者
ですか？
皆さんの営業形態をイメージして記載
してみてください。
- ・栄養成分表示は、義務表示を記載

少しだけ、食品表示を作成する際のヒントを記載しておきました。
前ページの内容を見ながら、各項目を埋めてみてください。

解答例①

商品名	ツナマヨネーズおにぎり
名称	おにぎり
原材料名	ご飯（米（国産））、まぐろ油漬け、マヨネーズ、焼きのり（国産）、食塩／増粘剤（加工でん粉）、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、（一部に卵・小麦を含む）
内容量	1個
消費期限	2022. 3. 5 午前6時
保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存してください。
製造者	〇〇フーズ株式会社 東京都墨田区〇-〇-〇〇

栄養成分表示 1個当たり	
エネルギー	251 kcal
たんぱく質	6.4 g
脂質	7.4 g
炭水化物	41.7 g
食塩相当量	1.2 g

※食塩相当量換算式

$$\begin{aligned}
 & \text{食塩相当量(g)} \\
 &= \text{ナトリウム(mg)} \times 2.54 \div 1,000 \\
 &= (\text{465}) \text{(mg)} \times 2.54 \div 1,000 \\
 &= \text{1181.1} \div 1,000 \\
 &= \text{1.1811}
 \end{aligned}$$

正解は、一つではありません。

今回は、2つ例示を示しますが、これ以外にも、正解はたくさんあります。

ルールに従い、皆さんの製品やパッケージにあった記載方法を選択してください。

回答例①は、表示責任者が製造者の例です。

講義の中では解説しませんでした、
「お米」と「おにぎりの海苔」は、原料原産地を特別に記載しなければならないルールがあります。

★別紙、A4サイズの
解答例も
送付しています★

解答は、一つとは限りません。

複数の記載例があります。

代表的なものを解答例①と②と言う形で出しましたが、必ずしもこれと一致していないからといって、不正解というわけではありません。

（※別紙、A4サイズの解答例を送付していますので、併せてご覧ください。）

解答例②

商品名	ツナマヨネーズおにぎり
名称	おにぎり
原材料名	ご飯（米（新潟産））、まぐろ油漬、マヨネーズ（卵を含む）、焼きのり（国産）、食塩
添加物	増粘剤（加工でん粉（小麦由来））、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤
内容量	1個
消費期限	2022. 3. 5 午前6時
保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存してください。
販売者	〇〇フーズ株式会社 東京都墨田区〇-〇-〇〇

製造所 千葉工場 千葉県市川市〇-〇-〇〇

皆さんが作成した食品表示と違いはありましたか。

特定原材料の記載方法も、個別表示と一括表示があります。

消費期限と賞味期限も間違わずに

保存方法は、未開封状態時での保存方法を明記

◆ 推定値を使用する場合

栄養成分表示 1個当たり	
エネルギー	251 kcal
たんぱく質	6.4 g
脂質	7.4 g
炭水化物	41.7 g
食塩相当量	1.2 g

(サンプル品分析による推定値)

◆ 縦に書くスペースが無い場合

栄養成分表示（1個当たり）：
エネルギー 251kcal、たんぱく質 6.4g、脂質 7.4g、炭水化物 41.7g、食塩相当量 1.2g



自分の作成した食品表示と見比べていかがでしたか。
全てが同じだったという方はおられないかと思います。
このように、食品表示にはいくつかの記載方法があります。
記載するルールは決まっていますが、そのルールの範囲内で、表示の仕方はある程度の自由度が認められていますので、皆さんの使用されている容器包装や、表示ラベルなどに合った形で、作成されるとよいと思います。

本日のお話し

1. 食品表示とは、
2. 一括表示の留意点
3. 栄養成分表示の留意点
4. 演習と解説

5. まとめ



食品表示は、「一括表示」と「栄養成分表示」両方ができて完成です。

表示の禁止事項や、栄養強調表示、特定保健用食品等に求められるルールもあります。

これら、全てのルールが守られて、初めて食品表示としての完成形となります。

食品表示は、製品(食品)が皆さんの(食品事業者の)手から離れたら、消費者に情報提供をする手段が食品表示となります。

食品表示に違反や間違いがあってははいけません。

**間違いが、健康被害を起こすことがあります。
健康被害を起こすようなことがなかったとしても、
消費者との信頼関係は失われてしまいます。**

正しい食品表示がなされて、初めて食品としての完成品とご理解ください。

消費者の皆さんは、食品表示の情報を信じて、商品を選択し、購入していることを、忘れないでください。

誰に相談したらよいのか？

一人で判断せず、
絶対に第三者に確認
をしてもらってください。

自分で勉強すること

～自分の製造、販売する商品に自信を持つためにも

信頼のおけるところ

墨田区の食品表示相談窓口

販売会社なら、製品の製造会社に。

食品ラベル、包材の印刷を多く受けている印刷屋

専門のコンサルタントへ

食品表示でわからないことがあれば、まずは自分たちで調べて、それでも理解できないところ、記載方法が不明確のところがあれば、自己判断せず、必ず相談してください。

わからないままに食品表示をして、違反になってしまってから相談するのではなく、正しく理解してから食品表示をして、製品を販売してください。

食品表示が間違っている場合、食品表示法違反として、製品の回収命令を受ける場合もあります。

何よりも、消費者との信頼関係を失ってしまいます。

食品表示法 相談窓口

- 食品表示法の全般的な内容（機能性表示食品を含む）：消費者庁 食品表示企画課 03-3507-8800（大代表）
- 東京都内事業者向け：東京都食品表示相談ダイヤル（食品表示係） 03-5320-5989
（受付時間 平日午前9時から午後5時まで）

墨田区 食品表示法 相談窓口

食品表示についての相談は、

墨田区 生活衛生課 食品衛生係
TEL 03-5608-6943



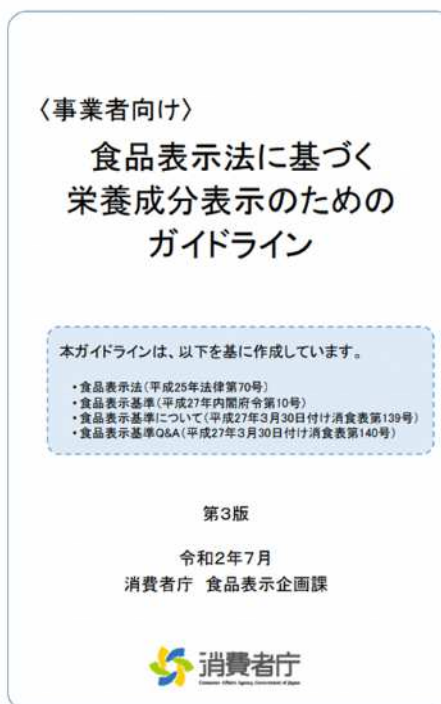
皆さんの、食品表示の相談窓口です。

わからないことをそのままにせず、正しい食品表示を作成してください。

栄養成分表示には、こちらをご確認ください。



<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/hyouji/kyouzai/files/eiyouseibunhandbook.pdf>



https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_promotion/pdf/food_labeling_cms206_20201001_02.pdf

89

栄養成分表示で、本日の説明でわかりにくかったところ、日々の業務でわからないところは、ここにお示したリーフレットをご利用ください。

また、食品表示全般については、

早わかり食品表示ガイド(令和4年1月版・事業者向け) 消費者庁発行
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/information/pamphlets/assets/food_labeling_cms202_220131_02.pdf

大切です！食品表示 食品表示法 食品表示基準手引編＜令和2年11月改訂＞
東京都発行

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/hyouji/kyouzai/files/tebiki_tougouban.pdf

を利用するとよいと思います。

美味しさを届けるのが、皆さんの使命であるなら、
お客さんへの安心を与えるのも皆さんの使命です。

食品表示を通じて、お客さんに
健康被害を起こさないように
国民全員が健康でいられるように
正しい情報を提供してください。

みなさんは、食品を通じて、国民の皆さんの健康、
幸せを守っています。

**食品表示は、
皆さんとお客様の信頼をつなぐ架け橋**
消費者のためだけではなく、食品業者のためにもなるもの

食品表示は、皆さん食品関連事業者さんと消費者を結ぶ信頼の架け橋です。
美味しい食品に、正しい食品表示をして、初めて製品としての完成品になります。

本講習会が、皆様の日々の業務に少しでも参考になれば幸いです。

千葉 一敏