

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、「エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量」だけ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、順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		右の様式で表示している	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												
		<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">栄養成分表示 食品単位当たり</th> </tr> <tr> <td>熱量</td> <td style="text-align: right;">●●kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td style="text-align: right;">△△g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td style="text-align: right;">▲▲g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td style="text-align: right;">■■g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td style="text-align: right;">□□g</td> </tr> </table>	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、順守すべき基準が別途あります*
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、順守すべき基準が別途あります*
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米子保健所にお尋ねください。

■参考■

消費者庁ホームページ(米子保健所でも紙媒体を配付しています)
 <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5版)
 <はじ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

URL>>https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/nutrient_declaration/business/



●表示している値の種類によって、（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

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5kcal 未満である	*1 食品表示基準別表第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 食品表示基準別表第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 食品表示基準別表第9の第3欄に掲げる測定及び算出の方法

（２）合理的な「推定」により得られた値を表示している場合

番号	チェック欄 (○×)	チェック項目	補足等
1		「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	

■参考■ 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-258】
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】
エネルギー 100kca	エネルギー 100kca	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	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 5g	食塩相当量 5.0 g	食塩相当量は、少数第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:36ページ】
1食分(10g)を表示する際 たんぱく質 0g	1食分(10g)を表示する際 たんぱく質 0.3 g	たんぱく質は、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:36ページ】
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>義務表示事項の最小表示の位</p> <p>エネルギー → 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>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。</p> <p>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</p> </div>		

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	栄養成分ごとの単位は決まっています。【食品表示基準別表第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。【食品表示基準別表第9(第5欄)】				
<table border="1"> <tr> <td colspan="2">義務表示事項の栄養成分の単位</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>→ kcal</td> </tr> </table>			義務表示事項の 栄養成分の単位		エネルギー	→ kcal
義務表示事項の 栄養成分の単位						
エネルギー	→ kcal					
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。【食品表示基準別表第9(第5欄)】				

【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7年10月1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7年8月25日第39次改正

【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7年10月1日第21次改正

●任意表示事項のよくある間違い例

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: 2px; display: inline-block;">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	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「—」は表示しなくても構いません。
熱量 たんぱく質 脂質 糖質 食物繊維 食塩相当量	—糖質 —食物繊維 食塩相当量	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）。