令和８年度
『神奈川県食品の適正表示講習会資料』

食品表示法(保健事項)
（１）栄養成分表示の表示方法について



神奈川県保健福祉事務所・センター
保健福祉課　管理栄養士
健康医療局保健医療部 健康増進課　管理栄養士

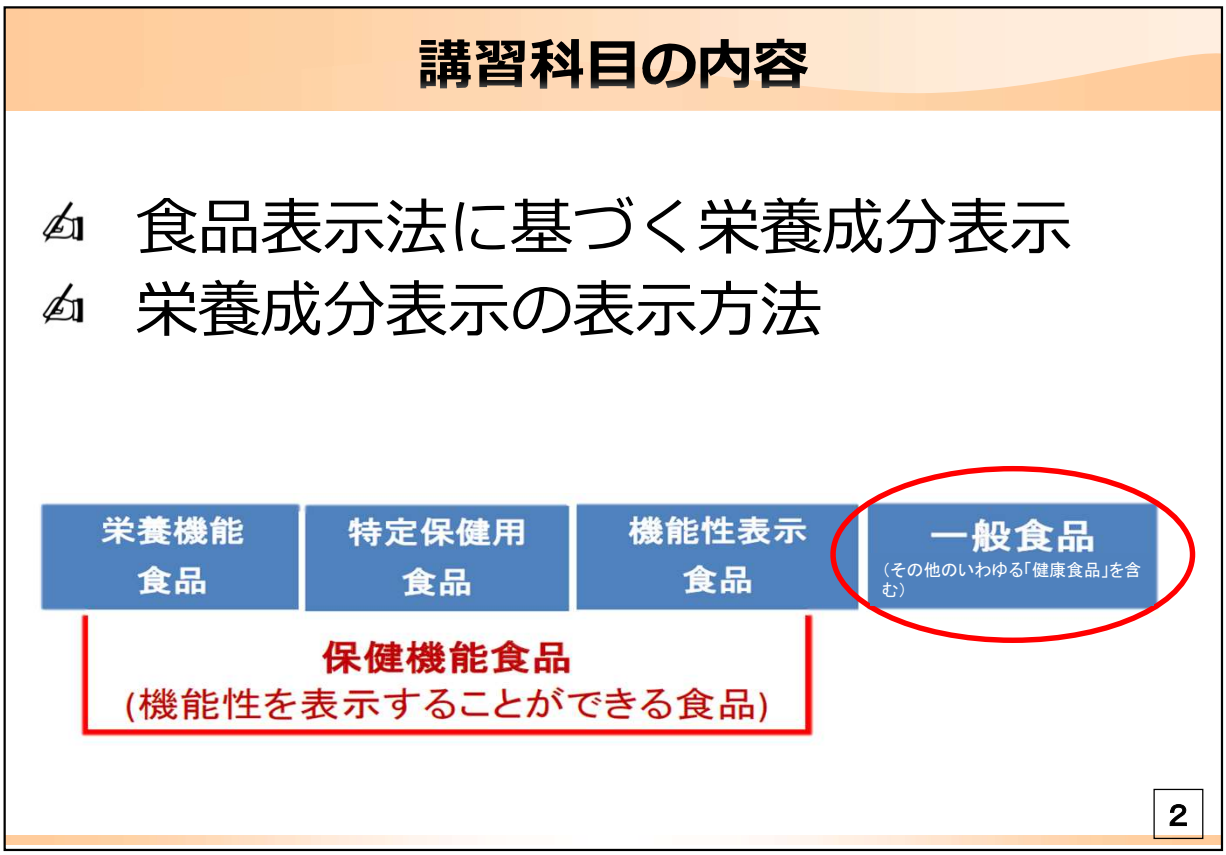
令和８年８月作成　0

食品表示法(保健事項)(1)栄養成分表示の表示方法について説明します。

令和７年度資料からの更新箇所

スライド番号	更新箇所
２	いわゆる「健康食品」の記載を修正

1

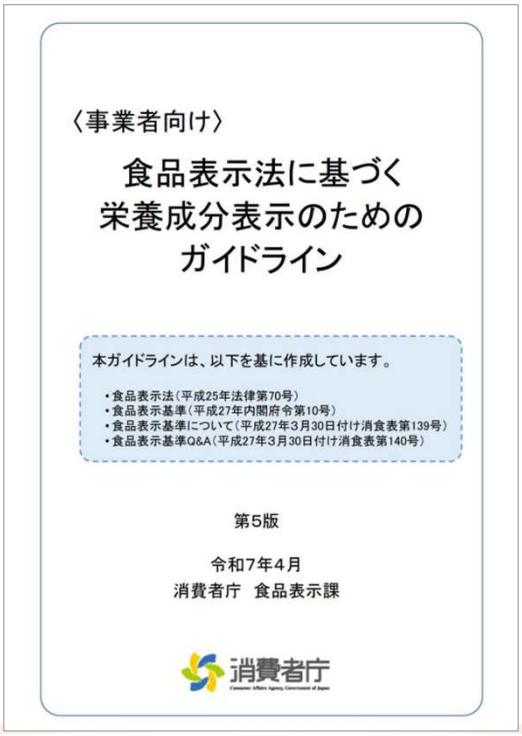


ここでは講習科目に書いてあるとおり、「食品表示法に基づく栄養成分表示」、「栄養成分表示の表示方法」について説明します。

食品表示法に基づき、栄養成分表示をする必要のある食品は栄養機能食品、特定保健用食品、機能性表示食品、一般食品の4種類に分類されていますが、

今回は一般食品の栄養成分表示について説明します。

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



3

これからの説明は、消費者庁が発出している「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)」及び関係法令に基づいたものとなっております。

ガイドラインは更新されますので、最新版をご確認ください。令和8年8月時点での最新版は第5版です。

栄養成分表示をする際は、必ずガイドライン等をよく確認し表示してください。

このガイドラインなどの関係法令は消費者庁のウェブサイトに掲載されています。スライド25で案内しています。

食品表示法に基づく栄養成分表示

○内閣総理大臣は、内閣府令で、食品及び食品関連事業者等の区分ごとに、次に掲げる事項のうち当該区分に属する食品を消費者が安全に摂取し、及び自主的かつ合理的に選択するために必要と認められる事項を内容とする販売の用に供する食品に関する表示の基準を定めなければならない。（食品表示法第４条）

○食品関連事業者等は、食品表示基準に従った表示がされていない食品の販売をしてはならない。（食品表示法第５条）

食品表示基準の中に、栄養成分表示のルールが定められています

✤店頭で表示されるポップやポスターなど、
食品の容器包装以外のものに栄養成分表示する場合は適用されません

4

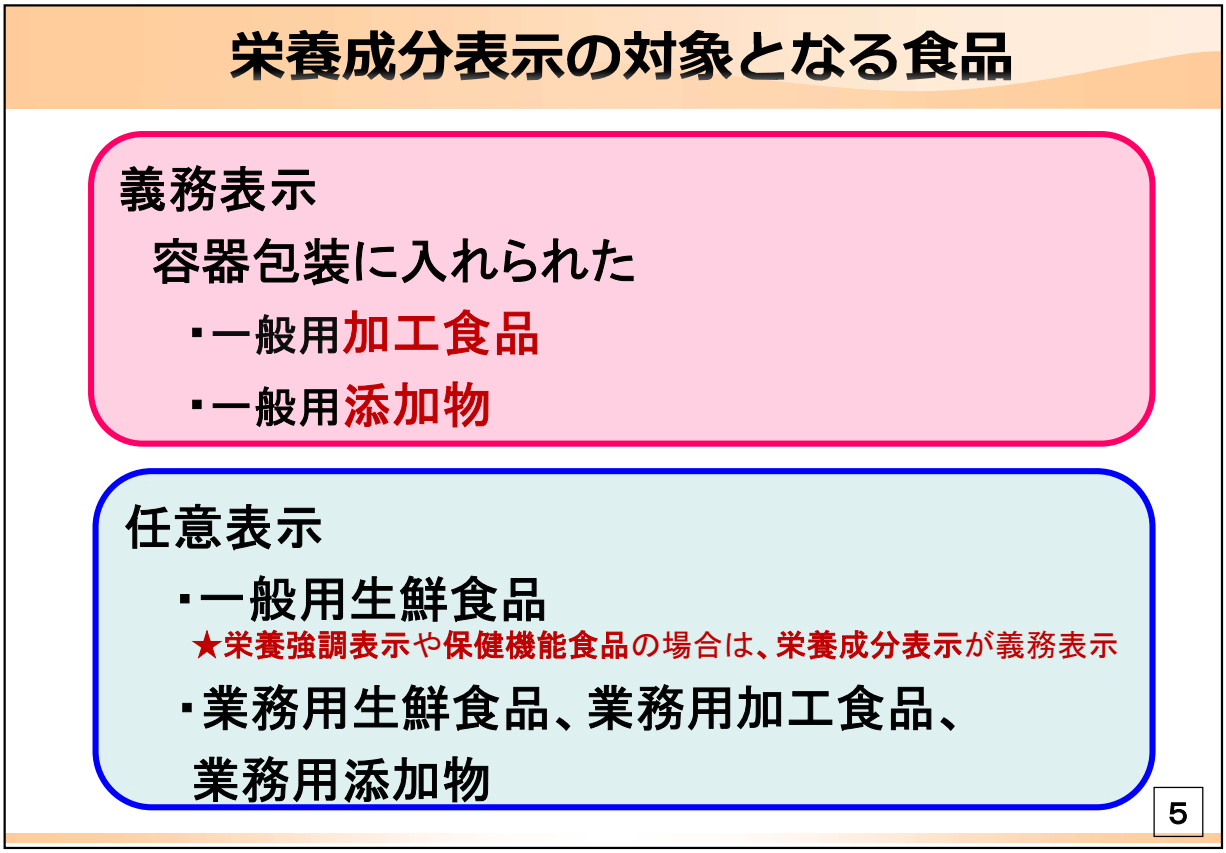
栄養成分表示は、食品表示法によりルールが定められています。

食品表示法第5条には【食品関連事業者等は、食品表示基準に従った表示がされていない食品の販売をしてはならない】とあります。

その食品表示法に基づく、食品表示基準のなかに栄養成分表示が規定され、義務化されています。

栄養成分表示のルールは　食品の容器包装に表示されたものが対象で、店頭で表示されるポップやポスターなどに栄養表示する場合は適用されません。

ただし、ポップなどについては、健康増進法による誇大表示の禁止や景品表示法など他の法律の適用範囲となっていますので、ご注意ください。



栄養成分表示の対象となる食品には、「義務表示となる食品」と「任意表示の食品」があります。

義務表示の対象となる食品は、あらかじめ容器包装された全ての一般用加工食品と一般用添加物です。一般用添加物とは、ベーキングパウダーやにがりなどが該当します。

また、任意表示の対象となる食品として、一般用生鮮食品、業務用生鮮食品、業務用加工食品、業務用添加物がありますが、栄養成分表示をする場合は食品表示基準に従って表示しなければなりません。

また、任意表示である一般用生鮮食品ですが、栄養強調表示をする場合や保健機能食品の場合は任意とはならず、栄養成分表示が必要となります。

食品表示基準での位置づけ

内容（食品表示基準参照箇所）		加工食品（第2章）		生鮮食品（第3章）		添加物（第4章）	
		一般用	業務用	一般用	業務用	一般用	業務用
栄養成分表示	熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量）	義務（3条）	任意（12条）	任意（21条）	任意（26条）	義務（32条）	任意（34条）
	飽和脂肪酸、食物繊維	推奨（6条）				任意（34条）	
	n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール、糖質、糖類、ビタミン・ミネラル類	任意（7条）					
栄養強調表示		（7条）	—	（21条）	—	—	—
特定保健用食品		（3条）	—	（18条）	—	—	—
栄養機能食品		（7条）	—	（21条）	—	—	—
機能性表示食品		（3条）	—	（18条）	—	—	—

＜括弧内は参考条項です＞
例えば、一般用加工食品の表示方法は食品表示基準の8条に規定され、別記様式として、表示例も示されています。食品表示基準、関係法令は、広くご確認ください。

6

食品表示基準では、第1章総則、第2章加工食品、第3章生鮮食品、第4章添加物と構成されています。

括弧内は参考条項です。

表示をする食品ごとに、栄養成分表示等が食品表示基準でどの条項に記載されているのか一覧にしましたので参考にしてください。

栄養成分表示は細かく規定されていますので、今回は一般用加工食品をベースにご説明させていただきます。

実際の表示方法は、一般用の加工食品の場合、食品表示基準の第8条に規定され、様式も例示されています。

表示される食品の種類ごとに、栄養成分表示のルールがどのように規定されているか、食品表示基準、関係法令を広くご確認ください。

栄養成分表示の義務表示と任意表示(一般用加工食品)

義務		熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム(「食塩相当量」で表示) 食品表示基準 第3条
任意	推奨	飽和脂肪酸、食物繊維 食品表示基準 第6条、第７条
	その他	n−3系脂肪酸、n−6系脂肪酸、コレステロール、糖質、糖類、ビタミン・ミネラル類

7

栄養成分表示をする際、義務表示となる項目は、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムの5項目です。

ナトリウムについては、ナトリウムとして得られた数値を食塩相当量で表示します。

義務表示の5項目は、生活習慣病予防や健康の維持・増進に深く関わる重要な成分です。

任意表示には、推奨表示とその他の表示があります。

推奨表示の項目として、飽和脂肪酸、食物繊維の2項目が定められています。

日本人の摂取状況や生活習慣病予防との関連から 表示することが推奨される成分です。

任意表示事項は、表示する義務はありませんが、表示を行う場合には食品表示基準に沿った方法で表示する必要があります。

栄養成分（任意表示）

◆任意(推奨) 飽和脂肪酸、食物繊維

◆任意(その他)

n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール、
糖質、糖類

ビタミン（13成分）

ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA
ビタミンB_1、ビタミンB_2、ビタミンB_6、ビタミンB_{12}
ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、葉酸

ミネラル（12成分）

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

食品表示基準 別表第9

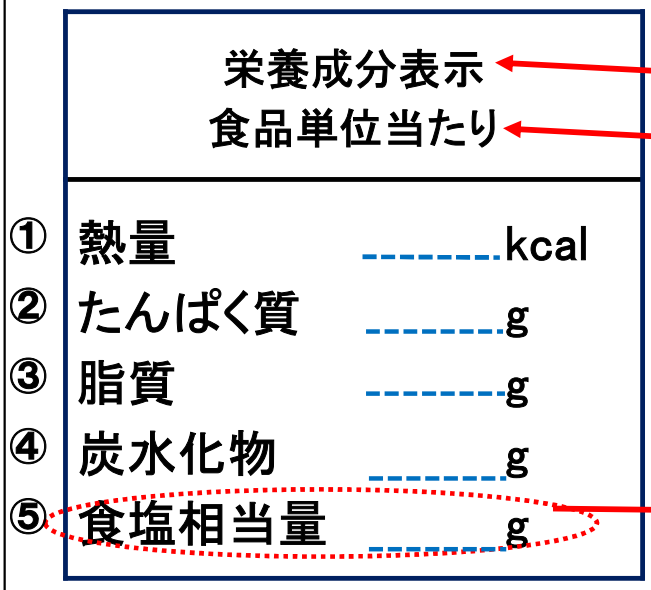
8

こちらは任意表示として規定されている項目です。

これ以外の成分、例えば、コラーゲン、カフェインなどは、規定されていない成分として枠外等、栄養成分表示と区別して、栄養成分表示に近接した箇所に記載することが望ましいです。

栄養成分表示の表示方法　①
義務表示事項のみ表示する場合

食品表示基準別記様式2により表示をする



❒必ず「栄養成分表示」と表示する。

❒食品単位
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
※1食分である場合は、1食分の量を併記

❒表示の順番と単位

❒含有量については、一定値又は下限値及び上限値により表示する。

❒ナトリウムの量を、「食塩相当量」で表示。
食塩相当量は　ナトリウムの量に2.54を乗じたもの。（表示単位はg）

9

具体的な栄養成分表示の表示方法です。

まず、義務表示事項のみを表示する場合です。

必ず「栄養成分表示」と表示します。

次に食品の単位を示します。当該食品の100g若しくは100ml又は1食分、1包装、その他の1単位のいずれかで表示します。なお、1食分である場合は、1食分の量を併記します。

次に表示項目はこの①から⑤の熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量（ナトリウムの量に2.54を乗じたもの)の5項目で、必ずこの順に表示します。

単位や最小表示の位もそれぞれ決められています。

表示する数値は、一定の値または、下限値及び上限値で表示します。

スライド14で説明します。

文字の大きさ等（・邦文・見やすい箇所　・8ポイント以上（表示可能面積によります）・背景と対照的な色等）の表示方法は、食品表示基準第8条の規定に従う必要があります。

栄養成分表示の表示方法　②
義務表示事項に加え、任意の表示事項を記載する場合

食品表示基準別記様式3により表示をする

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
ー飽和脂肪酸	g
ーn-3系脂肪酸	g
ーn-6系脂肪酸	g
コレステロール	mg
炭水化物	g
ー糖質	g
ー糖類	g
ー食物繊維	g
食塩相当量	g
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、食物繊維及びナトリウム以外の栄養成分 mg又はμg(単位は食品表示基準別表第9第2欄に掲げられた単位を表示する)	

※糖質又は食物繊維いずれかを表示しようとする場合、炭水化物の内訳として糖質及び食物繊維の量の両方を表示する。

10

こちらは、義務表示に加えて、任意の表示事項を記載する場合のレイアウトです。

食品単位等は前のスライドと同様に当該食品の100g若しくは100ml又は1食分、1包装、その他の1単位のいずれかで表示します。なお、1食分である場合は、1食分の量を併記します。

任意の表示事項を記載する際、ハイフンを用いるなどした内訳表示により、推奨表示、任意表示の成分がどの栄養成分に含まれるのかがわかるように表示します。

糖質又は食物繊維の量のいずれかを表示しようとする場合には、炭水化物の内訳として糖質と食物繊維の両方を表示します。

表示例

分割した場合の表示例

栄養成分表示 食品単位当たり					
熱量	kcal	炭水化物	g	その他の栄養成分	mg 又は μg
たんぱく質	g	－糖質	g		
脂質	g	－糖類	g		
－飽和脂肪酸	g	－食物繊維	g		
コレステロール	mg	食塩相当量	g		

横に並べた場合の表示例

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

ナトリウム塩を添加していない食品において、ナトリウムの量を表示したい場合の表示例

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
ナトリウム	mg
（食塩相当量	g）

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）p24、27

11

記載例の一覧です。

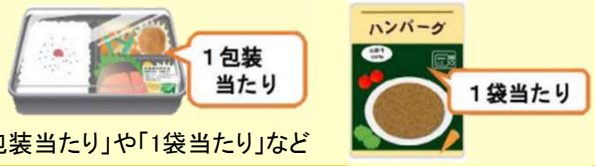
このように、食品表示基準別記様式2（スライド9）又は3（スライド10）による表示と同等程度に見やすく一括して表示してあり、消費者にとって分かりやすいよう工夫した表示であれば可能です。

なお、ナトリウム塩を添加していない食品については「ナトリウム（食塩相当量）」として、ナトリウムの量を併せて表示することができます。

消費者にわかりやすい栄養成分表示にするためのポイント①

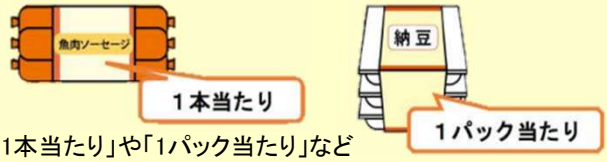
消費者が活用しやすい食品単位になっているかを確認してみませんか？

販売されている状態の1包装全てを1回の食事で食べることを想定している食品は…



「1包装当たり」や「1袋当たり」など

1回に食べる量が、個包装当たりと想定される食品は…



「1本当たり」や「1パック当たり」など

個包装されていないが、1包装全てを1回に食べないと想定される食品は…



「1枚当たり」、「1個当たり」、「1食分（●g）当たり」など

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）p23

12

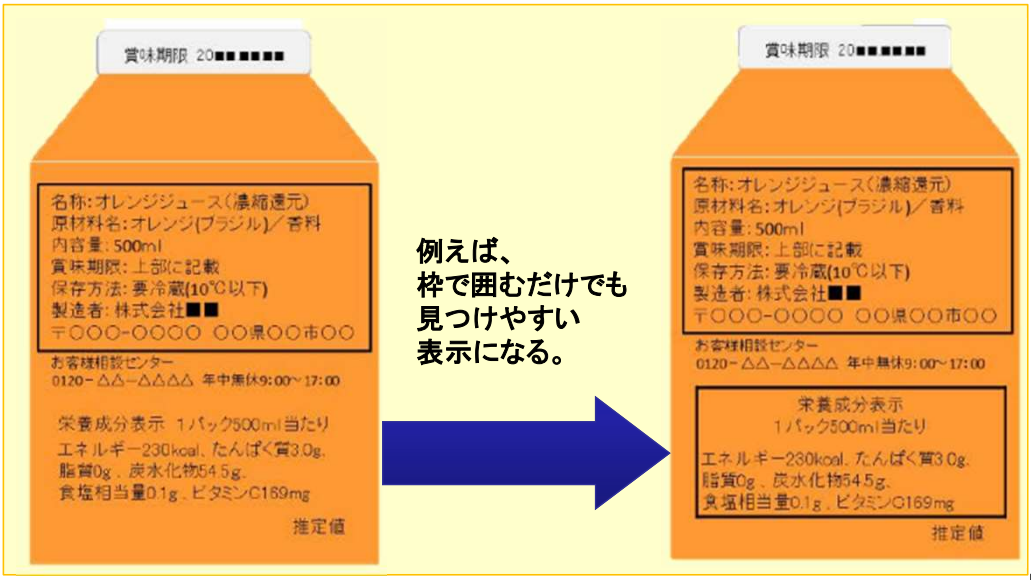
第5版のガイドラインには、消費者にわかりやすい栄養成分表示にするためのポイントが追記されました。

令和5年度に消費者庁が行った「消費者等を対象とするインタビュー調査」では、「栄養成分表示が100gの表示なので換算するのが面倒。」「栄養成分表示は、1回に摂取する目安量当たりの量で表示してほしい。」という意見が挙がりました。

例えば、スライドのように消費者が1回で食べると想定される食品単位にすると消費者が活用しやすいと考えられますので、もしもパッケージを作成・見直す機会があれば、わかりやすい食品単位になっているかも確認してみましょう。

消費者にわかりやすい栄養成分表示にするためのポイント②

消費者が見つけやすい様式になっているかを確認してみませんか？



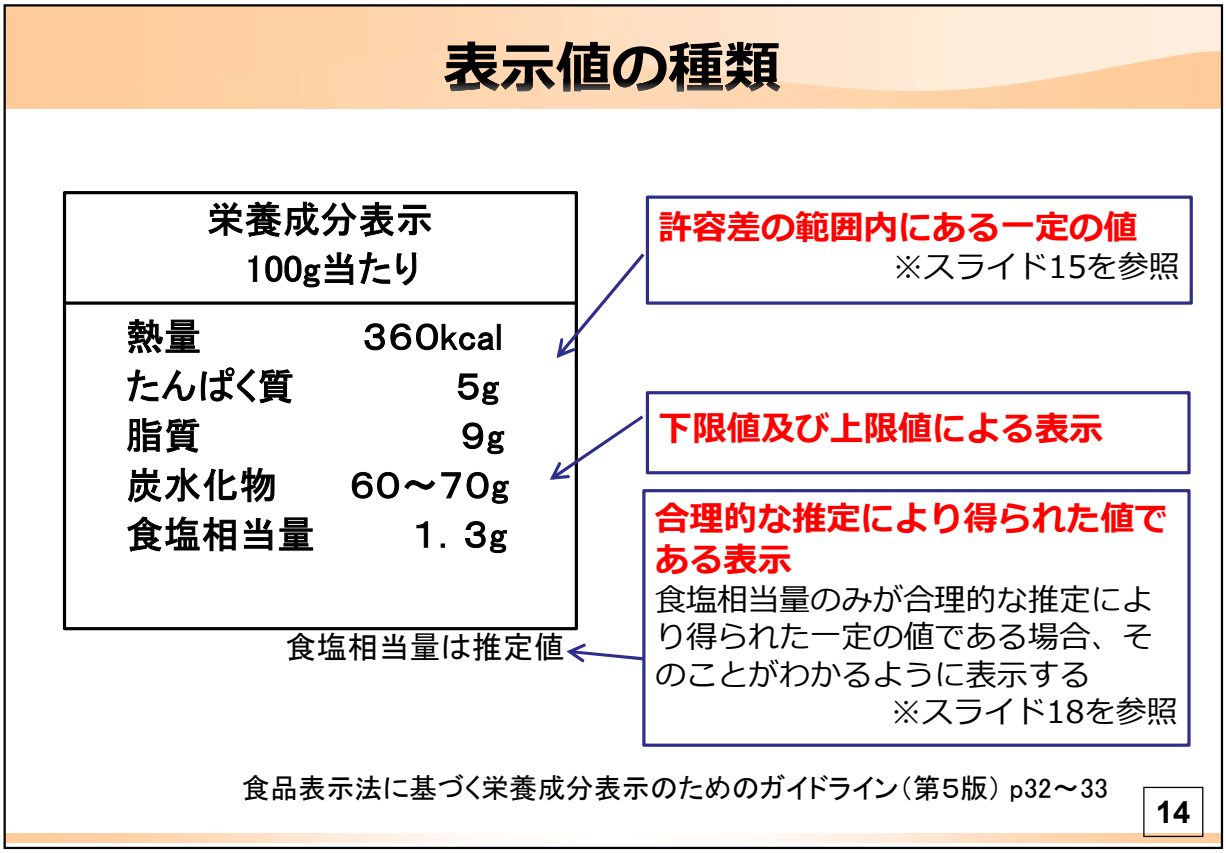
食品表示法に基づく栄養成分表示のためのガイドライン（第5版）p25

13

また、同調査の中で、「表示がゴチャゴチャしていてパッと分からない。」「栄養成分表示は、枠を太く目立たせてほしい。」という意見も挙がりました。

例えば、スライドのように栄養成分表示を枠で囲むだけでも見つけやすくする工夫ができます。

もしもパッケージを作成・見直す機会があれば、わかりやすい様式になっているかも確認してみましょう。



得られた表示値は、ご覧のように、熱量360kcalのように一定の値で表示する方法と炭水化物60～70gのように下限値及び上限値で表示する方法があります。

下限値及び上限値の幅で表示する場合には、食品表示基準別表第9第3欄に掲げる方法により得られた栄養成分及び熱量の値が、表示した下限値及び上限値の範囲内にある必要があります。つまり食品表示基準別表第9第3欄に掲げる方法により得られた栄養成分及び熱量の値と一致しない可能性があることを示す表示「推定値」等は表示することはできません。

また一定の値と下限値及び上限値による表示を混在して表示することも可能です。

栄養成分によって、表示値の種類を変えることが可能です。

その場合、「食塩相当量は推定値」の表示のように消費者にとってわかりやすいように表示してください。

一定の値で表示する場合には、次のスライドのような許容差が認められています。

許容差の範囲(一定の値で表示する場合)

熱量、たんぱく質、脂質、飽和脂肪酸、コレステロール、炭水化物、糖質、糖類、ナトリウム、食物繊維	−20%～＋20%※
n−3系脂肪酸、n−6系脂肪酸	−20%～＋20%
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、ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK	−20%～＋50%
ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンB_1、ビタミンB_2、ビタミンB_6、ビタミンB_{12}、ビタミンC、葉酸	−20%～＋80%

栄養成分の機能の表示や栄養強調表示をする場合、表示する全ての栄養成分について、許容差の範囲内にある必要があります。

※低含有食品の場合は許容差の範囲について別途規定があります。

食品表示基準　別表第9
食品表示基準Q&A

15

許容差の範囲について、栄養成分によりその幅は違っています。

なお、表示値は、国や地方公共団体が行う検査等により確認され、その際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。

表示値に対する、検査で得られた値の比率が許容差の範囲外であった場合、食品表示基準違反となります。

また、栄養成分の機能の表示や栄養強調表示をする場合、表示する全ての栄養成分について、許容差の範囲内にある必要があります。

合理的な推定により得られた値は認められません。栄養成分の機能の表示や栄養強調表示については、「（２）栄養強調表示について」をご覧ください。

なお、令和７年３月28日に食品表示基準が一部改正され、許容差の範囲（別表第９）が改正されていますので、ご留意ください。

「0」と表示することができる量

栄養成分等	100g（ml）当たり
たんぱく質、脂質、炭水化物、糖質、糖類、食物繊維	0.5g未満
コレステロール、ナトリウム	5mg未満
飽和脂肪酸	0.1g未満
熱量	5kcal未満

食品表示基準　別表第9

16

栄養成分表示では「0」と表示できる量が決まっています。

熱量と栄養成分はそれぞれ、規定値未満の場合には、「0」と表示することができます。

最小表示の位に満たない場合であって、「0と表示することができる量」以上ある場合は、「0」とは表示できません。

表示の位を下げ、有効数字1桁以上表示してください。

表示値の求め方

1　分析により値を求める場合

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を除き、特段の定めはありません。

※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　計算等により値を求める場合

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。

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）p37～44

17

栄養成分表示の表示値を得る方法としては、ご覧の方法があります。

1の「分析により値を得る場合」では、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。

例えば、栄養強調表示、具体的には低カロリー、減塩等の表示をする場合には、強調された栄養成分の値は食品表示基準別表第9第3欄に掲げる分析方法によって得ることとしています。

2の「計算等により値を得る場合」では、日本食品標準成分表などのデータベース等の値を用いることや、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。ただし、データベースに収載されていない食品を原材料とする場合は類似食品への置き換えによる計算はできません。分析により値を求めてください。

参照するのに適したデータベースの例はガイドラインP.40を、適切ではない事例はガイドラインP.41をご確認ください。

合理的な推定により得られた値である表示

表示された値が食品表示基準別表第９第１欄の区分に応じた同表第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示す表示が必要です。
この表示は、次のいずれかの文言を含む必要があります。

ア「推定値」
イ「この表示値は、目安です。」

＊ 上記の文言の表示は、栄養成分表示に近接した場所に表示しなければなりません。

＊ 栄養成分の機能の表示や栄養強調表示をする場合、表示する全ての栄養成分について、許容差の範囲内にある必要があります（合理的な推定により得られた値は認められません）。

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）p13、21、35、36、40

18

データベース等の値を用いたり、データベース等から得られた個々の原材料の値を計算するなど、合理的な推定により得られた一定の値を表示する場合、合理的な推定により得られた値であることを示す表示と、根拠資料の保管が必要です。

合理的な推定により得られた値であることを示す表示は、「推定値」または「この表示値は、目安です。」のいずれかの文言を含む必要があります。

消費者への的確な情報提供を行う観点から、例えば「日本食品標準成分表〇〇〇年版（〇訂）の計算による推定値」「サンプル品分析による推定値」等、表示値の設定根拠等を追記することは差支えありません。

根拠資料について

○保管内容

表示された値の設定の根拠資料を保管してください

分析値の場合

→分析試験成績書　等

計算値の場合

→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　等

○保管方法　文書、電子媒体のいずれか

○保管期間　その資料を基に表示が行われる期間

※販売を終了する製品については、最後に製造した製品の消費期限又は賞味期限が経過するまでの間

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）p36

19

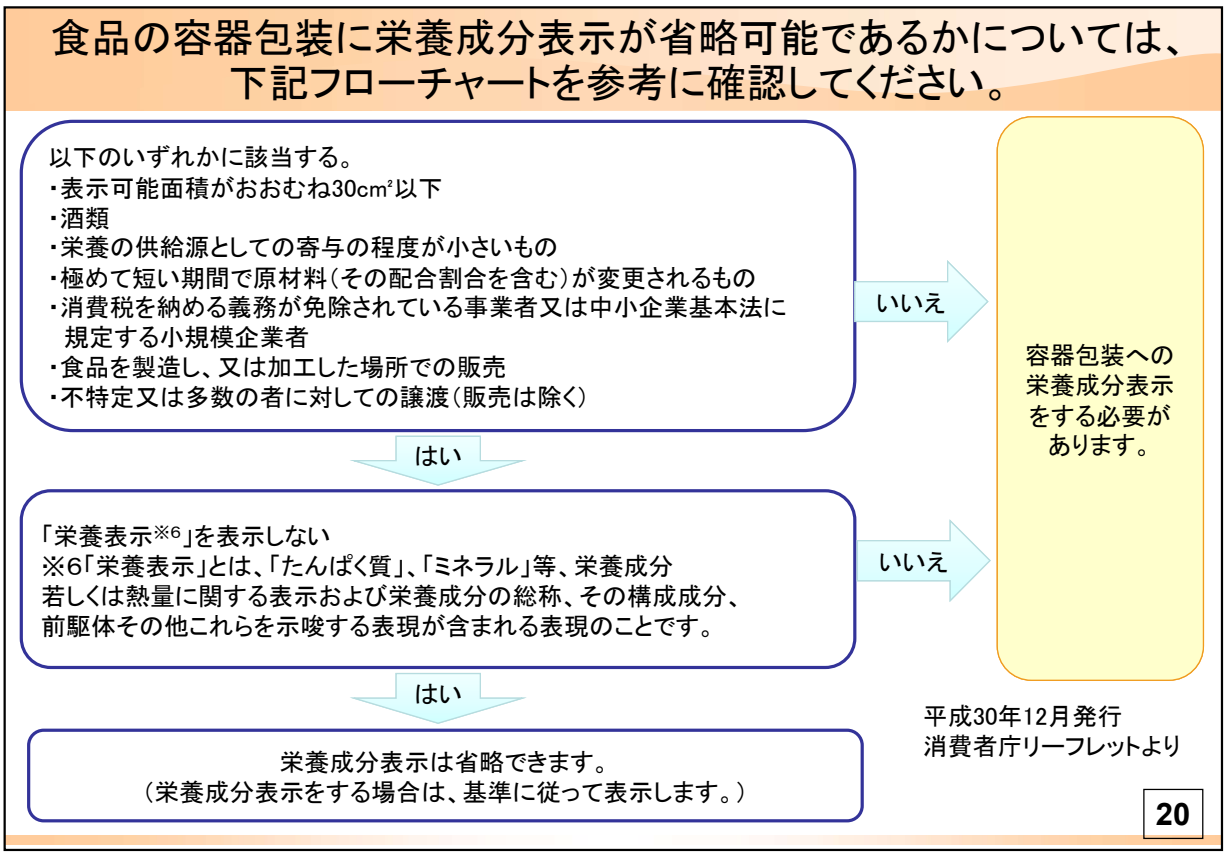
根拠資料について、表示された値の設定の根拠資料を保管してください。

分析値の場合は、分析試験成績書等です。

計算値の場合は、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等です。

保管方法は文書、電子媒体のいずれかで、保管期間はその資料を基に表示が行われる期間としてください。

なお、販売を終了する製品については、最後に製造した製品の消費期限又は賞味期限が経過するまでの間は保管してください。



食品表示法施行により義務表示となった栄養成分表示ですが、一部省略できるものもあります。

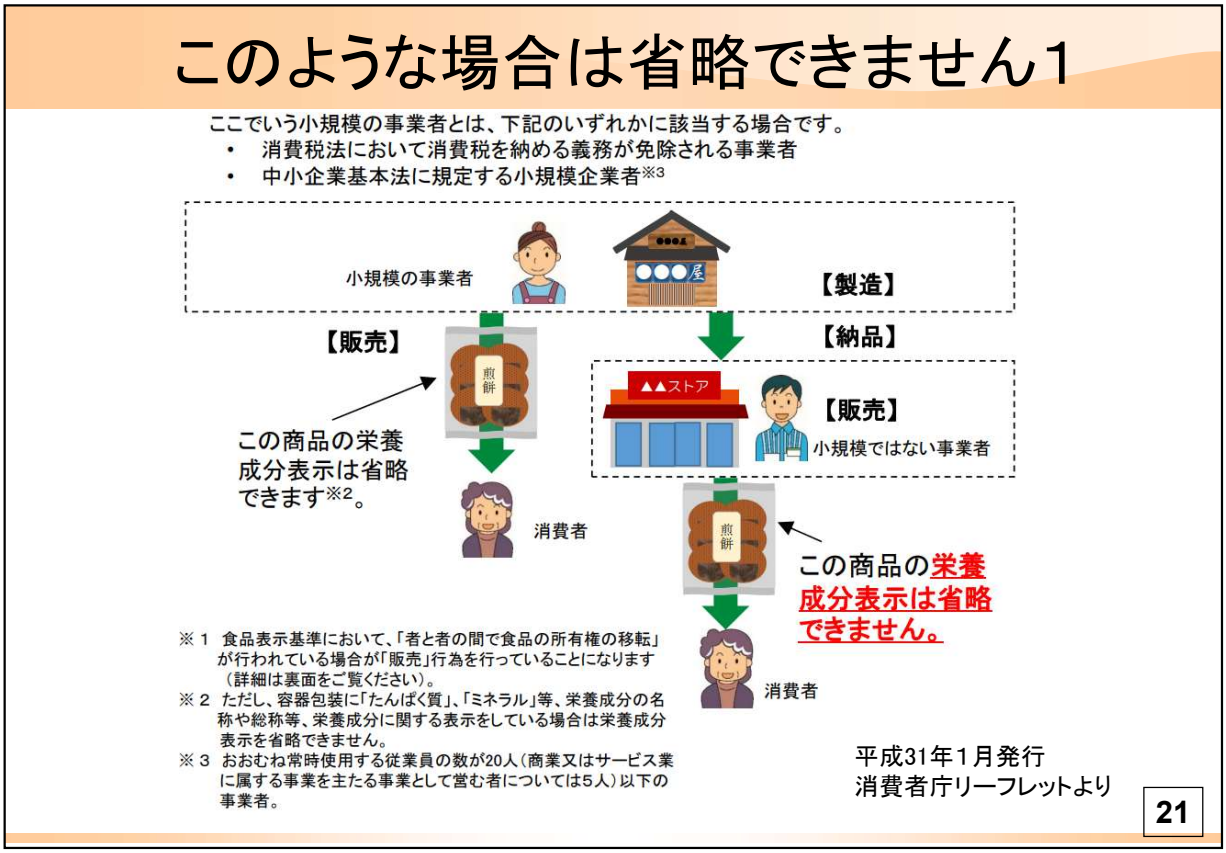
食品表示基準第3条と第5条に規定があり、いずれかに該当する場合は省略できます。

該当する方はご確認ください。

・栄養の供給源としての寄与の程度が小さいもの

・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

の補足内容は、消費者庁ウェブサイト　＜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）P4の③のア、イと④ア、イをご確認ください。



小規模の事業者が製造した食品でも、スーパーマーケット等、販売する事業者が小規模でない事業者の場合は栄養成分表示を省略できません。

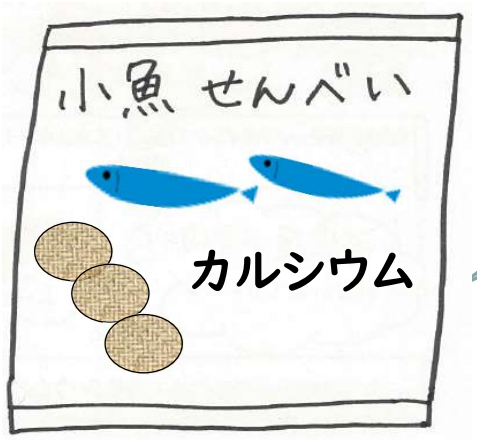
詳細は消費者庁のウェブサイトの中でご確認ください。

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。

例えば、小規模の事業者が製造し、小規模ではない事業者の場所を借りて、製造した小規模の事業者が「販売」する場合、食品の所有権は小規模の事業者にあるので、栄養成分表示は省略できます。（平成31年1月発行消費者庁リーフレットより）

また、栄養機能食品、特定保健用食品、機能性表示食品の場合は、小規模の事業者で栄養成分表示を省略できるものに該当する場合であっても栄養成分表示が必要です。

このような場合は省略できません2



「カルシウム」と
書かれている

「栄養表示」に該当するため、
栄養成分表示が必要です。

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）p6

22

容器包装内で次の項目を表示をする場合、『栄養成分表示』が必要です。

① 健康増進法施行規則（平成15年厚生労働省令第86号）第11条に規定する栄養素及び熱量そのもの

② 栄養成分の総称（ビタミン、ミネラル等）

③ 健康増進法施行規則第11条に規定する栄養素の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等）

④ 栄養成分の別名称（プロテイン、ファット等）

⑤ 栄養成分の構成成分（たんぱく質におけるアミノ酸等）

⑥ 栄養成分の前駆体（β-カロテン等）

⑦ その他栄養成分等を示唆する一切の表現（果物繊維、カルシウムイオン等）

これらの項目は「栄養表示」に該当します。

図の小魚せんべいは①に該当する栄養素である「カルシウム」の表示をしているため、栄養成分表示が必要となります。

栄養成分表示まとめ　①

check 1

義務表示の対象

容器包装に入れられた

・一般用加工食品

・一般用添加物

check 2

義務表示となる表示事項

熱量

たんぱく質

脂質

炭水化物

食塩相当量（ナトリウム量に2.54を乗じて算出）

23

最後に栄養成分表示の表示方法についてのまとめです。

①義務表示の対象は容器包装に入れられた一般用の加工食品と添加物です。

②義務表示となる表示項目は熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5項目です。

栄養成分表示まとめ　②

check 3

食品単位当たりの量を表示
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
＊1食分である場合は、1食分の量を併記

check 4

表示値の設定方法は分析または計算等

＊合理的な推定により得られた値の場合は、
「推定値」または「この表示値は、目安です。」
と表示する

＊根拠資料を保管する

24

③食品単位当たりの量を表示します。

④表示値の設定方法として、分析や計算等の方法があります。
合理的な推定により得られた値の場合は規定の文言を表示します。
また、根拠資料を保管します。

最新情報は消費者庁ウェブサイトでご確認ください

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/



25

食品の容器包装に栄養成分表示をするための詳しい内容・最新情報については、消費者庁ウェブサイトからご確認ください。

食品表示の「食品表示法等（法令及び一元化情報）（新制度はこちら）」から関係法令を確認できます。

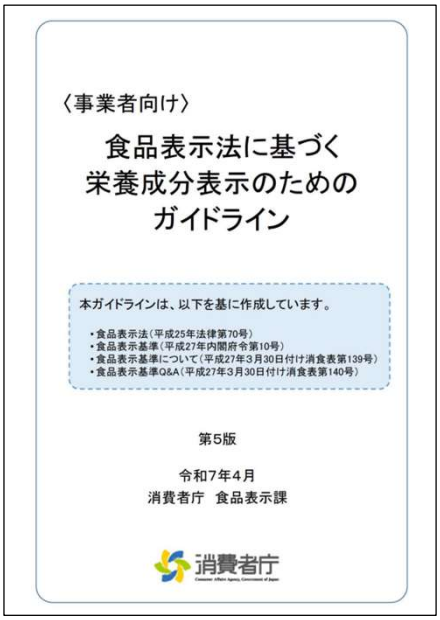
「食品表示法に基づく栄養成分表示のためのガイドライン」は、食品表示の「食品表示法等（法令及び一元化情報）（新制度はこちら）」の「食品表示基準に関するガイドライン等について」から確認できます。

各保健福祉事務所・センターへ相談する前のお願い

- 「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」、関係法令等をよくご覧ください

【関係法令等】
- 食品表示法
- 食品表示基準
- 食品表示基準について（通知）
- 食品表示基準Q&A
- 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

- 栄養成分表示しようとする食品について、原材料の配合重量や調理加工の手順等をご確認ください



26

各保健福祉事務所へご相談される場合には、事前に消費者庁から出されている関係通知等をよくご覧ください。 今までの説明は「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」に沿っています。

なお、食品表示法第3条、第5条に栄養成分表示の一部省略できる規定がありますので、該当する方は、これらの通知等をよくご確認ください。

また、栄養成分表示をしようとする製品がありましたら、原材料の配合重量や調理加工の手順等を確認し、このガイドラインや法令等に基づき、栄養成分表示を行ってください。

栄養成分表示の表示方法についての説明は以上です。