

栄養成分の表示・ 機能性表示食品等について

食品表示法【保健事項】 & 健康増進法

1. 栄養成分表示
2. 食品の機能性の表示制度
3. 虚偽誇大広告等の禁止



1. 栄養成分表示について

1 表示の目的

栄養成分表示をすることにより、健康で栄養バランスのとれた食生活を営むことの重要性を消費者自らが意識し、商品選択に役立てることで適切な食生活を実践する契機となる効果を期待

豆知識

第4次熊本県健康食生活・食育推進計画

基本施策1 健康寿命の延伸につながる食育の推進

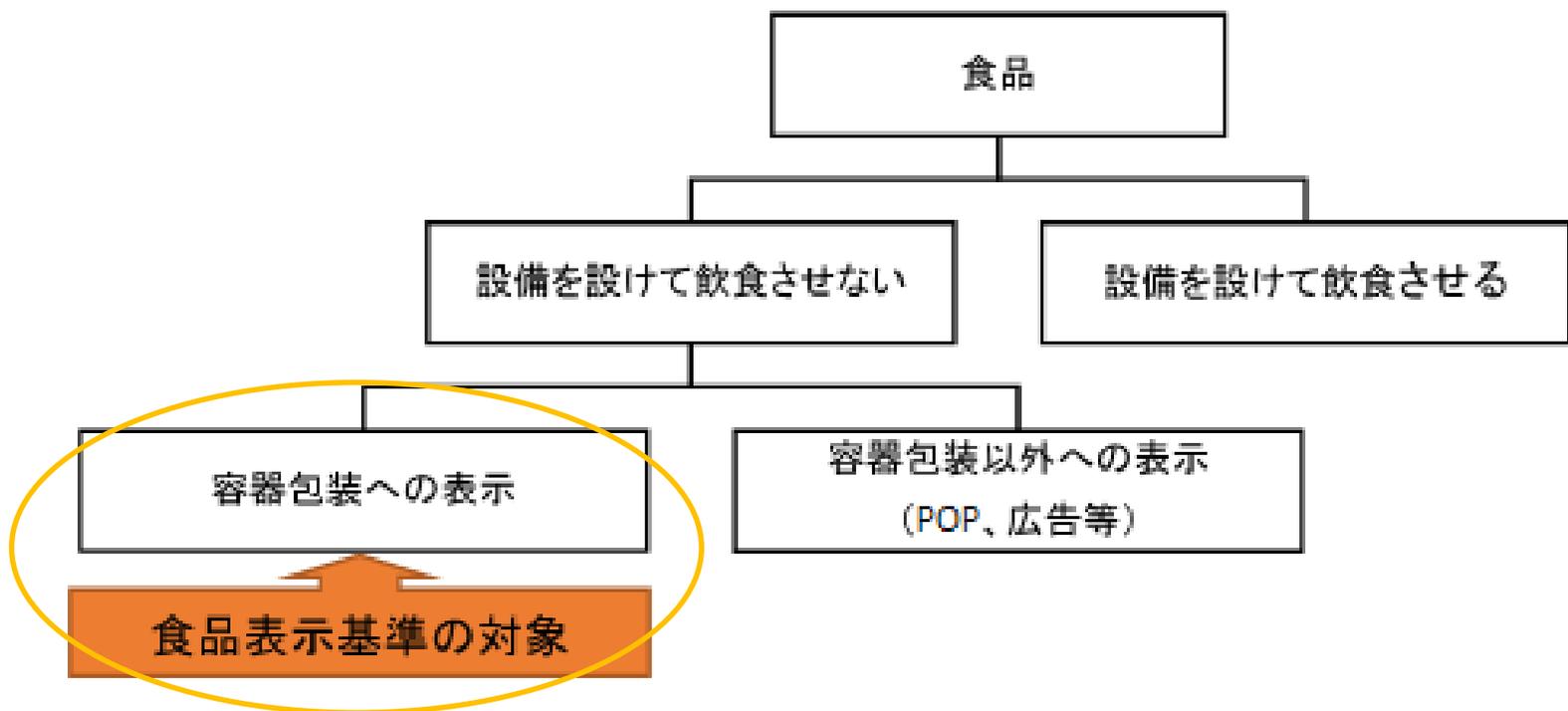
基本施策4 安全安心な暮らしを支える食環境の整備の促進

・健康に配慮したメニュー及び食品表示等情報の提供

食品の栄養成分表示等の適正表示が推進されるよう、事業者等への監視、指導、普及啓発等を充実します。

2 表示の対象

食品関連事業者が、加工食品、生鮮食品又は添加物を販売する場合に適用



	加工食品		生鮮食品		添加物	
	一般用	業務用	一般用	業務用	一般用	業務用
食品表示基準において、栄養成分表示の規定が適用される対象	容器包装	容器包装、送り状、納品書等、規格書等	容器包装	容器包装、送り状、納品書等、規格書等	容器包装	容器包装

3 表示が必要な栄養成分

生鮮食品や業務用加工食品においても、表示する場合は、食品表示基準第3条で規定のある栄養成分及び熱量を表示する必要がある。

表中の条数は食品表示基準の条数

栄養成分		加工食品		生鮮食品		添加物	
		一般用	業務用	一般用	業務用	一般用	業務用
第3条に規定される栄養成分及び熱量	熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量に換算したものを表示。)	義務【第3条】	任意【第12条】	任意※【第21条】	任意【第26条】	義務【第32条】	任意【第34条】
第3条に規定がなく、食品表示基準別表第9に掲げられた栄養成分	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、ピオチン、ビタミンA、B ₁ 、B ₂ 、B ₆ 、B ₁₂ 、C、D、E、K、葉酸	任意【第7条】	任意【第12条】	任意【第21条】	任意【第26条】	任意【第34条】	任意【第34条】

4 表示項目

食品表示基準第3条に規定される栄養成分及び熱量

【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)の5項目

※ナトリウム塩を添加していない食品のみ、ナトリウム量を併記可

食品表示基準第3条に規定がなく、食品表示基準別表第9に掲げられた栄養成分

【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(単糖類又は二糖類であって糖アルコールを除く)、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

- ・ 義務表示の5項目は順番通りに表示 しなければならない。
- ・ 飽和脂肪酸、食物繊維、n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール、糖質、糖類についても、表示の順番が決まっている。
- ・ その他の栄養成分は順番は決まっていないが、一般的には、基準に示された順番に表示している。

5 栄養成分表示の方法等

必ず「栄養成分表示」と表示する。

食品表示基準別記様式2

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3

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
一飽和脂肪酸	g
一n-3系脂肪酸	g
一n-6系脂肪酸	g
コレステロール	mg
炭水化物	g
一糖質	g
一糖類	g
一食物繊維	g
食塩相当量	g
上記以外の別表第9に掲げられた栄養成分	mg又は µg

食品単位は、100g、100ml、1食分、1包装、その他の1単位のいずれかを表示する(1食分である場合、1食分の量を併記して表示する。)

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。

ナトリウム塩を添加していない食品又は添加物について、食塩相当量に加えてナトリウムを表示しようとする際は、「食塩相当量」を「ナトリウム(食塩相当量)」等に代えて表示する。

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。

別記様式2や3に入らない場合

《例①》

食品表示基準別記様式2の様式で表示することが困難な場合、横に並べて表示することができる。

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、
炭水化物 g、食塩相当量 g

《例②》

食品表示基準別記様式3の様式で表示することが困難な場合、分割した様式で表示することができる。

栄養成分表示 食品単位当たり			
熱量	kcal	炭水化物	g
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
			その他の栄養成分 (ミネラル、ビタミン) mg又はμg

《例③》

例②に示す様式で表示することが困難な場合、横に並べて表示することができる。

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(飽和脂肪酸 g)、
炭水化物 g(糖質 g、食物繊維 g)、食塩相当量 g

栄養成分表示例

栄養成分表示
1袋 45g 当たり

エネルギー	241 kcal
たんぱく質	3.9 g
脂質	13.8 g
炭水化物	25.3 g
食塩相当量	0.8 g

栄養成分表示 / 1袋(40g) 当たり

エネルギー	220 kcal
たんぱく質	3.8 g
脂質	16.4 g
炭水化物	18.6 g
- 糖質	12.3 g
- 食物繊維	6.2 g
食塩相当量	0.064 g
ビタミンE	7.5 mg

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

生鮮食品やナトリウム塩を添加していない食品におけるナトリウムの量の表示例

★加工食品、添加物において、ナトリウム塩を添加していない食品以外は、ナトリウムの量は表示禁止事項です。

6 表示の省略が認められるもの

1) 表示可能面積が小さいもの 概ね30cm²以下の場合

2) 酒類

3) 栄養の供給源としての寄与が小さいもの

- ・ 義務表示5項目全てについて、「0」と表示できる基準を満たしているもの
- ・ 1日に摂取する当該食品由来の栄養成分及び熱量が、社会通念上微量
⇒ コーヒー豆やその抽出物、茶葉やその抽出物、スパイス等

4) 極めて短期間で原材料が変更されるもの

- ・ 日替わり弁当(サイクルメニューを除く)等、レシピが3日以内に変更される場合
- ・ 複数の部位を混合しているため、その都度原材料が変わるもの

5) 消費税法第9条に規定する小規模事業所

- ・ 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
- ・ 中小企業基本法第2条第5項に規定する小規模企業者(常時使用する従業員数20人以下。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)



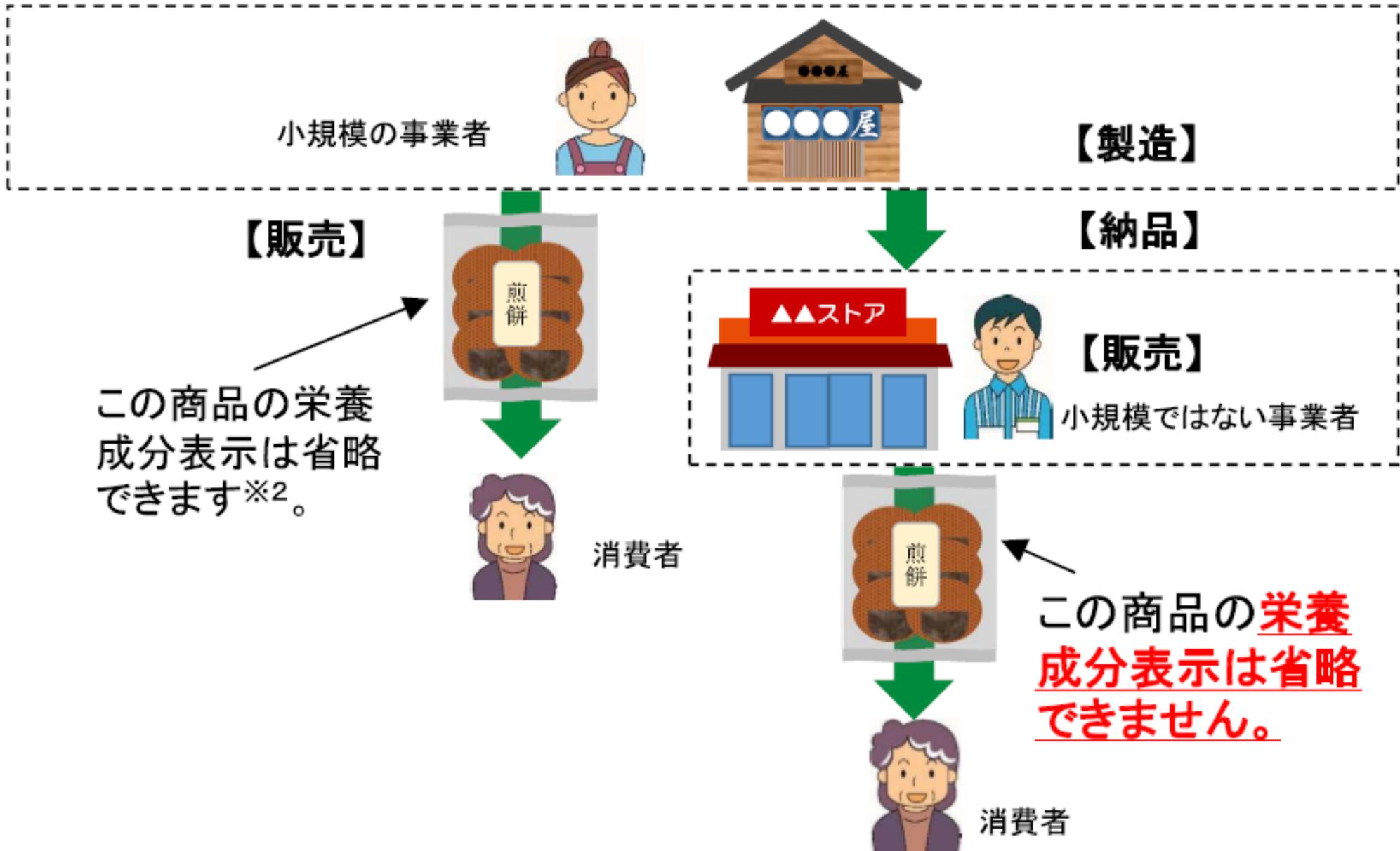
注意

○小規模事業者の製造した食品でも、販売する事業者が小規模ではない場合、表示の義務が生じる。

この場合、必ずしも小規模事業者が栄養成分表示をする必要はなく、販売するものが表示をしても構わない。

○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する。

小規模事業者における栄養成分表示の省略



「小規模事業者が販売する場合」に該当せず 栄養成分表示が省略できない例

【例】  所有権の移転

【例①】小規模の事業者が製造し、小規模ではない事業者が「販売」する場合

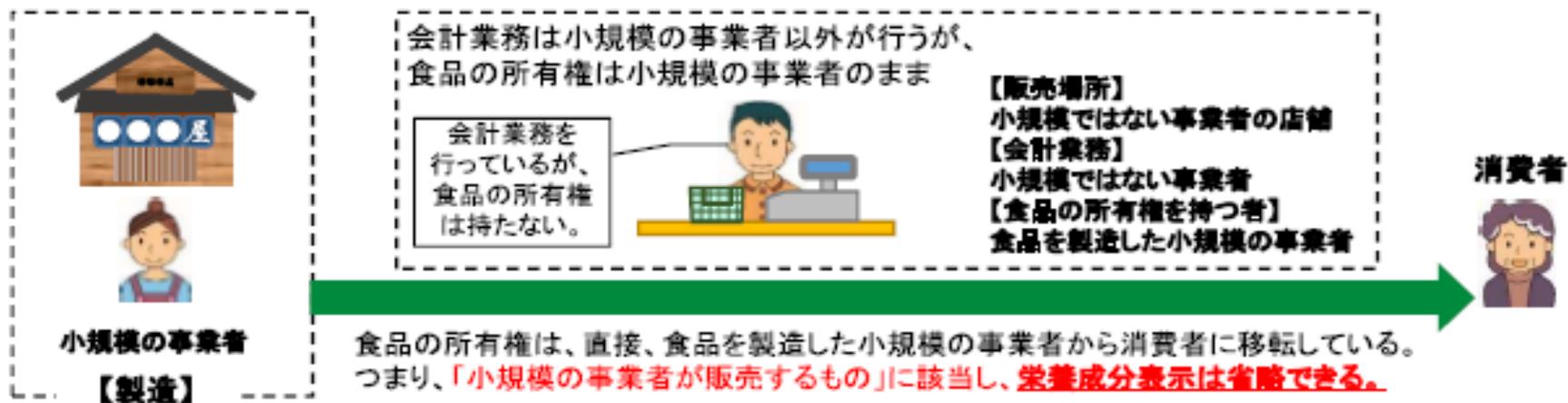


「小規模事業者が販売する場合」に該当し、栄養成分表示が省略できる例

【例②】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



【例③】小規模の事業者が製造し、所有権は製造した小規模の事業者のまま、小規模ではない事業者が会計業務を行う場合



7 表示を要しないもの

1) 食品を製造し、又は加工した場所で販売する場合

- ・ 製造者と販売者が同一で、同一の施設内、又は敷地内で製造販売をすることをいう。

具体的例

洋菓子、和菓子やパンをその場で製造販売する場合や総菜や刺身盛り合わせ等をインストア加工し、その店内で販売する等

2) 不特定又は多数の者に対して譲渡（販売を除く。） する場合

ただし、次の「栄養表示」をしようとする場合は省略等できません！

「栄養表示」に該当するもの

1) 健康増進法施行細則第11条に規定する栄養素及び熱量そのもの

2) 栄養成分の名称関係

◇総称----- ミネラル、ビタミンなど

※但し、一般消費者に広く浸透した「ミネラルウォーター」等で栄養成分が添加された又は強化されたという印象等を与えないものは除く

◇その種類----- 脂質:不飽和脂肪酸、炭水化物:食物繊維など

◇別名称----- たんぱく質:プロテイン、脂質:ファット

◇その構成成分--たんぱく質:アミノ酸

◇前駆体----- β -カロテンなど

3) あま塩、うす塩、あさ塩（うす塩味、甘さ控えめ等の味覚表現は除く）

4) 天然に含まれる栄養成分

5) 原材料に対し栄養成分表示を行う場合

こんな時は？

【質問1】

水等を加えることによって、販売時と摂食時で重量に変化があるもの（粉末ジュース、粉末スープ等）はどのように表示すればいいの？

【答】

販売時（重量変化前）の栄養成分の量及び熱量で表示します。

【質問2】

調理により栄養成分の量が変化するもの（米、乾めん、塩抜きをする塩蔵品等）は、どのように表示すればいいの？

【答】

販売時の栄養成分の量に加えて、標準的な調理方法と調理後の栄養成分の量を併記することが望ましいです。

《例》

栄養成分表示 食品単位当たり		調理後 (標準的な調理法※ で調理した場合)
熱量	▲kcal	△kcal
たんぱく質	▲g	△g
脂質	▲g	△g
炭水化物	▲g	△g
食塩相当量	▲g	△g

※標準的な調理法

【質問3】

通常一緒に食される食品がセットで同じ容器包装に入っている場合は、どのように表示するの？

(即席めんのめん、かやく、スープの素 等)

【答】

セット合計の含有量を表示します。併せて、セットを構成する個々の食品についても、含有量を表示することは差し支えありません。

《例①》ハンバーグセット

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

食塩相当量	
ハンバーグのみ	▲g
ソースのみ	▲g

必ず合計の含有量を表示する。

併せて個々の食品についても含有量を表示することも可能。

【質問4】

それぞれ独立した食品を詰め合わせる場合は？

【答】

個別の詰め合わせた食品ごとに外装に表示するのが原則です。ただし、詰め合わせた食品の一つ一つに表示があり、外装からその表示が認識できる場合は改めて外装に表示をする必要はありません。

栄養成分表示		
	チョコレートケーキ (1個当たり)	いちごケーキ (1個当たり)
熱量	▲kcal	▲kcal
たんぱく質	▲g	▲g
脂質	▲g	▲g
炭水化物	▲g	▲g
食塩相当量	▲g	▲g

【質問5】

食品表示基準に定めがない成分を表示する場合は？

【答】

科学的根拠に基づき、事業者の責任において、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表示します。

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
コレステロール	mg
炭水化物	g
食塩相当量	g
コラーゲン	表示の単位

8 表示される値の求め方

栄養成分表示の設定方法

1) 「分析値」

自社又は分析機関による分析値

2) 「計算値」

公的なデータベース等から原料の栄養成分値を入手し計算した算出値

3) 「参照値」

公的なデータベース等を基に表示使用する食品と同一又は類似する食品から栄養成分値を類推した値など

4) 「併用値」

分析値、計算値、参照値を基に組み合わせて作成した値





注意事項

文部科学省は、「日本食品標準成分表（八訂）増補2023年」を公表しました。
 現在、本データベースでも食品成分表増補2023年のデータへの更新作業を行っております。
 食品成分表増補2023年に対応次第、本ホームページでお知らせします。

アクセスランキング

Access Ranking

2023年 7月19日：アクセスTop 5

順位	食品名	アクセス数
1	豆類/だいず/【納豆類】/換きわり納豆	919
2	卵類/鶏卵/全卵/生	675
3	豆類/だいず/【その他】/大豆たんぱく/分離大豆たんぱく/塩分無調整タイプ	379
4	穀類/こめ/【水稲めし】/精白米/うるち米	298
5	砂糖及び甘味類/（砂糖類）/単糖/上白糖	274

食品成分ランキング

Food Components Ranking

ビタミンB6：含有量Top 5

順位	食品名	成分量 100gあたりmg
1	野菜類/とうがらし/果実/乾	3.81
2	穀類/こめ/【その他】/米ぬか	3.27
3	調味料及び香辛料類/＜香辛料類＞/にんにく/ガーリックパウダー/食塩無添加	2.32
3	調味料及び香辛料類/＜香辛料類＞/にんにく/ガーリックパウダー/食塩添加	2.32
5	野菜類/（にんにく類）/にんにく/りん茎/油いため	1.80

分析により表示値を求める場合

製造ロットごとに頻回に栄養成分分析を行う等、その製品の賞味（消費）期限内は表示値の栄養成分を有していることを事業者が保証する必要あり。

《値の変動要因の例》

1) 自然要因

- ・ 植物性食品：季節、生育環境（地域）、成熟度合、土や肥料、種の違い等
- ・ 動物性食品：季節、生育環境（地域）、年齢、飼料、種の違い等

2) 人工的な要因

- ・ 製造、加工時の加熱調理等
- ・ 輸送と保管：経時変化、温度、保管環境、湿度等

許容差の範囲

→収去検査等で許容差の範囲を逸脱していると確認されると食品表示基準違反となる。(低含有製品の場合はこの限りではない)

■ 許容差の範囲(食品表示基準別表第9から)

栄養成分及び熱量	許容差の範囲
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、ナトリウム、熱量	プラスマイナス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、D、E、K	プラス50%マイナス20%
ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンB ₁ 、B ₂ 、B ₆ 、B ₁₂ 、C、葉酸	プラス80%マイナス20%

■ 低含有食品の場合の許容差の範囲

栄養成分及び熱量	該当する含有量 (当該食品100g当たり(清涼飲料水等にあつては、100ml当たり))	許容差の範囲
たんぱく質、脂質、炭水化物、糖質、糖類	2.5g未満	プラスマイナス0.5g
飽和脂肪酸	0.5g未満	プラスマイナス0.1g
コレステロール、ナトリウム	25mg未満	プラスマイナス5mg
熱量	25kcal未満	プラスマイナス5kcal

分析以外の方法により表示値を求める場合

「表示値」と実際の栄養成分値に差が認められると推定される場合

単回分析による値、過去の分析による値、計算値、参照値等

→ **「この表示値は、目安です」「推定値」と明示すること。**

《例》

この表示値は、目安です。

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
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

サンプル品分析による推定値

- 機能性の表示、強調表示を行う栄養成分の場合

指定された分析方法による分析値のみ。計算値、参照値等の推定値は×。

- 「表示値」の設定根拠の保管

「分析値」、「計算値」、「参照値」、「併用値」の根拠を保管すること。

保管期間は、その資料を基にした表示が行なわれる期間及び販売終了の製品は、最終製品の賞味（消費）期限が終了するまで。

9 栄養強調表示

栄養成分の
補給ができる旨

栄養成分又は熱量の
適切な摂取ができる旨

- ・ 高い旨の表示（絶対表示）
- ・ 含む旨の表示（絶対表示）
- ・ 強化された旨の表示（相対表示）
- ・ 含まない旨の表示（絶対表示）
- ・ 低い旨の表示（絶対表示）
- ・ 低減された旨の表示（相対表示）

欠乏
の解消

過剰摂取
の解消

	高い旨	含む旨	強化された旨
表現例	<ul style="list-style-type: none"> ・ 高〇〇、〇〇豊富、〇〇多 ・ その他上記に類する表示 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 〇〇源、〇〇供給、〇〇含有、〇〇入り、〇〇使用、〇〇添加 ・ その他上記に類する表示 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 〇〇30%アップ ・ 〇〇2倍 ・ その他、他の食品と比べて栄養成分の量が強化された旨の表示

	含まない旨	低い旨	低減された旨
表現例	<ul style="list-style-type: none"> ・ 無〇〇 ・ 〇〇ゼロ ・ ノン〇〇 ・ その他上記に類する表示 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 低〇〇 ・ 〇〇ひかえめ ・ 〇〇少 ・ 〇〇ライト ・ ダイエット〇〇 ・ その他上記に類する表示 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 〇〇30%カット ・ 〇〇10gオフ ・ 〇〇ハーフ ・ その他、他の食品と比べて栄養成分の量が低減された旨の表示

栄養強調表示の規定

栄養成分の補給ができる旨

	高い旨	含む旨	強化された旨
栄養強調表示に関する規定	食品表示基準別表第12第2欄に掲げる基準値以上	食品表示基準別表第12第3欄に掲げる基準値以上	<ul style="list-style-type: none"> 比較対象食品との絶対差が食品表示基準別表第12第4欄に掲げる基準値以上 25%以上の相対差 (たんぱく質及び食物繊維のみ)
該当する栄養成分	たんぱく質、食物繊維、亜鉛、カリウム、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム、ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA、B ₁ 、B ₂ 、B ₆ 、B ₁₂ 、C、D、E、K及び葉酸		

栄養成分又は熱量の適切な摂取ができる旨

	含まない旨	低い旨	低減された旨
栄養強調表示に関する規定	食品表示基準別表第13第2欄に掲げる基準値未満	食品表示基準別表第13第3欄に掲げる基準値以下	<ul style="list-style-type: none"> 比較対象食品との絶対差が食品表示基準別表第13第4欄に掲げる基準値以上 25%以上の相対差
該当する栄養成分等	熱量、脂質、飽和脂肪酸、コレステロール、糖類、ナトリウム		

強化された旨又は低減された旨（相対表示）において表示しなければならない事項

- 1) 当該他の同種の食品を特定するために必要な事項
「自社従来品〇〇〇」、「日本食品標準成分表〇年版（〇訂）」等
- 2) 当該栄養成分の量又は熱量が当該他の食品に比べて強化された又は低減された量又は割合

【例：熱量が低減された旨を表示する場合】

比較対象食品との絶対差が食品表示基準別表第13第4欄に

掲げる基準値以上かつ相対差が25%以上必要

エネルギー	220kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	16.4g
炭水化物	18.6g
-糖質	12.3g
-食物繊維	6.2g
食塩相当量	0.064g
ビタミンE	7.5mg

A(表示品)：100g当たり30kcal

B(比較品)：100g当たり80kcal

熱量の基準値40kcal

絶対差80-30=50

相対差

$$\frac{(80-30)}{80} \times 100 \div 62\%$$

「当社B品比べ熱量62%カット」

等の表示が可能



A(表示品)：100g当たり350kcal

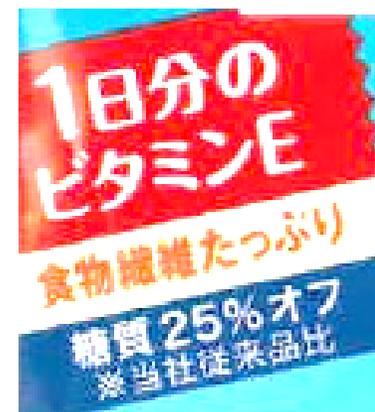
B(比較品)：100g当たり400kcal

熱量の基準値40kcal

絶対差400-350=50

相対差

$$\frac{(400-350)}{400} \times 100 \div 12\%$$



無添加強調表示

■ **糖類**を添加していない旨（「**糖類無添加**」「**砂糖不使用**」…等）

- ・ いかなる糖類も添加していない。
- ・ 糖類に代わる原材料又は添加物も使用していない。
原材料例：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
- ・ 酵素分解等で当該食品の糖類含有量が原材料、添加物含有量を超えないこと。 例：でんぷんの加水分解による糖類産生等
- ・ 食品単位当たりの糖類の含有量を表示していること

■ **ナトリウム塩**を添加していない旨（「**食塩無添加**」「**食塩不使用**」…等）

- ・ いかなるナトリウム塩も添加されていないこと。
- ・ ナトリウム塩に代わる原材料又は添加物も使用していないこと。
原材料例：ウスターソース、ピクルス、ペパローニ、しょうゆ、塩蔵魚、フィッシュソース等

栄養強調表示の基準がない場合

- 栄養強調表示の基準がない成分を強調表示する場合、科学的根拠に基づき、販売者の責任において表示する。
- 表示場所は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。

《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
コラーゲン	表示の単位

参 考

消費者庁ホームページ
「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
令和7年4月 消費者庁 食品表示企画課

栄養成分表示を行う際は
必ず御確認ください。

〈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

本ガイドラインは、以下を基に作成しています。

- 食品表示法(平成25年法律第70号)
- 食品表示基準(平成27年内閣府令第10号)
- 食品表示基準について(平成27年3月30日付け消食表第139号)
- 食品表示基準Q&A(平成27年3月30日付け消食表第140号)

第5版

令和7年4月
消費者庁 食品表示課



2. 食品の機能性の表示制度について

食品

一般食品

※機能性の表示ができない

栄養補助食品、健康補助食品、栄養調整食品といった表示で販売されている食品は一般食品です。

保健機能食品

※機能性の表示ができる

特定保健用食品

栄養機能食品

機能性表示食品

新

平成27年4月～スタート



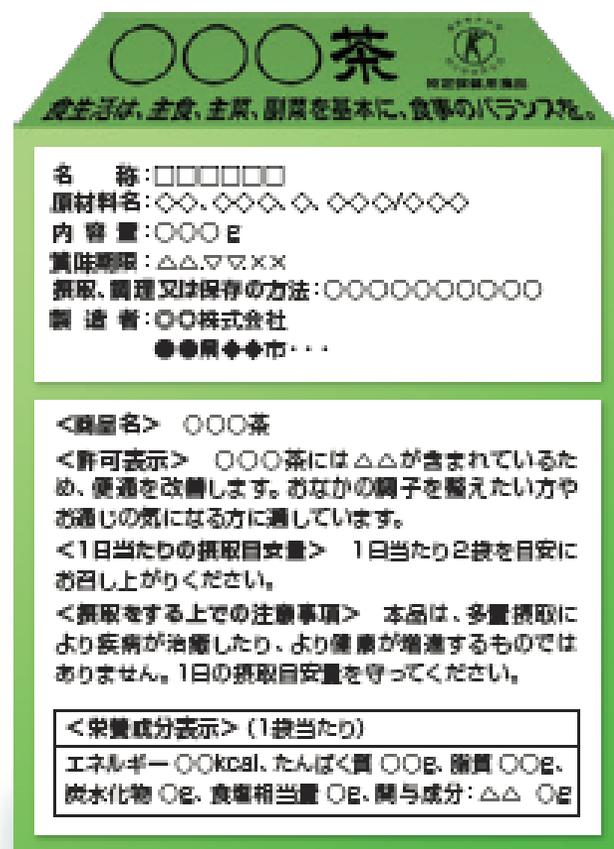
届出型

医薬品

医薬部外品

1 特定保健用食品（トクホ）

健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、「コレステロールの吸収を抑える」などの表示が許可されている食品です。表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可しています。



<パッケージ表示例>

特定保健用食品 商品名：●▲●▲

名称：粉末清涼飲料

原材料名：…、…、…/…、…

賞味期限：○○△△×× 内容量：○○g

製造者：○○○株式会社 東京都△△区…

許可表示：●▲●▲には△△が含まれているため、便通を改善します。
おなかの調子を整えたい方やお通じの気になる方に適しています。

「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」

栄養成分表示 (2袋当たり)

エネルギー○kcal、たんぱく質○g、脂質○g、炭水化物○g、
食塩相当量○g、関与成分△△○g

1日当たりの摂取目安量：1日当たり2袋を目安にお召し上がりください。

摂取方法：水に溶かしてお召し上がりください。

摂取をする上での注意事項：一度に多量に摂りすぎると、おなかがゆるくなる
ことがあります。1日の摂取量を守ってください。

調理又は保存の方法：直射日光を避け、涼しいところに保存してください。

製造者：○○○株式会社 東京都△△区…

(1日当たりの摂取目安量に含まれる該当栄養成分の量が栄養素等表示
基準値に占める割合：関与成分が栄養素等表示基準値の定められた
成分である場合)



2 栄養機能食品

一日に必要な栄養成分(ビタミン、ミネラルなど)が不足しがちな場合、その補給・補完のために利用できる食品です。

既に科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含む食品であれば、特に届出などをしなくても、国が定めた表現によって機能性を表示することができます。

① 表示対象の栄養成分

●ミネラル6種類（亜鉛、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム、カリウム※）

●ビタミン13種類

（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）

●n-3系脂肪酸

※カリウムについては、過剰摂取のリスク(腎機能低下者において、最悪心停止)を回避するため、錠剤、カプセル剤等の食品は対象外

② 適用対象食品の拡大

加工食品に加え、生鮮食品も適用対象



＜パッケージ表示例＞

商品名：●▲ **栄養機能食品（ビタミンC）**

ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」

名称：ビタミンC含有食品

原材料名：…、…、…/…、…

賞味期限：枠外〇〇に記載

内容量：〇〇g

製造者：△△株式会社

栄養成分表示（1本当たり）

エネルギー〇kcal、たんぱく質〇g、脂質〇g、炭水化物〇g、食塩相当量〇g、**ビタミンC〇mg**

1日当たりの摂取目安量：1本

摂取の方法：1日当たり1本を目安にお召し上がりください。

摂取する上での注意事項

本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。

1日当たりの摂取目安量に含まれる機能に関する表示を行っている栄養成分の量が栄養素等表示基準値（18歳以上、基準熱量2,200kcal）に占める割合：ビタミンC 〇%

調理又は保存の方法：保存は高温多湿を避け、開封後はキャップをしっかりと閉めて早めにお召し上がり下さい。

（特定の対象者に対し注意を必要とするものにあつては、当該注意事項）

本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。

3 機能性表示食品（平成27年4月～）

1) 制度の背景及び概要

「おなかの調子を整えます」など、特定の保健の目的が期待できる（健康の維持及び増進に役立つ）という「食品の機能性」を表示することが、国への届出によりできる制度。

今までは、食品の機能性を表示するためには、許可型の「特定保健用食品」か規格基準型の「栄養機能食品」しかなかったため、食品の機能性をわかりやすく表示した商品の選択肢を増やし、消費者が正しい情報を得て食品を選択できるようにすることが目的。

安全性の確保を前提とし、科学的根拠に基づいた機能性を、事業者の責任において適性に表示する。また、消費者が誤認することなく商品選択ができるよう、適正な表示や届出情報の公開等による情報提供を行う制度です。

2) 制度の特徴

①疾病に罹患している人、未成年者、妊産婦、授乳婦は対象外です。

（疾病の治療や予防を目的としたものではありません）

②生鮮食品を含め、全ての食品（一部除く*）が対象です。

*トクホ、栄養機能食品、アルコール飲料、ナトリウム・糖分等の過剰含有食品⁶

- ③国が定めたルールに基づき、その食品の安全性、機能性の根拠に関する情報、健康被害発生時の事業者の情報収集体制などを、事前に消費者庁に届出が必要です。
- ④消費者庁に届出した内容で、事業者の責任において表示を行うものであり、特定保健用食品（トクホ）とは異なり、国が安全性と機能性の審査したものではありません。
- ⑤届出情報は、消費者庁のウェブサイトで公開されます。

3) 参考資料等

①食品関連事業者向けリーフレット

「機能性表示食品」制度がはじまります！
～商品の開発・販売を考える前に～

※「消費者向け」のものもあります。

制度を簡単に理解する場合の参考となります

②機能性表示食品届出ガイドライン

実際に届出を行うための詳細な手順、
様式等が示されています。



4) 販売までに必要な手続き

【届出までの事前準備】

- ①機能性表示食品の対象食品となるか判断する
- ②安全性の根拠を明確にする
- ③生産・製造及び品質の管理体制を整える
- ④健康被害の情報収集体制を整える
- ⑤機能性の根拠を明確にする
- ⑥適正な表示を行う

本届出の詳細に関する
問い合わせ先
(科学的根拠等に関するものも含む)

消費者庁
食品表示課
電話
03(3507)8800

【届出】

- ⑦消費者庁へ届出(販売予定日の60日前(120日前)までに届出データベースで) ※消費者庁による届出資料の確認
- ⑧届出番号の受領
※消費者庁のウェブサイト等で情報開示
- ⑨届出番号が表示された商品の販売

容器包装の主要面の上部に「機能性表示食品」と表示されています。

届出番号は、機能性表示食品である旨の表示に近接した箇所に表示されています。

※消費者庁のウェブサイトで届出番号ごとに安全性や機能性の根拠に関する情報を確認できます

機能性表示食品

届出番号：●●●●●



●●株式会社

ルテイン10mg配合



(商品名)

ルテインには



機能があることが報告されています。

1日摂取目安量(1粒)あたり
機能性関与成分の含有量
ルテイン 10mg

1日摂取目安量 1粒

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に
食事のバランスを。

食品に含まれる成分による機能が、科学的根拠に基づき表示されています。

表示されている一日に摂取する量の目安、摂取方法を守り、注意事項を確認して利用してください。

食品に含まれる成分による機能性が、科学的根拠に基づき表示されています。

疾病のある方、未成年者、妊産婦（妊娠を計画している方を含む）、授乳中の方を対象に開発された食品ではありません。

「機能性表示食品」は医薬品ではありません。

疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。疾病のある方、薬を服用されている方は、摂取について、必ず医師、薬剤師にご相談ください。

機能性表示

本品にはルテインが含まれます。ルテインには、〇〇し、▲▲する機能があることが報告されています。

○本品は、特定保健用食品と異なり機能性及び安全性について国による評価を受けたものではありません。届け出られた科学的根拠等の情報は消費者庁のウェブサイトを確認できます。

摂取の方法

.....
.....

摂取上の注意

（医薬品及び他の機能性関与成分との相互作用、過剰摂取等に係る注意喚起等について、当該機能性関与成分の安全性に関する科学的根拠を踏まえて具体的に表示する。）

○医薬品ではありません。○本品は、疾病に罹患している者、未成年者、妊産婦（妊娠を計画している者を含む。）及び授乳中の方を対象に開発された食品ではありません。○疾病に罹患している場合は医師に、医薬品を服用している場合は医師、薬剤師に摂取について相談してください。○体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止し、医師に相談してください。

賞味期限/製造所固有記号

【名称】

.....
【原材料名】
.....

【内容量】

【賞味期限】
枠外左下部に記載

【保存方法】
.....

【販売者】
.....

製造所固有記号は枠外左下部に記載

栄養成分表示（1粒）あたり

エネルギー kcal
たんぱく質 g
脂質 g
炭水化物 g
食塩相当量 g

機能性関与成分

ルテイン 10mg

原材料に含まれる
アレルギー物質
(28品目中)

お客様相談室

●●-●●●●-●●●●

一日当たりの摂取目安量を摂取した場合、どのくらいの機能性関与成分が摂取できるかわかります。

事業所に問合せ、又は連絡することができるよう電話番号が表示されています。

3. 虚偽誇大広告等の禁止について

1 根拠法令（健康増進法第65条第1項）

第65条

何人も、食品として販売に供する物に関して、広告その他の表示をするときは、健康の保持増進の効果その他内閣府令で定める事項について、**著しく事実に相違する表示をし、又は著しく人を誤認させるような表示をしてはならない。**

【法の目的】

表示どおりの健康保持増進効果等を有しない食品であるにもかかわらず、一般消費者がその表示を信じ、表示された効果を期待して摂取し続け、ひいては、適切な診療機会を逸してしまう事態を防止することを目的としている。

2 「表示」と「規制対象者」

1) 表示とは

顧客を誘引するための手段として行う広告その他の表示

- ①商品、容器又は包装による広告等及びこれらに添付したものによる広告等
- ②見本、チラシ、パンフレット、説明書面等(ダイレクトメール、ファクシミリ等を含む)
- ③ポスター、看板、ネオンサイン、アドバルーン、陳列物による広告等
- ④新聞紙、雑誌その他の出版物、放送、映写又は電光による広告等
- ⑤インターネット、パソコン通信等



2) 規制対象者

何人も

※広告依頼者(当該食品等の製造・販売業者)、広告媒体事業者(新聞社、出版社、放送局、広告代理店等)も対象となる。

3 健康保持増進効果等とは

1) 疾病の治療又は予防を目的とする効果

「糖尿病、高血圧、動脈硬化の人に」「末期ガンが治る」「虫歯にならない」「肥満の解消」等

2) 身体の組織機能の一般的増強、増進を主たる目的とする効果

「疲労回復」「強精(強性)強壯」「体力増強」「食欲増進」「老化防止」「免疫機能の向上」等

3) 特定の保健の用途に適する旨の効果

「本品はおなかの調子を整えます」「この製品は血圧の高い方に適します」等

4) 栄養成分の効果

「カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です」等

5) 内閣府令で定める事項

① 含有する食品の又は成分の量

「大豆が〇〇g含まれている」「カルシウム〇〇mg配合」等

② 特定の食品又は成分を含有する旨

「プロポリス含有」「〇〇抽出エキスを使用しています」等

③ 熱量

「カロリーオフ」「エネルギー0kcal」等

●健康の保持
増進の効果

効果



④人の身体を美化し、魅力を増し、容ぼうを変え、又は皮膚若しくは毛髪を健やかに保つことに資する効果

「美肌、美白効果が得られます」「皮膚にうるおいを与えます」等

6)健康保持増進効果等を暗示的又は間接的に表現するもの

①名称又はキャッチフレーズ

「ほね元気」「延命〇〇」「快便食品(特許第〇号)」「血液サラサラ」等

②含有成分の表示及び説明

「〇〇(成分名)は不飽和脂肪酸の一種で、血液をサラサラにします」等

③起源、由来等の説明

「インド国内では医薬品として販売されています」

「欧州では循環器系の薬として、〇〇が使用されています」等

④新聞、雑誌等記事、医師、学者等の談話、学説、経験談などを引用又は掲載

「××を3か月間毎朝続けていたら、9kgやせました」「管理栄養士が推奨する〇〇成分配合」等

⑤行政機関や研究機関等の認証

「××国政府許可〇〇食品」「〇〇研究所推薦〇〇食品」等

4 違反要件

1) 「著しく」

表示にはある程度の「誇張」が含まれているということは、通常、一般消費者もおとり込み済み。しかし、表示の「誇張」の程度が、社会一般に許容される程度を超えて、消費者の商品選択に影響を与える場合は「著しく」と判断される。

2) 「事実に相違する」

事実に相違するとは、広告等に表示されている健康保持増進効果等と実際の健康保持増進効果等が異なることをいう。

3) 「誤認させる」

人を誤認させる(だましている)とは、食品等の広告等から一般消費者が認識することと異なる健康保持増進効果等の「印象」や「期待感」と実際の健康保持増進効果等に相違があることをいう。

5 違反の判断

禁止の対象となる「虚偽誇大表示」に該当するか否かの判断は、一般消費者が表示から受ける印象・認識が基準となるため、表示内容全体から個別に判断する。

＝実際に得られる真の効果が表示されたとおりではないと知っていたら買わなかった！と消費者が判断するケース。



6 その他

1) 虚偽誇大広告の禁止等の関連法律

①景品表示法（景表法）

⇒一般消費者の利益保護を目的に、優良誤認表示（同種、類似品、他の事業者のものよりも著しく優良であると示す表示であって、不当に顧客を誘引し、自主的かつ合理的選択の阻害をする場合

②医薬品、医療機器等の品質、有効性の確保等に関する法律（医薬品医療機器等法）

⇒医薬品的な効果効能を標ぼうするものは医薬品扱い
（疾病の治療又は予防、身体の組織機能の一般的増強、増進等の効果等）

2) 参考資料等

健康食品に関する景品表示法及び健康増進法上の留意事項について

※消費者庁HPに掲載されています。

ま と め

1. 栄養成分表示
2. 食品の機能性の表示制度
3. 虚偽誇大広告等の禁止

お問い合わせは
最寄りの保健所まで！



食品表示制度について正しく理解し、
食品の適正な表示をお願いします。