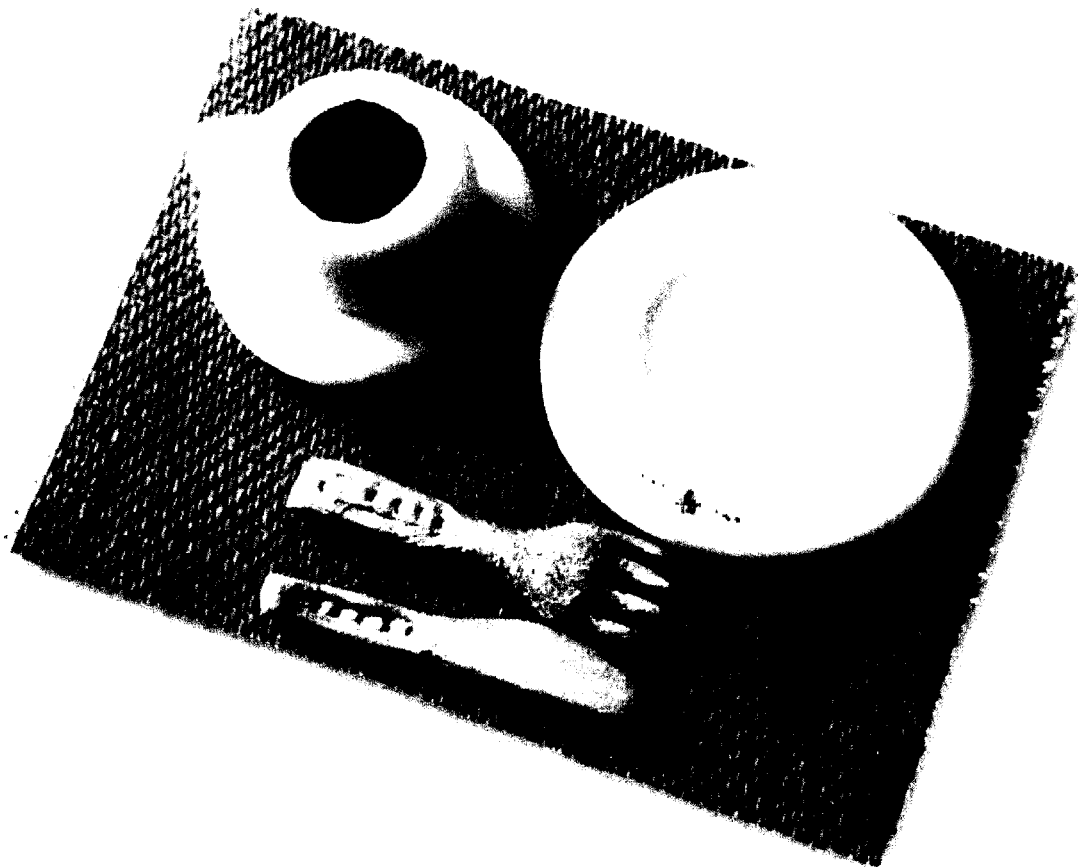
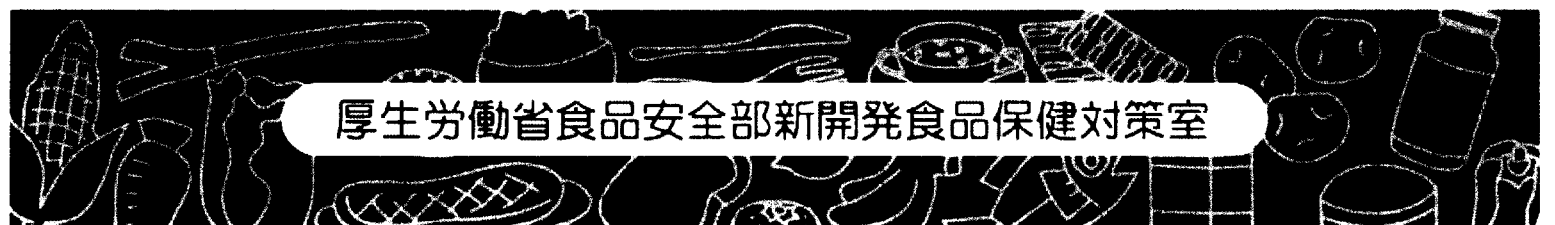




賢く選ぼう 健康づくりのための 食品の表示



厚生労働省食品安全部新開発食品保健対策室



「健康食品」に係る制度の概要について

●からだの生理学的機能などに影響を与える保健機能成分を含む食品で、血圧、血中のコレステロールなどを正常に保つことを助けたり、おなかの調子を整えるのに役立つなどの特定の保健の用途を表示するもの

☞ P8へ

栄養素(ビタミン・ミネラル)の補給のために利用される食品で、栄養素の機能を表示するもの

☞ P6へ

医薬品
(医薬部外品を含む)

特別用途食品
(許可制・健康増進法第26条など)

特定保健用食品
(許可制・健康増進法第26条など)

栄養機能食品
(規格基準型)

いわゆる健康食品

<食品>

●病者用、妊産婦用、授乳婦用などの特別の用途に適する旨の表示をする食品

☞ P11へ

●栄養表示基準に従った栄養表示

☞ P3へ

●安全性の確保

☞ P12へ

●虚偽誇大広告等の禁止

☞ P14へ

栄養成分表示

食品において、その栄養成分の量や熱量に関する表示がなされているものがあります。これらは、栄養表示基準により定められた表示すべき内容及び方法に従って表示することとされています。(あくまで、栄養表示は強制ではありません。)

栄養成分とは、たんぱく質、脂質、炭水化物、無機質(亜鉛、カリウム、カルシウム、クロム、セレン、鉄、銅、ナトリウム、マグネシウム、マンガン、ヨウ素、リン)、ビタミン(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)です。

ビスケット

栄養成分表示

1袋(75g)当たり

熱量	390kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	19.1g
炭水化物	49.1g
ナトリウム	311mg
カルシウム	20mg

栄養成分の量や熱量に関する表示は、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムの順番で表示されます。その次に他の栄養成分、例えばカルシウムやビタミンCなどが表示されます(炭水化物の代わりに、糖質及び食物繊維で表示されることもあります)。

これらは、100g、100ml、1食分、1包装その他の1単位当たりで表示され、含有量の表示は、一定値で記載される場合と、○○～○○gのように下限値及び上限値の幅で記載される場合があります。

低脂肪ヨーグルト

栄養成分表示

100g 当たり

熱量	67kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	0.5g
炭水化物	12.6g
ナトリウム	45mg
カルシウム	100mg

単純に量を表示するだけでなく、高○○、△△入り、低○○、××オフなどの表示をする場合もあります(次ページ)。

Yogurt

国民の栄養摂取の状況からみて、その欠乏が国民の健康の保持増進に影響を与えているとされる栄養成分については、食品において、「補給ができる」旨の表示をすることができます。

具体的には、食物繊維、カルシウム、ビタミンCなどがこの表示の対象とされており、「源」「供給」「含有」「入り」「使用」「添加」など含む旨の表示、「高」「多」「豊富」など量が高い旨の表示、他の食品と比べて栄養成分等の量が強化されている旨の表示の3種類があります。これらの表示をするには、含有量が基準値以上である必要があります。

栄養成分	【第1欄】			【第2欄】		
	食品100g 当たりの場合	一般に飲用に供する 液状での食品 100ml当たりの場合	100kcal 当たり	食品100g 当たりの場合	一般に飲用に供する 液状での食品 100ml当たりの場合	100kcal 当たり
たんぱく質	15g	(7.5g)	7.5g	7.5g	(3.8g)	3.8g
食物繊維	6g	(3g)	3g	3g	(1.5g)	1.5g
亜鉛(Zn)	2.10mg	(1.05mg)	0.70mg	1.05mg	(0.53mg)	0.35mg
カルシウム(Ca)	210mg	(105mg)	70mg	105mg	(53mg)	35mg
鉄(Fe)	2.25mg	(1.13mg)	0.75mg	1.13mg	(0.56mg)	0.38mg
銅(Cu)	0.18mg	(0.09mg)	0.06mg	0.09mg	(0.05mg)	0.03mg
マグネシウム(Mg)	75mg	(38mg)	25mg	38mg	(19mg)	13mg
ナイアシン	3.3mg	(1.7mg)	1.1mg	1.7mg	(0.8mg)	0.6mg
パントテン酸	1.65mg	(0.83mg)	0.55mg	0.83mg	(0.41mg)	0.28mg
ビオチン	14μg	(6.8μg)	4.5μg	6.8μg	(3.4μg)	2.3μg
ビタミンA	135μg	(68μg)	45μg	68μg	(34μg)	23μg
ビタミンB ₁	0.30mg	(0.15mg)	0.10mg	0.15mg	(0.08mg)	0.05mg
ビタミンB ₂	0.33mg	(0.17mg)	0.11mg	0.17mg	(0.08mg)	0.06mg
ビタミンB ₆	0.30mg	(0.15mg)	0.10mg	0.15mg	(0.08mg)	0.05mg
ビタミンB ₁₂	0.60μg	(0.30μg)	0.20μg	0.30μg	(0.15μg)	0.10μg
ビタミンC	24mg	(12mg)	8mg	12mg	(6mg)	4mg
ビタミンD	1.50μg	(0.75μg)	0.50μg	0.75μg	(0.38μg)	0.25μg
ビタミンE	2.4mg	(1.2mg)	0.8mg	1.2mg	(0.6mg)	0.4mg
葉酸	60μg	(30μg)	20μg	30μg	(15μg)	10μg

国民の栄養摂取の状況からみて、その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とされる栄養成分については、食品において、「適切な摂取ができる」旨の表示をすることができます。

具体的には、熱量、糖類、ナトリウムなどがこの表示の対象とされており、「無」「ゼロ」「ノン」など含まない旨の表示、「低」「ひかえめ」「少」「ライト」など低い旨の表示、他の食品と比べて栄養成分等の量が低減されている旨の表示の3種類があります。これらの表示をするには、含有量が基準値以下である必要があります。

栄養成分	[第1欄]		[第2欄]	
	含まない旨の表示をする場合は、次のいずれかの基準値に満たないこと 〔無、ゼロ、ノン、レス〕		低い旨の表示をする場合は、次のいずれかの基準値以下であること 〔低、ひかえめ、少、ライト、ダイエット、オフ〕 ～より低減された旨の表示をする場合は、次のいずれかの基準値以上減少していること	
	食品100g 当たりの場合	一般に飲用に供する 液状での食品100ml 当たりの場合	食品100g 当たりの場合	一般に飲用に供する 液状での食品100ml 当たりの場合
熱量	5kcal	5kcal	40kcal	20kcal
脂質	0.5g	0.5g	3g	1.5g
飽和脂肪酸	0.1g	0.1g	1.5g	0.75g
	5mg	5mg	20mg	10mg
	かつ飽和脂肪酸の含有量(*)		かつ飽和脂肪酸の含有量(*)	
コレステロール	1.5g	0.75g	1.5g	0.75g
	かつ飽和脂肪酸のエネルギー量が10%(*)		かつ飽和脂肪酸のエネルギー量が10%(*)	
	(*)は、1食分の量を15g以下と表示するものであって、当該食品中の脂肪酸の量のうち飽和脂肪酸の含有割合が15%以下で構成されているものを除く		(*)は、1食分の量を15g以下と表示するものであって、当該食品中の脂肪酸の量のうち飽和脂肪酸の含有割合が15%以下で構成されているものを除く	
糖類	0.5g	0.5g	5g	2.5g
ナトリウム	1mg	5mg	120mg	120mg

注)ドレッシングタイプ調味料(いわゆるノンオイルドレッシング)については、脂質の含まない旨の表示については「0.5g」を当分の間「30g」とする。本表は、栄養表示基準別表第4及び第5を整理したものである。

栄養機能食品

栄養機能食品は、栄養素の機能の表示をして販売される食品です。栄養機能食品として販売するためには、一日当たりの摂取目安量に含まれる当該栄養成分量が定められた上・下限値の範囲内にある必要があります。また、栄養機能表示だけでなく注意喚起表示等も表示する必要があります。

●パッケージ表示例

商品名○○○

栄養機能食品(カルシウム)

カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。

「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」

名称:カルシウム含有食品

原材料名:…、…、…

賞味期限:欄外に記載

内容量:○○g

製造者:△△株式会社

栄養成分表示:1粒当たり

エネルギー○kcal、たんぱく質○g、脂質○g、炭水化物○g、ナトリウム○g、カルシウム○mg

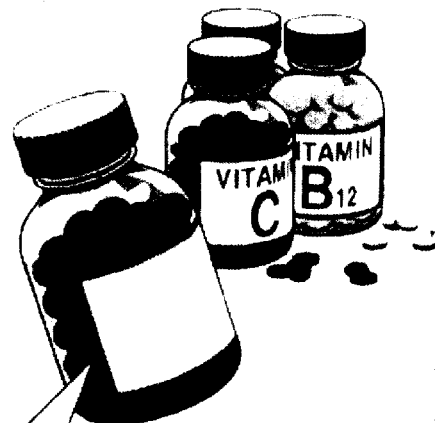
1日当たり摂取目安量:1日当たり2粒を目安にお召し上がり下さい。

摂取の方法及び摂取をする上での注意事項:水に溶かしてお召し上がり下さい。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当該栄養成分の量が栄養素等表示基準値に占める割合:カルシウム○%

調理又は保存の方法:保存は高温多湿を避け、開封後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。

本品は、特定保健用食品と異なり、厚生労働大臣により個別審査を受けたものではありません。



※赤字は栄養機能食品としての義務表示事項

特定保健用食品

特定保健用食品(条件付き特定保健用食品を含む。)は、食品の持つ特定の保健の用途を表示して販売される食品です。特定保健用食品として販売するためには、その有効性や安全性の審査を受け、表示について国の許可を受ける必要があります。特定保健用食品(又は条件付き特定保健用食品)には、許可マークが付されています。

特定保健用食品

商品名○○○

名称:清涼飲料水

原材料名:…、…、…

賞味期限:○○/△△/□□

内容量:○○g



許可表示:○○は△△を含んでいるため、食生活で不足しがちな食物繊維が手軽に取れ、お通じを良好に保つことに役立ちます。

栄養成分表示:1粒当たり

エネルギー○kcal、たんぱく質○g、脂質○g、炭水化物○g、ナトリウム○g、カルシウム○mg、関与成分○g

1日当たりの接種目安量:1日当たり2袋を目安にお召し上がり下さい。

摂取方法:水に溶かしてお召し上がり下さい。

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日あ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:関与成分が栄養所要量の定められた成分である場合)



※赤字は特定保健用食品としての義務表示事項