

クイズで確認！ 栄養成分表示の基本ルール

問題用紙

東京都多摩立川保健所 保健栄養担当
令和6年度 食品の適正表示講習会

【問1】 この表示の間違いはどこでしょうか？

標準栄養成分 1個当たり	
熱量	116kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	4.5g
炭水化物	13.8g
食塩相当量	0.2g

【問2】 この表示の間違いはどこでしょうか？

栄養成分表示 100g当たり	
熱量	324kcal
たんぱく質	2.1g
炭水化物	79.3g
食塩相当量	0.1g

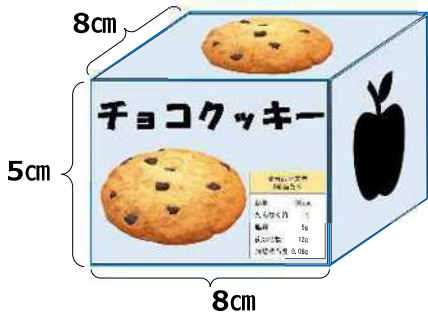
【問3】 この表示の間違いはどこでしょうか？

栄養成分表示 1個当たり	
カロリー	116kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	4.5g
炭水化物	13.8g
食塩相当量	0.2g

【問4】 この表示の間違いはどこでしょうか？

栄養成分表示 1個当たり	
エネルギー	116kcal
蛋白質	5.3g
脂質	4.5g
炭水化物	13.8g
塩分相当量	0.2g

【問5】この栄養成分表示の文字の大きさは〇×？



商品を強調したいので、パッケージ全体にイラストを載せました！
そうすると、栄養成分表示のスペースはここしか設けられません。
文字サイズは5.5ポイントです。表示できるスペースが小さいので、文字の大きさは5.5ポイントで良いですよね？

【問6】この表示の間違いはどこでしょうか？

栄養成分表示 1食分当たり	
エネルギー	333kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	1.0g
炭水化物	69.9g
食塩相当量	4.3g



【問7】この表示の間違いはどこでしょうか？

栄養成分表示 100g 当たり	
エネルギー	510kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	25.9g
炭水化物	65.5g
食塩相当量	0.7g

(この数値は目安です)

【問8】この表示の間違いはどこでしょうか？

※文字のサイズは8ポイントです。

栄養成分表示 100g 当たり	
エネルギー	510kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	25.9g
炭水化物	65.5g
食塩相当量	0.7g



【問9】この表示の間違いはどこでしょうか？

※文字のサイズは8ポイントです。

栄養成分表示 100g 当たり	
エネルギー	510kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	25.9g
炭水化物	65.5g
糖質	58.7g
食物繊維	6.8g
食塩相当量	0.7g

(推定値)



【問10】この表示の間違いはどこでしょうか？

※文字のサイズは8ポイントです。

栄養成分表示 100g 当たり	
エネルギー	510kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	25.9g
炭水化物	65.5g
糖質	58.7g
食物繊維	6.8g
食塩相当量	0.7g

