

令和7年度 栄養成分表示及び誇大表示の禁止に関する講習会

# 栄養成分表示の 基本ルールをクイズで 確認しよう

東京都南多摩保健所 生活環境安全課 保健栄養担当

# はじめに



栄養成分表示の基本ルールについては、以下のハンドブックに掲載しております。二次元コードまたはURLよりご覧いただけます。

「栄養成分表示の基本ルールクイズ」に挑戦する前に、まずは本ハンドブックをご確認ください。

○栄養成分表示ハンドブック<統合版>（令和7年10月改訂）

[https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/hyouji/kyouzai/index.html#eiyouseibun\\_handbook](https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/hyouji/kyouzai/index.html#eiyouseibun_handbook)



# ワークシート①

## 誤っている栄養成分表示の表示例①

商品名：チョコクッキー

容器包装の形状：袋詰め、外装（裏面）に表示

袋の面積：150cm<sup>2</sup>

文字サイズ：10.5ポイントで表示

4つ誤りがあります。  
どこが誤っているか、  
探してみましょう



栄養成分値 (1袋(50g)当たり)	
熱量	260Kcal
炭水化物	30.1g
脂質	14.5g
ナトリウム	157mg

(推定値)

# 正しい栄養成分表示の表示例①

『ハンドブック』と記載されているページは、栄養成分表示ハンドブックを参照したページです。

①タイトルは「**栄養成分表示**」  
(ハンドブックP12)

③熱量の単位は**kcal**（小文字）  
(ハンドブックP11)

②栄養成分表示をする場合、1～5までの基本5項目を  
**この順番で、必ず**表示します。  
(ハンドブックP13)

栄養成分表示 (1袋(50g)当たり)	
1 热量	260kcal
2 たんぱく質	2.5g
3 脂質	14.5g
4 炭水化物	30.1g
5 食塩相当量	0.4g

④ナトリウムは食塩相当量に換算し、**食塩相当量**として表示します  
食塩相当量(g)=  
ナトリウム(mg)×2.54÷1000  
(ハンドブックP13)

(推定値)

## ワークシート②

# 誤っている栄養成分表示の表示例②

商品名：鉄分たっぷり！ ドライフルーツ プルーン

容器包装の形状：袋詰め、外装（裏面）に表示

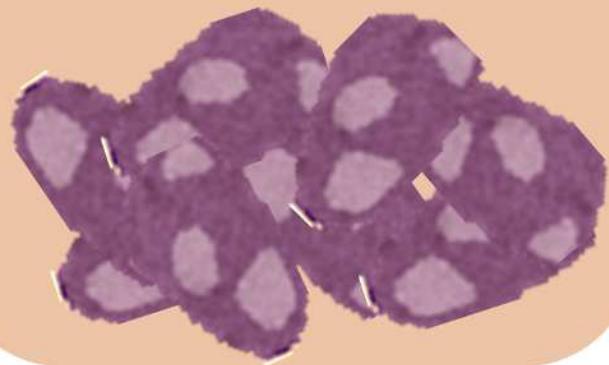
袋の面積：200cm<sup>2</sup>

文字サイズ：12ポイントで表示

補足：鉄分たっぷり【鉄分が高い旨の表示】の基準値を満たした鉄を含んでいる食品である。

4つ誤りがあります。  
どこが誤っているか、  
探してみましょう

鉄分たっぷり！  
ドライフルーツ  
プルーン



栄養成分表示 1袋（40 g）当たり	
カロリー	120kcal
たんぱく質	1.0 g
脂質	0.2 g
炭水化物	28.6 g
食塩相当量	100mg

この表示値は、目安です。

# 正しい栄養成分表示の表示例②

①熱量またはエネルギーと表示します。  
(ハンドブックp12)

②強調表示している栄養成分については、含有量の表示と、基準値を満たしていることが必要です。  
強調せずに単に栄養成分の名称として記載した場合も、含有量の表示が必要です。  
(ハンドブックP8、22~30)

栄養成分表示 1袋（40 g）当たり	
熱量	120kcal
たんぱく質	1.0 g
脂質	0.2 g
炭水化物	28.6 g
食塩相当量	0.1 g
鉄	1.2mg

④食塩相当量の単位は「g」で表示します。  
(ハンドブックP13)

~~この表示値は、目安です。~~

③強調表示には、合理的な推定により得られた一定の値の表示はできません。  
(ハンドブックP16、22)

# 栄養強調表示

## ～鉄分たっぷり（鉄の高い旨の表示）を行う場合～

「栄養成分の補給ができる旨の表示の基準値」【食品表示基準 別表第12（抜粋）】

栄養成分	高い旨の表示の基準値 「たっぷり」等		含む旨の表示の基準値 「入り」等		強化された旨の表示の基準値 「アップ」等
	食品100 g 当たり	100kcal 当たり	食品100 g 当たり	100kcal 当たり	食品100 g 当たり
( )内は、一般に飲用に供する液状の食品100ml当たりの場合					
鉄	1.95mg (0.98mg)	0.65mg	0.98mg (0.49mg)	0.33mg	0.65mg (0.65mg)

# 正しい栄養成分表示の表示例②

①熱量またはエネルギーと表示します。  
(ハンドブックp12)

②強調表示している栄養成分については、含有量の表示と、基準値を満たしていることが必要です。  
強調せずに単に栄養成分の名称として記載した場合も、含有量の表示が必要です。  
(ハンドブックP8、22~30)

栄養成分表示 1袋（40 g）当たり	
熱量	120kcal
たんぱく質	1.0 g
脂質	0.2 g
炭水化物	28.6 g
食塩相当量	0.1 g
鉄	1.2mg

③食塩相当量の単位は「g」で表示します。  
(ハンドブックP13)

~~この表示値は、目安です。~~

④強調表示には、合理的な推定により得られた一定の値の表示はできません (ハンドブックP16、22)

# 正しい栄養成分表示の表示例②

①熱量またはエネルギーと表示します。  
(ハンドブックp12)

②強調表示している栄養成分については、含有量の表示と、基準値を満たしていることが必要です。  
強調せずに単に栄養成分の名称として記載した場合も、含有量の表示が必要です。  
(ハンドブックP8、22~30)

栄養成分表示 1袋（40 g）当たり	
熱量	120kcal
たんぱく質	1.0 g
脂質	0.2 g
炭水化物	28.6 g
食塩相当量	0.1 g
鉄	1.2mg

③食塩相当量の単位は「g」で表示します。  
(ハンドブックP13)

~~この表示値は、目安です。~~

④強調表示には、合理的な推定により得られた一定の値の表示はできません。(ハンドブックP16、22)

# 「合理的な推定により得られた一定の値」

表示値が許容差の範囲に収まることが難しい商品の場合、「合理的な推定により得られた一定の値」を表示することができます。

→この場合、①②のいずれかを含む文言を栄養成分表示の近くに表示します。

- ① 「推定値」
- ② 「この表示値は、目安です。」

栄養成分表示  
1袋(Og)当たり

熱量	Okcal
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
食塩相当量	Og

この表示値は、目安です。

栄養成分表示 1袋 (Og) 当たり／ 热量Okcal、たんぱく質Og、  
脂質Og、炭水化物Og、食塩相当量O.Og [※推定値]

# ワークシート③

## 誤っている栄養成分表示の表示例③

商品名：グラノーラ

容器包装の形状：袋詰め、外装に表示

袋の面積：450cm<sup>2</sup>

文字サイズ：8ポイントで表示

「推定値」のみ5.5ポイントで表示

4つ誤りがあります。  
どこが誤っているか、  
探してみましょう



栄養成分表示 (100g当たり)	
エネルギー	472kcal
たんぱく質	10g
脂質	20g
炭水化物	63g
糖質	51g
食物繊維	微量
塩分相当量	0.2g

推定値

# 正しい栄養成分表示例③

栄養成分表示 (100g当たり)	
エネルギー	472kcal
たんぱく質	10g
脂質	20g
炭水化物	63g
－ 糖質	51g
－ 食物纖維	12g
<b>食塩相当量</b>	0.2g

推定値

①糖質及び食物纖維を記載する際は、**炭水化物の内訳成分**であることが分かるように記載します。（内訳であることが分かりやすく表示されていれば、「-」は省略しても差し支えありません。（ハンドブックP13）

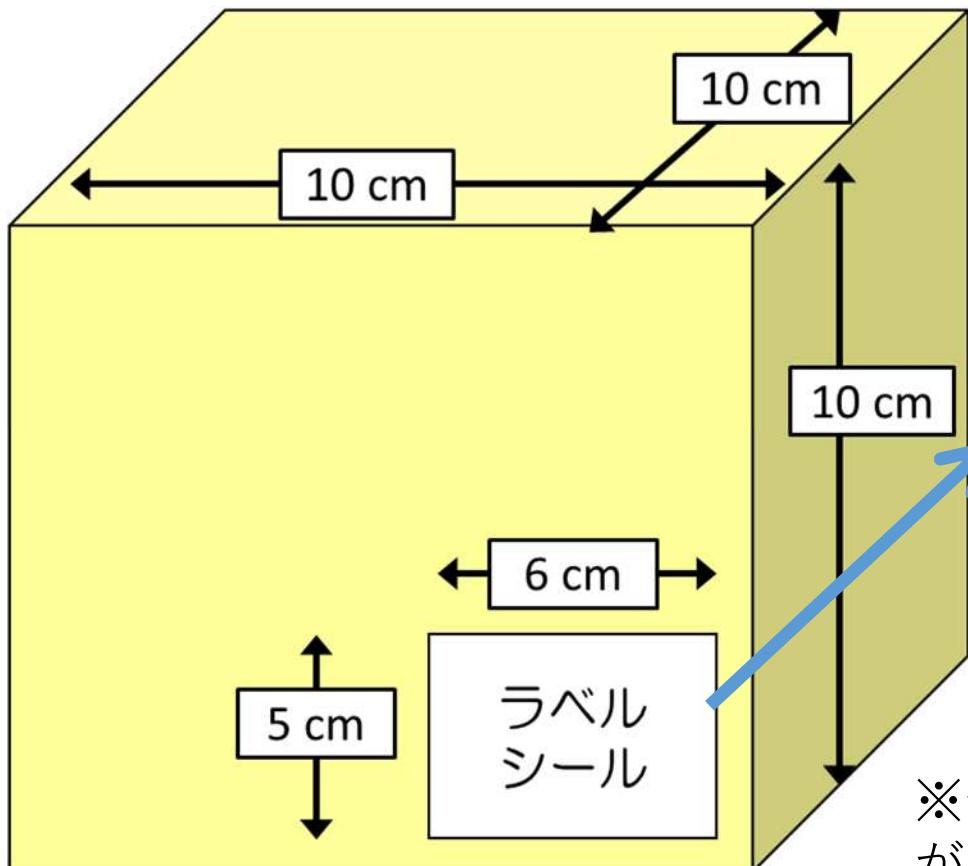
②栄養成分などの含有量は、「一定値」又は「下限値及び上限値」で表示します。「微量」、「検出せず」などの言葉での表示はできません。（ハンドブックP15）

③**食塩相当量**と表示します。（ハンドブックP13）

④表示事項は、原則として**8ポイント以上**の大きさで記載します。（ハンドブックP15）

# 表示可能面積

容器包装の形状等によっても異なりますが、表示事項を表示しても判読が困難な部分を除いた容器包装の表面積をいいます。  
(ラベルシールの大きさではありません！)



(例) 左の立方体の表示可能面積の考え方

× ラベルシールの大きさ  $30 \text{ cm}^2$

○ 容器包装の表面積  $600 \text{ cm}^2$

※今回は表示事項を表示しても判読が困難な部分がないと考えて、表面積を単純計算しています。

## ワークシート④

# 誤っている栄養成分表示の表示例④

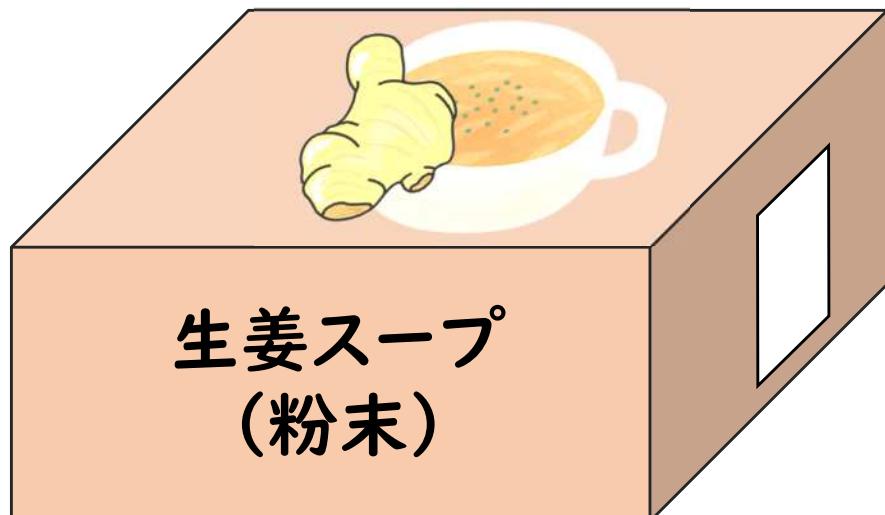
4つ誤りがあります。  
どこが誤っているか、  
探してみましょう

商品名：生姜スープ（粉末） 1食分（12g）×10袋入りのセット商品

容器包装の形状：個包装、箱詰め、外装に表示

箱の面積：250cm<sup>2</sup>

文字サイズ：8ポイントで表示



栄養成分表示 (1食当たり)	
エネルギー	50kcal
水分	1g
たんぱく質	26g
脂質	2.7g
炭水化物	3.9g
食塩相当量	1.0g
ショウガオール	3mg

# 正しい栄養成分表示の表示例④

①食品単位を**1食分**と表示する場合は、**その量（g、ml又は個数等）**を併せて記載します。（ハンドブックP12）

②食品表示基準に定められていない成分は、栄養成分表示の枠外に表示しますが、水分の表示は通常は削除します。食品分析を行うと分析結果に水分と配分の結果も併せて表示されるため、誤って記載する事業者が多く見られます。

③食品表示基準に定められていない成分は、**栄養成分表示の枠外**に表示します。  
(ハンドブックP20)

栄養成分表示 (1食 ( <b>12g</b> ) 当たり)	
エネルギー	50kcal
たんぱく質	<b>2.6g</b>
脂質	2.7g
炭水化物	3.9g
食塩相当量	1.0g

**ショウガオール 3mg**

④たんぱく質の数值において**小数点**が抜けています。計算や転記する際、ミスのないようにダブルチェックを必ず行います。



# 栄養成分表示

# この場合は省略可?



小規模の事業者

所有権  
移転

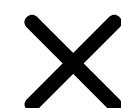


小規模ではない事業者

栄養成分表示を省略できる



(省略できる)



(省略できない)

# 栄養成分表示

# この場合は省略可?

ハンドブックP6

栄養成分表示  
100 g 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



小規模ではない事業者

栄養成分表示を省略できる

×

省略  
できません

# 栄養成分表示

# この場合は必要？



栄養成分表示は表示しなくてもよい



表示しなくてもよい



表示しなくてはいけない

# 栄養成分表示

# この場合は必要？

ハンドブックP8



栄養成分表示は表示しなくてもよい

×

表示しなくては  
いけない

# 栄養強調表示

## ～ビタミンCたっぷり (ビタミンCの高い旨の表示) を行う場合～

「栄養成分の補給ができる旨の表示の基準値」【食品表示基準 別表第12（抜粋）】

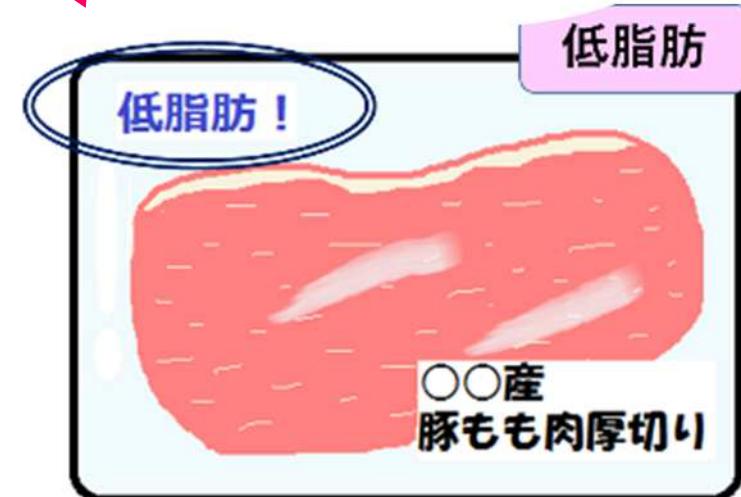
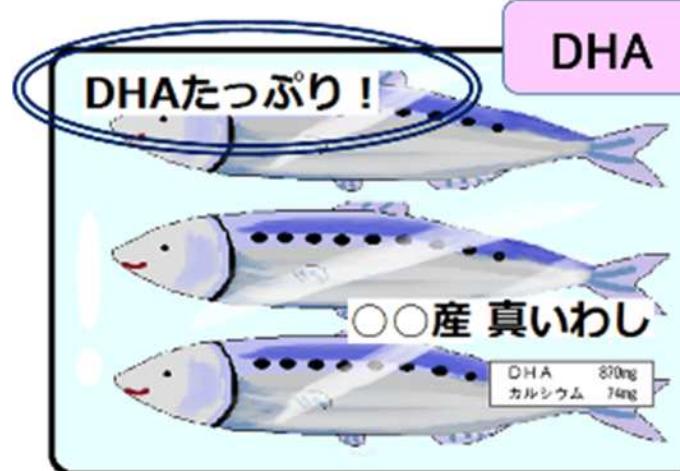
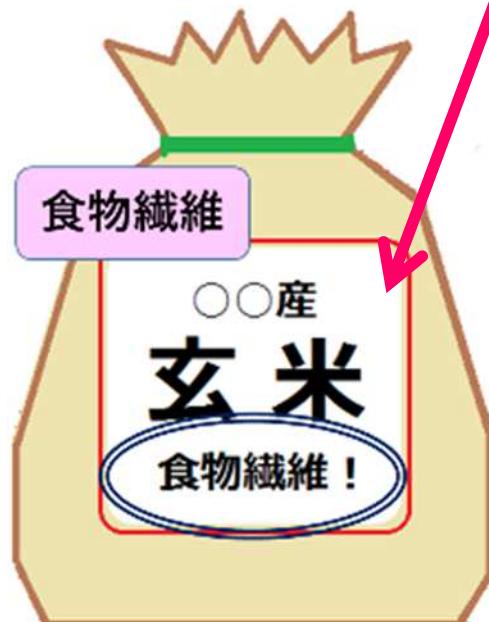
栄養成分	高い旨の表示の基準値 「たっぷり」等		含む旨の表示の基準値 「入り」等		強化された旨の表示の基準値 「アップ」等
	食品100g 当たり	100kcal 当たり	食品100g 当たり	100kcal 当たり	食品100g 当たり
( )内は、一般に飲用に供する液状の食品100ml当たりの場合					
ビタミンC	30mg (15mg)	10mg	15mg (7.5mg)	5mg	10mg (10mg)

# 生鮮食品に栄養成分に関する表示をしているものの例

ハンドブックP8

生鮮食品の栄養成分表示は任意ですが、  
パッケージに○○のような表示をすると

**食品表示基準に従った  
「栄養成分表示」**が必要です。



# 誇大表示の禁止

## 健康増進法 第65条第1項

何人も、食品として販売に供する物について**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（以下「**健康保持増進効果等**」という。）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。



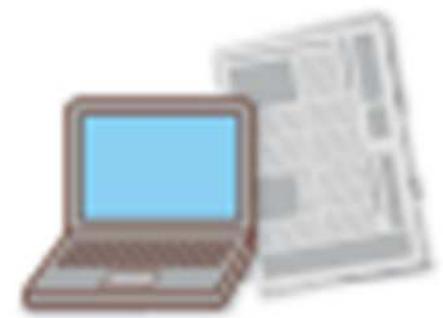
実際には表示どおりの健康保持増進効果等を有しない食品であるにもかかわらず、一般消費者がその表示を信じ、表示された効果を期待して摂取し続け、ひいては適切な診療機会を逸してしまう事態を防止するため

# 誇大表示の禁止

販売されている全ての食品の「広告その他の表示」が法規制の対象

- ア) 商品、容器又は包装及びこれらに添付した物
- イ) 見本、チラシ、パンフレット、説明書面（ダイレクトメール、ファクシミリ等を含む。）、口頭（電話を含む。）
- ウ) ポスター、看板、ネオン・サイン、アドバルーン、陳列物
- エ) 新聞紙、雑誌その他の出版物、放送、映写、電光
- オ) インターネット、パソコン通信

等、これらによる広告その他の表示が該当します。



健康増進法では「**何人も**」虚偽誇大表示をしてはならないと定められているため、「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者」であれば規制の対象となる。

食品の製造業者、販売業者等に限定されるものではなく、例えば新聞社、雑誌社等の広告媒体事業者等も対象となり得る。

# 誇大表示の禁止

## ①疾病の治療又は予防を目的とする表示

例) 「糖尿病、高血圧の人々に」、「がんが治る」、「風邪の予防」等

## ②身体の組織機能の増強、増進を主たる目的とする効果

例) 「疲労回復」、「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

例) 「この製品は血圧が高めの方に適する」等



## 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表示

例) 「皮膚にうるおいを与えます」、「美しい理想の体形に」等

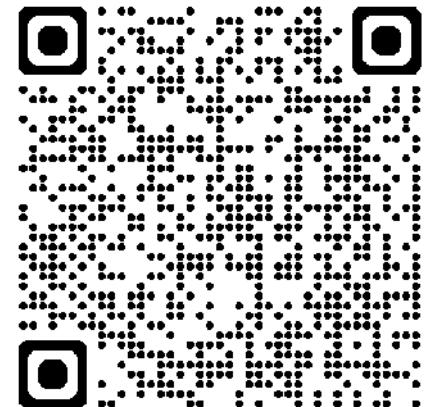
上記は、あくまでも「健康保持増進効果等」の表示に当たる例示であり、実際に虚偽誇大表示等に該当するかは個別に判断されることとなります。

なお、他法令に抵触するようなものは、そもそも表示することはできません。

# 誇大表示の禁止



食品の虚偽誇大表示の禁止については、以下のリーフレットに掲載しております。二次元コードまたはURLよりご覧いただけます。



〇その表示大丈夫!?'食品の虚偽誇大表示の禁止 (令和2年9月発行)  
[https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/hyouji/kyouzai/files/2020\\_kyogikodai.pdf](https://www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/hyouji/kyouzai/files/2020_kyogikodai.pdf) 【東京都保健医療局】

# アンケートのお願い

- ・摘要欄に記載のURLまたは右側の二次元コードからアンケートにご回答ください。
- ・一つの事業所から複数名で視聴された場合も、お一人ずつのアンケートにご回答ください。

所要時間  
2分程度



携帯から  
回答  
できます



～今後の参考のため、  
ご協力をよろしくお願ひいたします～