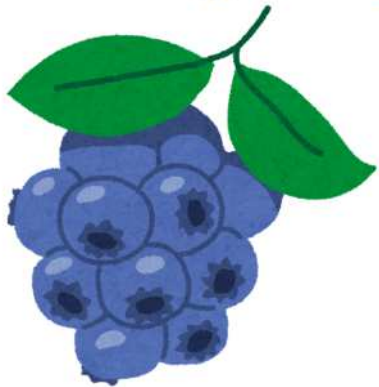


令和7年度 栄養成分表示及び誇大表示の禁止に関する講習会

ブルーベリージャムの 表示値を計算で求めよう



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①



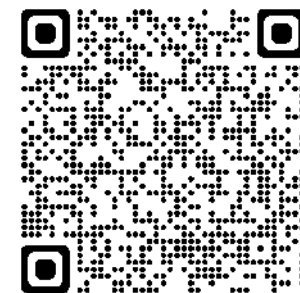
- ・栄養成分表示に使用する値は、分析によって得られるもの、または分析以外の方法（データベース値やその値からの計算値など）によって得られます。

- ・今回の動画では、「データベースから得られた個々の原材料の値をもとに計算して、表示値を求める方法」について紹介しています。

- ・その他の方法については、下記『栄養成分表示ハンドブック』のP18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 【東京都保健医療局】



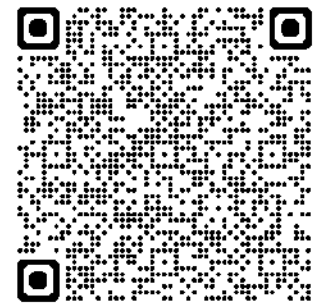
はじめに②



〈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」には、食品に表示する栄養成分（エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量など）を、消費者にわかりやすく伝えるための表示ルールがまとめられています。

○ 〈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(令和7年4月)
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/nutrient_declaration/business/assets/food_labeling_cms206_250403_12.pdf

【消費者庁】



「計算」による表示値の求め方

「計算」による表示値の求め方

- 公的なデータベースや分析値等の信頼できるデータから得られた個々の原材料の成分値を用い、各成分量を算出して合計する
- 必要に応じて、調理加工による影響を考慮する
 - ・ 水分の蒸発
 - ・ 調理に用いた水や油の吸着等による重量の増減
 - ・ 大量調理、高度な加工の場合、調理加工による重量変化率も考慮

計算手順の例

- 1 製造レシピ（原材料の配合量（重量）、調理加工の工程等）を決定する。**
- 2 原材料ごとに計算で参照するデータ**
（日本食品標準成分表の値や原材料メーカーから入手した値等）
を用意する。
- 3 原材料の配合量(重量)当たりの栄養成分含有量を算出し、それらを合計する。**
- 4 表示する食品単位当たり（100g当たり、1個当たりなど）の栄養成分含有量を計算する。**
- 5 食品表示基準に従った表示を行う。**

日本食品標準成分表

➤ 原則として最新版を利用する

現在の最新版は、日本食品標準成分表（八訂）増補2023年
2020年12月25日に公表された、日本食品標準成分表
2020年版（八訂）のデータの一部を更新・追記

・データベースの値に改訂があった場合、直ちに現在の表示を変更する必要はありませんが、容器包装の切替時等に最新のデータベースの値に更新する等、定期的に表示値を見直すことが望ましいです。（食品表示基準 Q&A 加工ー105）

➤ 書籍の他、ウェブサイトでデータを閲覧することが可能

○日本食品標準成分表（八訂）増補2023年

https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_00001.html

【文部科学省】



日本食品標準成分表に掲載されているデータ

食品に含まれるたんぱく質、脂質、炭水化物等の栄養成分やエネルギー等のデータが掲載されています。

→日本食品標準成分表の記載項目には、次の特徴がある。

- ① 食品から食べられない部分（皮、種、骨など）を取り除いた**可食部100グラムあたりの数値**として記載されている。
- ② 通常の食習慣で廃棄される部分について、**食品全体（又は購入した形態）の重量に対する割合（廃棄率）と廃棄する部位**がそれぞれ記載されている。

日本食品標準成分表の数値の見方

数値・記号	対象成分	意味
—	全て	未測定
0	以下の①～③以外	最小記載量の1/10未満、又は検出されなかった
	①ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン	最小記載量の3/10未満、又は検出されなかった
	②ビオチン	最小記載量の4/10未満、又は検出されなかった
	③食塩相当量	算出値が最小記載量(0.1g)の5/10未満
Tr	全て	微量、トレースと読む。最小記載量の1/10以上含まれているが、5/10未満である。
(0)	全て	文献等により、含まれていないと推定される
(Tr)	全て	文献等により、微量に含まれていると推定される

(参考) 日本食品標準成分表2020年版(八訂) 第1章 説明

食品成分データベース①

食品成分データベース
Food Composition Database

文部科学省
文字サイズ 標準 大 特大

Home 食品成分DBとは? 検索 ヘルプ お問い合わせ

検索する食品を <全角ひらがな、漢字、またはカタカナ> で入力してください。

フリーワード検索

検索 クリア

食品をいくつかのキーワードで絞り込みたい場合は、キーワード間に<スペース>を1つ以上入れてください。
例:「こめ」というキーワードを持つ食品の中から、「めし」というキーワードで絞り込みを行う場合

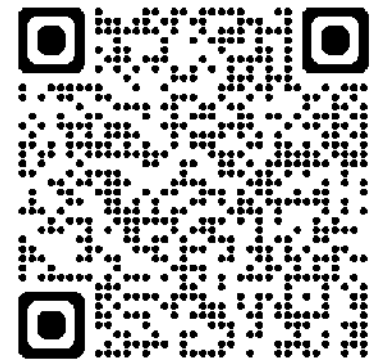
こめ めし

検索 クリア

スペースで区切る

最終更新日: 2019年 4月1日

<https://fooddb.mext.go.jp/>
【文部科学省】



食品成分データベース②



食品成分データベース
<https://fooddb.mext.go.jp>

食品成分データベース

食品成分データベースは、食品成分に関するデータをインターネットを通じて提供しているものです。

検索 >

フリーワードで検索 >

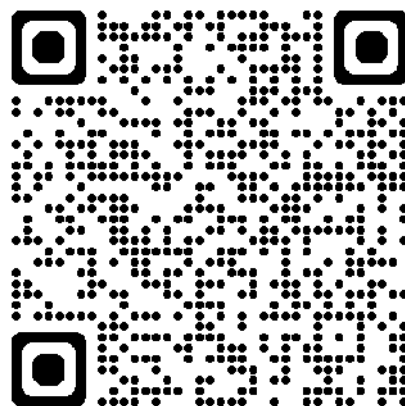
ランキング >

食品成分DBとは？

卵類/鶏卵/全卵/生

日本食品標準成分表（八訂）増

検索



最終更新日：2023年 8月16日

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。
「日本食品標準成分表（八訂）増補2023年」に対応しました。

検索結果において、カッコつき数字を計算対象にしました。

アクセスランキング

2024年 9月26日：アクセスTop 5

順位	食品名	アクセス数
1	穀類/こめ/〔水稲めし〕/精白米/うるち米	457
2	卵類/鶏卵/全卵/生	441
3	調味料及び香辛料類/＜調味料類＞/（しょうゆ類）/こいくちしょうゆ	326
4	穀類/こめ/〔水稲穀粒〕/精白米/うるち米	310
5	乳類/＜牛乳及び乳製品＞/（調乳乳類）/普通牛乳	...

食品成分ランキング

β-カロテン当量：含有量Top 5

順位	食品名	成分量 100gあたり μg
1	藻類/あまのり/はしのり	43000
2	藻類/あまのり/味付けのり	32000
3	藻類/まつも/凍干し	30000
4	嗜好飲料類/＜茶類＞/（緑茶類）/抹茶/茶	29000
5	調味料及び香辛料類/＜香辛料類＞/パセリ/乾	28000

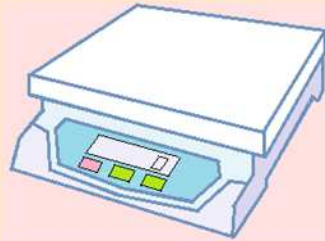
食品を表示しています

携帯の画面

事前準備の例

実際に使用する原材料一つ一つの栄養成分値を足し上げることで、最終製品の栄養価を求めることができます。

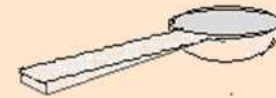
(1) はかり



(2) 計量カップ



(3) 計量スプーン



(4) 日本食品
標準成分表



(5) 電卓



(6) 筆記用具・記入用紙

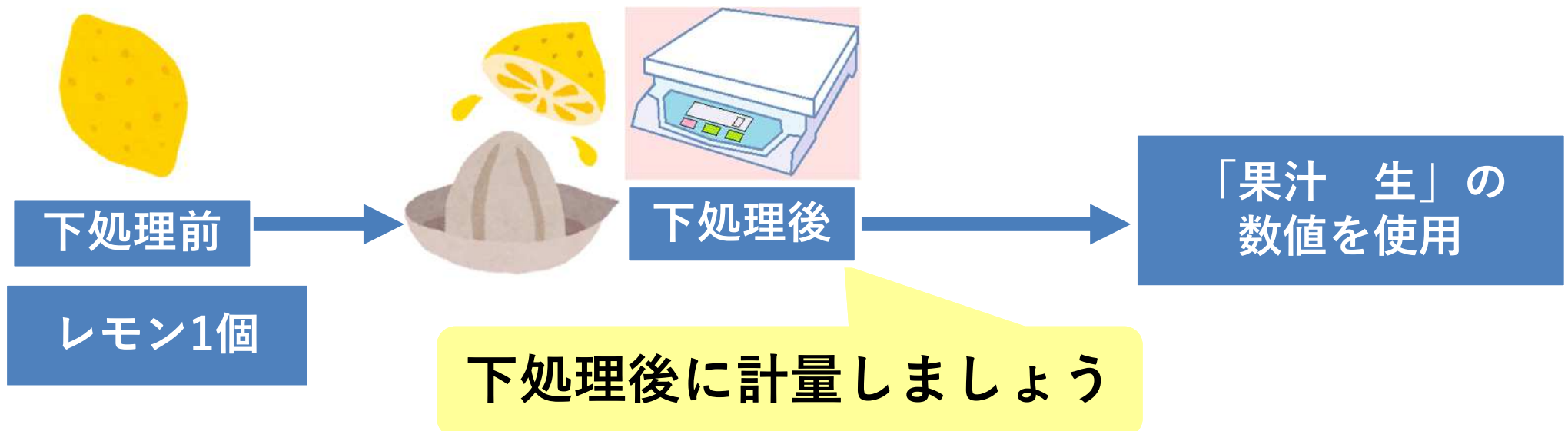
(7) 食材 調味料も含め、使用する全ての食材を準備します。

ブルーベリージャム（1製品250g）の計算

1 製造レシピ（原材料の配合量（重量）、調理加工の工程等）を決定する。

➤ 使用する食材量を重量（g）で決定する。
× 適量 × 大さじ〇杯 × 〇個 等

➤ 下処理前の重さか、下処理後の重さか明確にする。



ブルーベリージャム（1製品250g）の計算

1 製造レシピ（原材料の配合量（重量）、調理加工の工程等）を決定する。



原材料	配合量	配合量当たりの 可食部の重量 (g)
ブルーベリー	1000g	1000
グラニュー糖	500g	500
水	200ml	200
レモン汁	30g	30

ブルーベリージャム（1製品250g）の計算

2 原材料ごとに計算で参照するデータ

（日本食品標準成分表の値や原材料メーカーから入手した値等）
を用意する。

食品標準成分表に収載していない食品は、原材料メーカーから入手した成分分析値等を参照する。

原材料
ブルーベリー
グラニュー糖
水
レモン汁



ブルーベリージャム（1製品250g）の計算

3 原材料の配合量(重量)当たりの栄養成分含有量を算出し、それらを合計する。

ワークシート

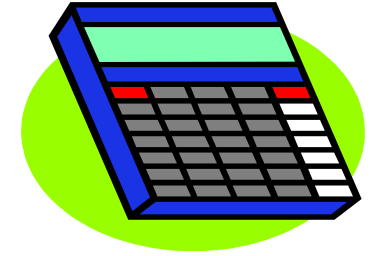
日本食品標準成分表に記載されている成分値（100g当たり）

食品名	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 (mg)
ブルーベリー	48	0.5	0.1	12.9	1
グラニュー糖	394	(0)	(0)	100	Tr
レモン 果汁 生	24	0.4	0.2	8.6	2

ブルーベリージャム（1製品250g）の計算

ワークシート

①日本食品標準成分表から原材料の配合量(重量)
当たりの栄養成分含有量を計算してみましょう。



原材料	配合量 当たりの 可食部の 重量 (g)	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 (mg)
ブルーベリー	1000					
グラニュー糖	500		0	0		0
レモン 果汁 生	30					

【計算式】 日本食品標準成分表に記載されている成分値
(100g当たり) × 配合量当たりの可食部の重量 ÷ 100

ブルーベリージャム（1製品250g）の計算

ワークシート

①日本食品標準成分表から原材料の配合量(重量)
当たりの栄養成分含有量を計算してみましょう。

計算
結果

原材料	配合量 当たりの 可食部の 重量 (g)	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 (mg)
ブルーベリー	1000	480	5	1	129	10
グラニュー糖	500	1970	0	0	500	0
レモン 果汁 生	30	7.2	0.12	0.06	2.58	0.6

【計算式】 日本食品標準成分表に記載されている成分値
(100g当たり) × 配合量当たりの可食部の重量 ÷ 100

ブルーベリージャム（1製品250g）の計算

ワークシート



②それを合計しましょう

原材料	配合量 当たりの 可食部の 重量 (g)	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 (mg)
ブルーベリー	1000	480	5	1	129	10
グラニュー糖	500	1970	0	0	500	0
水	200					
レモン 果汁 生	30	7.2	0.12	0.06	2.58	0.6
合計						

ブルーベリージャム（1製品250g）の計算

ワークシート

計算
結果

原材料の配合量当たりの栄養成分表(合計)

原材料	配合量 当たりの 可食部の 重量 (g)	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 (mg)
ブルーベリー	1000	480	5	1	129	10
グラニュー糖	500	1970	0	0	500	0
水	200					
レモン 果汁 生	30	7.2	0.12	0.06	2.58	0.6
合計	1730	2457.2	5.12	1.06	631.58	10.6

ブルーベリージャム（1製品250g）の計算

4 表示する食品単位当たり（100g当たり、1個当たりなど）の栄養成分含有量を計算する。

➤ その製造レシピで調理加工した場合の出来上がり量を計量する。

原材料	配合量 当たりの 可食部の 重量 (g)	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 (mg)
ブルーベリー ジャムの合計	1730	2457.2	5.12	1.06	631.58	10.6
出来上がり量	1500	2457.2	5.12	1.06	631.58	10.6

➤ 出来上がり量

調理方法や、調理過程、調理形態、調理に用いた水等により、原材料の合計重量から出来上がり重量が変化する。

（例）ジャムを煮詰める過程で水分が蒸発し、重量が減る。

ブルーベリージャム（1製品250g）の計算

ワークシート

③ブルーベリージャム（1製品250g）に換算しましょう

原材料	配合量 当たりの 可食部の 重量 (g)	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 (mg)
出来上がり量	1500	2457.2	5.12	1.06	631.58	10.6



出来上がり量
1500g



1製品250g

ブルーベリージャム（1製品250g）の計算

ワークシート



③ブルーベリージャム（1製品250g）に換算しましょう

原材料	配合量 当たりの 可食部の 重量 (g)	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(mg)
出来上がり量	1500	2457.2	5.12	1.06	631.58	10.6
1製品 (250g) 当たり	250					

【計算式】 原材料の配合量当たりの栄養成分の含有量の
合計 × 食品単位当たりの重量 ÷ 出来上がり量

ブルーベリージャム（1製品250g）の計算

ワークシート

計算
結果

③ブルーベリージャム（1製品250g）に換算しましょう

原材料	配合量 当たりの 可食部の 重量 (g)	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 (mg)
出来上がり 量	1500	2457.2	5.12	1.06	631.58	10.6
1製品 (250g) 当たり	250	409.5	0.85	0.18	105.26	1.8

【計算式】 原材料の配合量当たりの栄養成分の含有量の
合計 × 食品単位当たりの重量 ÷ 出来上がり量

ブルーベリージャム（1製品250g）の計算

5 食品表示基準に従った表示を行う。



➤ 0（ゼロ）と表示できる基準（100g当たり）

配合量 当たりの 可食部の 重量（g）	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 （mg）
100	5kcal 未満	0.5g 未満	0.5g 未満	0.5g 未満	5mg 未満

ブルーベリージャム（1製品250g）の計算

5 食品表示基準に従った表示を行う。

➤ 0（ゼロ）と表示できる基準(100g当たり)

原材料	配合量 当たりの 可食部の 重量 (g)	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 (mg)
1製品 (250g) 当たり	250	409.5	0.85	0.18	105.26	1.8
100g 当たり	100		0.34	0.07		0.72
			↓	↓		↓
			0.5g未満	0.5g未満		5mg未満

ブルーベリージャム（1製品250g）の計算

5 食品表示基準に従った表示を行う。



➤ 最小表示の位（数値の丸め方）

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)
1の位	1の位	1の位	1の位	小数 第1位

ブルーベリージャム（1製品250g）の計算

5 食品表示基準に従った表示を行う。

➤ 食塩相当量の求め方

$$\text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量 (g)}$$



このブルーベリージャム（1製品250g）における**食塩相当量**は、

$$1.8(\text{mg}) \times 2.54 \div 1000 \div 0.005 \text{ (g)} \text{ となります。}$$

今回は、ナトリウムの量が0と表示することができる量未満である場合のため、**食塩相当量を0と表示することができます**。その場合、**食塩相当量を「0.0g」又は「0g」と表示することも可能です**。



ブルーベリージャム（1製品250g）の計算

食品単位は、100 g 当たり、1食（○ g） 当たり、1個 当たりなど、消費者が具体的にイメージしやすい量であることに配慮し、事業者が任意に設定します。

タイトルは必ず「**栄養成分表示**」

栄養成分表示 食品単位当たり

①	エネルギー	kcal
②	たんぱく質	g
③	脂質	g
④	炭水化物	g
⑤	食塩相当量	g

熱量（エネルギー）から食塩相当量までは、栄養表示する場合に必ず記載しなければならない**基本の5項目**で、表示の順番も決まっています。

※ 右記①～⑤の基本5項目以外の成分（ビタミンやミネラルなど）について表示する場合や栄養強調表示をする場合には、別途決まりがあります。詳しくは「栄養成分表示ハンドブック」をご参照ください。

ブルーベリージャム（1製品250g）の計算

栄養成分表示 1製品(250g) 当たり

エネルギー	410kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	105g
食塩相当量	0g



ブルーベリージャム（1製品250g）の計算

表示値が許容差の範囲に収まるの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、栄養成分表示の近くに、
①②どちらかを含む文言を表示します

①「推定値」

②「この表示値は、目安です。」

例 1

栄養成分表示
1製品(250g) 当たり

エネルギー	410kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	105g
食塩相当量	0g

この表示値は、目安です。

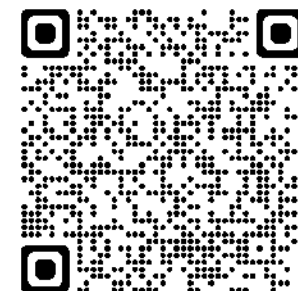
例 2

栄養成分表示 1製品（250g）当たり／熱量410kcal、たんぱく質0g、脂質0g、炭水化物105g、食塩相当量0g **推定値**

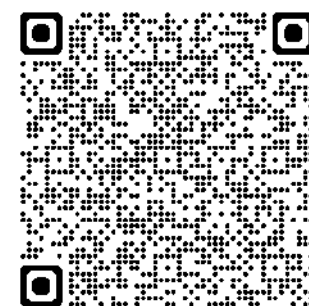
（＊注）推定値表示する場合は、表示値の根拠となる資料を保管しておく必要があります。

本日の内容について記載されているホームページ

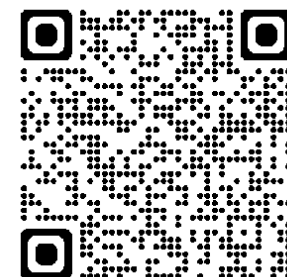
○栄養成分表示ハンドブック＜統合版＞
（令和7年10月改訂）【東京都保健医療局】



○〈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
（令和7年4月）【消費者庁】



○食品成分データベース
（日本食品標準成分表（八訂）増補2023年
に対応）【文部科学省】



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。
- ・ 1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いいたします～