

# 一般用生鮮食品に栄養成分表示を行うポイント



※記載してあるページ数は、東京都保健医療局発行の「栄養成分表示ハンドブック」の参照ページです。こちらに記載した以外にも注意する点がありますので、指定したページ以外も含めて全体を必ず一読ください。

一般用生鮮食品については、栄養成分表示は**任意表示**です。  
ただし、一般用生鮮食品の**容器包装**に栄養表示をする場合には、食品表示基準に従った栄養成分表示が必要になります。☞ 8ページ



←栄養成分表示は任意表示のため、表示がなくても構いません。  
(任意で栄養成分表示をする場合には、下記をご確認ください。)



←容器包装に「鉄」「カルシウム」という栄養表示をしているため、食品表示基準に従った栄養成分表示が必要になります。  
下記をご確認ください。

## どこに表示するの？

- ① 栄養成分表示をする場合には、容器包装を開かなくても容易に見えるところに、わかりやすく表示をします。☞ 12ページ
- ・文字の大きさも決まりがあります。☞ 15ページ
  - ・表示様式は定められていますが、枠をつけた表示が困難な場合、枠をつけない表示方法もあります。☞ 14ページ

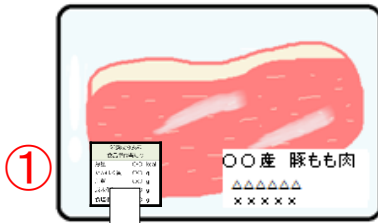
- ② 必ず「栄養成分表示」と表示します。☞ 12ページ

## 100g当たりと1個当たり、どちらで表示するの？

- ③ 栄養成分等の含有量は、販売される状態における可食部分の100g、1包装など、いずれかの1単位（食品単位）当たりの量を表示します。「食品単位」は、「栄養成分表示」の次に記載します。☞ 12ページ

## 必ず表示する成分は何？

- ④ 栄養成分表示をする場合、熱量・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量の5項目は、必ず表示を行います。栄養成分及び熱量の表示の順番と使用できる名称には決まりがあります。☞ 12・13ページ



② 栄養成分表示

③ 100g当たり

|       |      |      |
|-------|------|------|
| 熱量    | 183  | kcal |
| たんぱく質 | 20.5 | g    |
| 脂質    | 10.2 | g    |
| 炭水化物  | 0.2  | g    |
| 食塩相当量 | 0.1  | g    |

⑤ ⑥

⑦ 推定値

## 表示する値は分析に出す必要があるの？

- ⑤ 表示値は、分析や日本食品標準成分表等を用いた値等から求めます。☞ 18・19ページ
- ・一定値又は下限値と上限値での表示方法や、表示値の許容差の範囲、最小表示の位（数値の丸め方）には決まりがあります。☞ 15・17ページ

- ⑥ 栄養成分及び熱量ごとに定められた単位で表示します。☞ 15ページ

## 栄養成分の含有量が季節によって変わる場合は、どう表示したらいいの？

- ⑦ 個体差があり、季節や産地等により栄養成分の量にバラツキがある食品など、⑤に表示された値と実際の商品の栄養成分含有量に大きな違いが出てしまう（許容差の範囲内に入らない）可能性がある場合には「推定値」などの決められた表示を行います。☞ 16ページ

栄養成分表示

1個（可食部標準50g）当たり

|       |     |      |
|-------|-----|------|
| 熱量    | 23  | kcal |
| たんぱく質 | 0.4 | g    |
| 脂質    | 0.1 | g    |
| 炭水化物  | 6.0 | g    |
| 食塩相当量 | 0.0 | g    |
| ビタミンC | 16  | mg   |

⑧



## 特定の栄養成分を表示したい時は？

- ⑧ 熱量・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量の5項目以外の栄養成分も表示が必要な場合又は表示するには決まりがあります。☞ 7・13ページ

## 特定の栄養成分を強調したい時は？

- ⑨ 栄養強調表示をする場合は基準を確認し、必要な表示を行います。☞ 22～30ページ