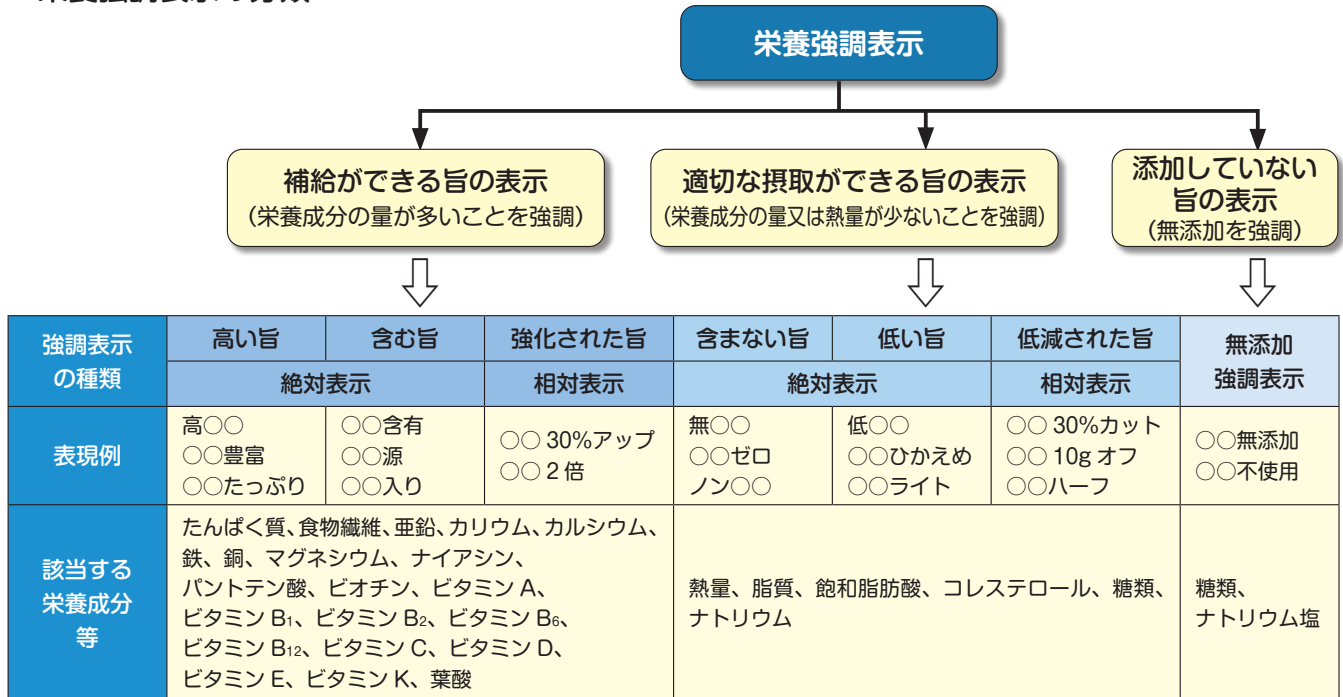


4 栄養強調表示

食品表示基準では、その欠乏や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栄養成分等について、補給ができる旨や適切な摂取ができる旨の表示をする際の基準を定めています（一般用加工食品及び一般用生鮮食品のみ該当）。

栄養強調表示は下記のように分類されます。このような表示をする場合は、定められた条件を満たす必要があります。

<栄養強調表示の分類>



★栄養強調表示を行う際の注意事項（絶対表示・相対表示・無添加強調表示共通）

- (ア) 栄養強調表示を行う際は、「合理的な推定により得られた一定の値」（16 ページ（8）参照）の表示はできません（一般用生鮮食品において栄養強調表示をする成分以外の栄養成分及び熱量は除く。）。
- (イ) 栄養強調表示のうち、補給ができる旨（又は適切な摂取ができる旨）を強調する栄養成分の量及び熱量については、10～11 ページ表3第3欄に規定された「測定及び算出の方法」によって得られた値を表示します。
- (ウ) 食品表示基準が適用される栄養表示とは、邦文によるものとなります。ただし、全体として邦文表示を行っていて、食品表示基準に適合しない栄養強調表示のみを邦文以外で行うこと等は適当ではありません。
- (エ) 食品表示基準を満たしていないにもかかわらず、文字の色や大きさ等を変えることによって目立たせた表示をすることは望ましくありません。
- (オ) 高い、低いに言及せずに栄養成分名のみ目立たせて表示するものについては、栄養強調表示の基準は適用されませんが、消費者に誤認を与えないような表示をする必要があります。
- (カ) 塩、シュガー、脂肪、糖といった表現でも栄養強調表示の基準が適用されます（例：低脂肪、無糖）。
- (キ) 栄養強調表示の基準を満たしているか否かは販売時に判断しますが、販売時に基準を満たすものであっても、摂取時に基準を満たさなくなる食品に強調表示することは望ましくありません。
- (ク) 少なくとも、栄養成分の補給ができる旨及び栄養成分の量又は熱量の適切な摂取ができる旨を表示する栄養成分については、消費者の商品選択に資するため、栄養素等表示基準値（36 ページ表8）に占める割合を併せて表示することが望ましいとされています。
- (ケ) 容器包装に、一般的に知られていることを謳った場合であっても（例：「みかんにはビタミンCがたくさん含まれます」）、28 ページ表5第1欄「栄養成分」及び29 ページ表6第1欄「栄養成分及び熱量」に掲げる栄養成分について栄養強調表示をする場合、食品表示基準の規定に従って表示する必要があります。なお、栄養強調表示をせずに単に栄養成分の名称を記載した場合は、一般表示事項（熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量）及び表示した栄養成分の量の表示が必要です。

(1) 絶対表示（高い旨、含む旨）

～栄養成分の量（絶対量）が多いことを強調する表示～

① 高い旨の表示（「高」、「多」、「豊富」、「たっぷり」など、その他これらに類する表示）を行う場合

必要条件

- 強調したい栄養成分の含有量が「高い旨の表示の基準値」以上であること（28 ページ表 5 第 1 欄「栄養成分」の量がそれぞれ同表の第 2 欄「高い旨の表示の基準値」の食品 100g 当たり（カッコ内は、一般に飲用に供する液状の食品 100ml 当たりの場合）又は 100kcal 当たりのいずれかに定める基準値以上であること。）。

注意事項

- 22 ページ「★栄養強調表示を行う際の注意事項（絶対表示・相対表示・無添加強調表示共通）」及び下記「(1) ①「高い旨」・②「含む旨」の表示における注意事項」参照

② 含む旨の表示（「源」、「供給」、「含有」、「入り」、「使用」、「添加」など、その他これらに類する表示）を行う場合

必要条件

- 強調したい栄養成分の含有量が「含む旨の表示の基準値」以上であること（28 ページ表 5 第 1 欄「栄養成分」の量がそれぞれ同表の第 3 欄「含む旨の表示の基準値」の食品 100g 当たり（カッコ内は、一般に飲用に供する液状の食品 100ml 当たりの場合）又は 100kcal 当たりのいずれかに定める基準値以上であること。）。

注意事項

- 22 ページ「★栄養強調表示を行う際の注意事項（絶対表示・相対表示・無添加強調表示共通）」及び下記「(1) ①「高い旨」・②「含む旨」の表示における注意事項」参照



(1) ①「高い旨」・②「含む旨」の表示における注意事項

- (ア) 高い旨の表示は、当該栄養成分を強化していなくても、その食品本来の性質として基準を満たしていれば行うことができますが、例えば、単に「高たんぱく質チーズ」と表示するなど、当該チーズが他のチーズに比べて、たんぱく質が多いという誤解を招くような表示は適当ではありません。この場合、「チーズは高たんぱく質食品です。」というような表示をするようにします。
- (イ) 「ビタミンを含む」、「ミネラルたっぷり」のように、ビタミンやミネラルの総称について栄養強調表示を行う場合は、食品表示基準で規定する全てのビタミン又はミネラルについて栄養強調表示の基準が適用されます。一部のビタミンやミネラルについてのみ栄養強調表示の基準を満たしている場合は、「ビタミン」や「ミネラル」といった総称を用いるのではなく、その栄養成分名を表示するようにします。
- (ウ) 「ビタミンB群を含みます」との表示は、ビタミンB群全てを指すことから、食品表示基準で規定するビタミンB群（ナイアシン、パントテン酸、ピオチン、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンB₆、ビタミンB₁₂、葉酸）全てにおいて、栄養強調表示の基準値を満たす必要があります。
- (エ) 原材料について栄養強調表示をする場合、最終製品についても栄養強調表示の基準を満たしていることが望ましいとされています。すなわち、最終製品中の含有量があまりに低いにもかかわらず、原材料についてのみ栄養成分の補給ができる旨の表示をすることは適当ではありません。



カロリーゼロ!

(2) 絶対表示 (含まない旨、低い旨)

～栄養成分の量や熱量 (絶対量) が少ないことを強調する表示～

① 含まない旨の表示 (「無」、「ゼロ」、「ノン」など、その他これらに類する表示) を行う場合

必要条件

- 強調したい栄養成分及び熱量の含有量が「含まない旨の表示の基準値」未満であること (29 ページ表 6 第 1 欄「栄養成分及び熱量」の量がそれぞれ同表の第 2 欄「含まない旨の表示の基準値」の食品 100g 当たり (カッコ内は一般に飲用に供する液状の食品 100ml 当たりの場合) に定める基準値に満たないこと。)

注意事項

- 22 ページ「★栄養強調表示を行う際の注意事項 (絶対表示・相対表示・無添加強調表示共通)」及び下記「(2) ①「含まない旨」・②「低い旨」の表示における注意事項」参照

② 低い旨の表示 (「低」、「ひかえめ」、「少」、「ライト」など、その他これらに類する表示) を行う場合

必要条件

- 強調したい栄養成分及び熱量の含有量が「低い旨の表示の基準値」以下であること (29 ページ表 6 第 1 欄「栄養成分及び熱量」の量がそれぞれ同表の第 3 欄「低い旨の表示の基準値」の食品 100g 当たり (カッコ内は一般に飲用に供する液状の食品 100ml 当たりの場合) に定める基準値以下であること。)

注意事項

- 22 ページ「★栄養強調表示を行う際の注意事項 (絶対表示・相対表示・無添加強調表示共通)」及び下記「(2) ①「含まない旨」・②「低い旨」の表示における注意事項」参照

(2) ①「含まない旨」・②「低い旨」の表示における注意事項

- (ア) 「含まない旨」の表示には、「不使用」、「無添加」は該当しません。
(ただし、糖類及びナトリウム塩について「不使用」、「無添加」などと表示する場合は「無添加強調表示」の基準 (30 ページ (4) 参照) が適用になります。)
- (イ) 「ノンシュガー」、「シュガーレス」のような表示は、糖類に係る含まない旨の表示の基準が適用になります。
- (ウ) 熱量等の低い旨の基準を満たしていない場合に、単に「ライト」等と表示することは、消費者に誤認を与える可能性があることから、望ましくありません。
- (エ) 原材料について栄養強調表示をする場合、最終製品についても栄養強調表示の基準を満たしていることが望ましいとされています。すなわち、最終製品中の含有量が極めて高いにもかかわらず、原材料についてのみ栄養成分又は熱量の適切な摂取ができる旨を表示することは適当ではありません。

※トランス脂肪酸について強調表示を行う場合の方法は、20 ページ (13) を参照してください。

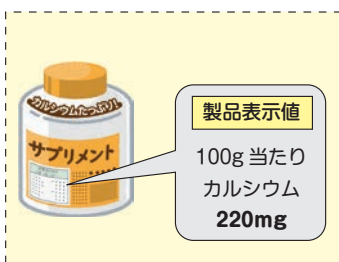
絶対表示の例

～「カルシウムたっぷり (カルシウムの高い旨の表示)」を行う場合～

考え方

カルシウムの「高い旨」の表示をするためには、28 ページ表 5 第 2 欄 (高い旨の表示基準値：カルシウムの場合、100g 当たり 204mg 以上) を満たす必要があります。

この製品のカルシウム含有量の表示値は 220mg /100g で、高い旨の基準値を満たしているため、「カルシウムたっぷり」の表示をすることができます。



分析値の考え方

【成分分析の結果】(例:カルシウム [許容差の範囲は製品表示値の-20%~+50%])

- ◎ 実際の分析値が 250mg の場合
 - ① 表示値の許容差 (176 ~ 330mg) の範囲内である。
 - 栄養成分表示 : ○適正
 - ② 高い旨の基準値 (28 ページ表 5 第 2 欄)「204mg」を上回っている。
 - 「たっぷり」の強調表示 : ○適正
 - ◎ 実際の分析値が 200mg の場合
 - ① 表示値の許容差 (176 ~ 330mg) の範囲内である。
 - 栄養成分表示 : ○適正
 - ② 高い旨の基準値 (28 ページ表 5 第 2 欄)「204mg」を下回っている。
 - 強調表示 : × 不適正 (「カルシウムたっぷり」の表示はできない)
- ※各栄養成分等の許容差の範囲は 10~11 ページ表 3 第 4 欄参照
※許容差の算出方法は 15 ページ (7) 参照

(3) 相対表示（強化された旨、低減された旨）

～他の同種の食品と比べて栄養成分の量や熱量が多い（少ない）ことを強調する表示～



① 強化された旨の表示（「○○g強化」、「○○g増」、「○○%アップ」、「○○%プラス」、「2倍」など、その他、他の食品と比べて栄養成分の量が強化された旨の表示）を行う場合

必要条件

- 強調したい栄養成分の『増加量』が「強化された旨の表示の基準値」以上であること（28 ページ表 5 第 1 欄「栄養成分」の量について、他の同種の食品（以下、比較対象食品という。）に比べて強化された栄養成分の量がそれぞれ同表の第 4 欄「強化された旨の表示の基準値」以上であること。）。
- たんぱく質と食物繊維については比較対象食品に比べて強化された割合（相対差）が 25%以上であること。
- 必要事項の表示（下記「(3) ①「強化された旨」・②「低減された旨」 共通 必要表示事項」参照）

注意事項

- 22 ページ「★栄養強調表示を行う際の注意事項（絶対表示・相対表示・無添加強調表示共通）」及び 26 ページ「(3) ①「強化された旨」・②「低減された旨」 共通 注意事項」参照

② 低減された旨の表示（「○○g減」、「○○%オフ」、「○○%カット」、「1 / 4」など、その他、他の食品と比べて栄養成分の量が低減された旨の表示）を行う場合

必要条件

- 強調したい栄養成分又は熱量の『低減量』が、「低減された旨の表示の基準値」以上であること（29 ページ表 6 第 1 欄「栄養成分及び熱量」の量について、比較対象食品に比べて低減された栄養成分の量又は熱量がそれぞれ同表の第 4 欄「低減された旨の表示の基準値」以上であること。）。
- 比較対象食品に比べて低減された割合（相対差）が 25%以上であること（ただし、ナトリウムの含有量を 25%以上低減することにより、当該食品の保存性及び品質を保つことが著しく困難な食品（※）について、ナトリウムに係る低減された旨の表示をする場合を除きます。）。

※みそ、しょうゆが該当します（29 ページ下部「注意！」参照）。

- 必要事項の表示（下記「(3) ①「強化された旨」・②「低減された旨」 共通 必要表示事項」参照）

注意事項

- 「減塩」や「塩分○○%カット」等という表示には、ナトリウムの低減された旨の基準が適用されます。
- 22 ページ「★栄養強調表示を行う際の注意事項（絶対表示・相対表示・無添加強調表示共通）」及び 26 ページ「(3) ①「強化された旨」・②「低減された旨」 共通 注意事項」参照

(3) ①「強化された旨」・②「低減された旨」 共通 必要表示事項

- ◆ 強化（低減）された旨の表示を行う場合は、次の（ア）（イ）の事項を強調表示する部分に近接した場所に表示しなければなりません。

（ア） 比較対象食品を特定するために必要な事項（比較対象食品名）

例) 「自社従来品○○○」「日本食品標準成分表○○○年版（○訂）」「コーヒー飲料標準品」等

※ ただし、比較対象食品がまったく同種の食品である場合は、比較対象食品名の記載は近接した場所できなくともよい。

（イ） 強化（低減）された旨を表示する栄養成分の量が、比較対象食品に比べて強化（低減）された量又は割合

例) 「○○g増」「○○%プラス」「○○%カット」

【表 5 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 (第 7 条関係)

第 1 欄	第 2 欄		第 3 欄		第 4 欄
栄養成分	高い旨の表示の基準値		含む旨の表示の基準値		強化された旨の表示の基準値
	「高、多、豊富、たっぷり」等		「源、供給、含有、入り、使用、添加」等		「30% アップ、2 倍」等
	栄養成分の量が次のいずれかの基準値以上であること		栄養成分の量が次のいずれかの基準値以上であること		栄養成分の量の比較対象品との絶対差（増加量）が次の基準値以上であり、かつ*印の成分については比較対象品との相対差（増加割合）が 25% 以上であること
	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	100 kcal 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	100 kcal 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
たんぱく質 *	16.2g (8.1g)	8.1g	8.1g (4.1g)	4.1g	8.1g (4.1g) * 25% 以上の相対差が必要
食物繊維 *	6g (3g)	3g	3g (1.5g)	1.5g	3g (1.5g) * 25% 以上の相対差が必要
亜鉛	2.64mg (1.32mg)	0.88mg	1.32mg (0.66mg)	0.44mg	0.88mg (0.88mg)
カリウム	840mg (420mg)	280mg	420mg (210mg)	140mg	280mg (280mg)
カルシウム	204mg (102mg)	68mg	102mg (51mg)	34mg	68mg (68mg)
鉄	2.04mg (1.02mg)	0.68mg	1.02mg (0.51mg)	0.34mg	0.68mg (0.68mg)
銅	0.27mg (0.14mg)	0.09mg	0.14mg (0.07mg)	0.05mg	0.09mg (0.09mg)
マグネシウム	96mg (48mg)	32mg	48mg (24mg)	16mg	32mg (32mg)
ナイアシン	3.9mg (1.95mg)	1.3mg	1.95mg (0.98mg)	0.65mg	1.3mg (1.3mg)
パントテン酸	1.44mg (0.72mg)	0.48mg	0.72mg (0.36mg)	0.24mg	0.48mg (0.48mg)
ビオチン	15μg (7.5μg)	5μg	7.5μg (3.8μg)	2.5μg	5μg (5μg)
ビタミンA	231μg (116μg)	77μg	116μg (58μg)	39μg	77μg (77μg)
ビタミンB ₁	0.36mg (0.18mg)	0.12mg	0.18mg (0.09mg)	0.06mg	0.12mg (0.12mg)
ビタミンB ₂	0.42mg (0.21mg)	0.14mg	0.21mg (0.11mg)	0.07mg	0.14mg (0.14mg)
ビタミンB ₆	0.39mg (0.20mg)	0.13mg	0.20mg (0.10mg)	0.07mg	0.13mg (0.13mg)
ビタミンB ₁₂	0.72μg (0.36μg)	0.24μg	0.36μg (0.18μg)	0.12μg	0.24μg (0.24μg)
ビタミンC	30mg (15mg)	10mg	15mg (7.5mg)	5mg	10mg (10mg)
ビタミンD	1.65μg (0.83μg)	0.55μg	0.83μg (0.41μg)	0.28μg	0.55μg (0.55μg)
ビタミンE	1.89mg (0.95mg)	0.63mg	0.95mg (0.47mg)	0.32mg	0.63mg (0.63mg)
ビタミンK	45μg (22.5μg)	15μg	22.5μg (11.3μg)	7.5μg	15μg (15μg)
葉酸	72μg (36μg)	24μg	36μg (18μg)	12μg	24μg (24μg)

【表 6 栄養成分又は熱量の適切な摂取ができる旨の表示の基準値】

食品表示基準 別表第 13 (第 7 条関係)

第 1 欄	第 2 欄	第 3 欄	第 4 欄
	含まない旨の表示の基準値	低い旨の表示の基準値	低減された旨の表示の基準値
栄養成分及び熱量	「無、ゼロ、ノン、レス」等	「低、ひかえめ、少、ライト」等	「30%カット、10g オフ、ハーフ」等
	栄養成分の量及び熱量が次の基準値未満であること	栄養成分の量及び熱量が次の基準値以下であること	栄養成分の量及び熱量の比較対象品との絶対差（低減量）が次の基準値以上であり、かつ比較対象品との相対差（低減割合）が 25% 以上であること
	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	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	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
	熱量	5kcal (5kcal)	40kcal (20kcal)
脂質	0.5g (0.5g) ※例外あり (備考 1 参照)	3g (1.5g)	3g (1.5g) * 25% 以上の相対差が必要
飽和脂肪酸	0.1g (0.1g)	1.5g (0.75g) ただし、当該食品の熱量のうち飽和脂肪酸に由来するものが当該食品の熱量の 10% 以下であるものに限る。	1.5g (0.75g) * 25% 以上の相対差が必要
コレステロール	5mg (5mg) ただし、飽和脂肪酸の量が 1.5g (0.75g) 未満であって当該食品の熱量のうち飽和脂肪酸に由来するものが当該食品の熱量の 10% 未満のものに限る。 ※例外あり (備考 2 参照)	20mg (10mg) ただし、飽和脂肪酸の量が 1.5g (0.75g) 以下であって当該食品の熱量のうち飽和脂肪酸に由来するものが当該食品の熱量の 10% 以下のものに限る。 ※例外あり (備考 2 参照)	20mg (10mg) * 25% 以上の相対差が必要 ただし、飽和脂肪酸の量が当該他の食品に比べて低減された量が 1.5g (0.75g) 以上のものに限る。
糖類	0.5g (0.5g)	5g (2.5g)	5g (2.5g) * 25% 以上の相対差が必要
ナトリウム	5mg (5mg)	120mg (120mg)	120mg (120mg) * 25% 以上の相対差※が必要 ※特例あり【下記「注意！」参照】

備考

- 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、脂質の「含まない旨の表示」については「0.5g」を、「3g」とする。
- 1 食分の量を 15g 以下である旨を表示し、かつ、当該食品中の脂肪酸の量のうち飽和脂肪酸の量の占める割合が 15% 以下である場合、コレステロールに係る含まない旨の表示及び低い旨の表示のただし書きの規定は、適用しない。

〈参考〉なお、ノンオイルドレッシングのうち、食品 100g 当たりの脂質の量が、0.5g 以上 3.0g 未満のものについては、原材料として食用油脂を使用していない旨及び当該食品の脂質量の由来を明らかにする旨の表示を行うよう努めるようにします。

注意！

ナトリウムについて「低減された旨」の表示を行う場合の相対差の特例について

「ナトリウムの含有量を 25% 以上低減することにより、当該食品の保存性及び品質を保つことが著しく困難な食品」(25 ページ (3) ②必要条件参照) には、「みそ」と「しょうゆ」が該当します。

これらの食品については、低減されたナトリウムの含有量の割合（相対差）が以下に定める割合以上である場合に「ナトリウムの低減された旨の表示」をすることができます。

・みそ 15% ・しょうゆ 20%

食品表示法（保健事
項）について

適用の範囲

表示方法

栄養強調表示

栄養機能食品

機能性表示食品

保健機能食品制度及
び特別用途食品制度

誇大表示の禁止

参考資料

(4) 無添加強調表示（糖類*、ナトリウム塩**）

* 糖類＝単糖類又は二糖類であって、糖アルコールでないもの

** ナトリウム塩＝14 ページ③の★印参照



① 糖類を添加していない旨（「糖類無添加」、「砂糖不使用」など、その他これらに類する表示）の表示を行う場合

必要条件

以下の4つの要件を全て満たしていること。

- いかなる糖類も添加されていないこと（ショ糖、ぶどう糖、ハチミツ、コーンシロップ等）。
- 糖類（添加されたものに限る。）に代わる原材料（複合原材料を含む。）又は添加物を使用していないこと（添加糖類に代わる原材料の例：ジャム、ゼリー、甘味の付いたチョコレート、甘味の付いた果実片、非還元濃縮果汁、乾燥果実ペースト等）。
- 酵素分解その他何らかの方法により、当該食品の糖類含有量が原材料及び添加物に含まれていた量を超えていないこと（でんぷんを加水分解して糖類を産生させる酵素の使用等）。
- 当該食品の100g若しくは100ml又は1食分、1包装その他の1単位当たりの糖類の含有量を表示していること。

注意事項

「ノンシュガー」、「シュガーレス」のような表示は、無添加強調表示ではなく、糖類を含まない旨の表示（24 ページ（2）参照）の基準が適用されます。

② ナトリウム塩を添加していない旨（「食塩無添加」など、その他これらに類する表示）の表示を行う場合

必要条件

以下の2つの要件を両方満たしていること。

- いかなるナトリウム塩も添加されていないこと（塩化ナトリウム、リン酸三ナトリウム等）。ただし、食塩以外のナトリウム塩を技術的目的で添加する場合（重曹等、呈味成分ではないものにナトリウム塩が含まれている場合）であって、当該食品に含まれるナトリウムの量が29 ページ表6第3欄「低い旨の表示の基準値」以下であるときは、この限りでない。
- ナトリウム塩（添加されたものに限る。）に代わる原材料（複合原材料を含む。）又は添加物を使用していないこと（添加ナトリウム塩に代わる原材料の例：ウスターソース、ピクルス、ペパローニ、しょう油、塩蔵魚、フィッシュソース等）。

(5) 栄養強調表示の基準がない場合

① 栄養強調表示の基準がない成分

栄養強調表示の基準が定められていない栄養成分について栄養強調表示を行う場合は、科学的根拠に基づき、販売者の責任において表示します。なお、食品表示基準に定められた栄養成分で、栄養強調表示の基準がない栄養成分を強調する場合、栄養成分表示の枠内に当該栄養成分の量を表示しなければなりません。（例：糖質オフ*）*この場合、炭水化物の内訳として糖質及び食物繊維の表示が必要です（13 ページ「注意！」②参照）。

また、食品表示基準に定められていない成分を強調する場合、栄養成分表示と区別して、栄養成分表示に近接した箇所に記載することが望ましいとされています（栄養成分表示枠内に、食品表示基準に定められていない成分を表示してはいけません）。

② 業務用食品に栄養強調表示をする場合

栄養強調表示の規定は適用されませんが、消費者への適切な情報提供の観点から、栄養強調表示をしようとする場合、食品表示基準の規定に準拠することが望ましいとされています。