

令和7年度事業者向け 食品表示研修会

～加工食品の表示と最近のトピックス～
(保健事項)

一般用加工食品表示例

名 称	ビスケット
原材料名	小麦粉（国内製造）、砂糖、マーガリン、ショートニング、全粉乳、ココアバター、カカオマス、植物油脂、食塩
添 加 物	膨脹剤、香料、乳化剤（大豆由来）
内 容 量	10枚
賞味期限	2020.10.31
保存方法	直射日光、高温多湿を避け常温で保存してください。
販 売 者	株式会社 ○○○○ 大阪府大阪市中心区△△

栄養成分表示 100 g 当たり

熱量	522kcal
たんぱく質	5.7 g
脂質	27.6 g
炭水化物	62.6 g
食塩相当量	0.6 g

製 造 所 : ◆◆株式会社 大阪府大阪市中心区□□

- ：品質事項
- ：衛生事項
- ：保健事項

I 栄養成分表示の基本

II 栄養強調表示

III 最近のトピックス

I 栄養成分表示の基本

表示の対象となる栄養成分(食品表示基準別表第9)

義務表示 (基本5項目)	熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム (食塩相当量で表示)
推奨表示	飽和脂肪酸、食物繊維
任意表示	n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール
	糖質、糖類
	亜鉛、カリウム、カルシウム、クロム、セレン、 鉄、銅、マグネシウム、マンガン、モリブデン、ヨウ素、リン
	ナイアシン、パントテン酸、ビオチン ビタミンA、B ₁ 、B ₂ 、B ₆ 、B ₁₂ 、C、D、E、K、葉酸

食品表示基準別表第9

食品表示基準別表第9（一部抜粋）

第1欄

第2欄

第3欄

第4欄

第5欄

栄養成分 及び熱量	表示の 単位	測定及び算出の方法	許容差の範囲	0と表示すること ができる量
たんぱく質	g	窒素定量換算法	±20% （ただし、当該食品 100g当たり（清涼飲 料水等にあつては、 100mL当たり）の 〇〇の量が〇〇未満 の場合は±〇〇）	0.5 g
脂質	g	ゲルベル法又は…		0.5 g
炭水化物	g	当該食品の質量から、…		0.5 g
ナトリウム	mg	原子吸光光度法又は…		5 mg
熱量	kcal	修正アトウォーター法		5 kcal

義務表示の方法

対象：容器包装に入れられた消費者向けの加工食品及び添加物

義務表示項目：**熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム**

(食塩相当量に換算したもの)

別記様式 2

栄養成分表示 食品単位当たり	
熱量	○○○kcal
たんぱく質	△△ g
脂質	■ ■ g
炭水化物	□ □ g
食塩相当量	◆. ◆ g

- ・ 食品表示基準の別記様式 2 により表示します。
- ・ 表示する順序や数値の単位は変更できません。
- ・ 値が 0 でも省略はできません。
- ・ **ナトリウムの量は食塩相当量で表示します。**
食塩相当量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1,000
- ・ 販売される状態における可食部分の値を表示します。

食品単位は、100 g、100ml、1食分、1個、1 包装等の 1 単位の量を表示します。

1 食分である場合は 1 食分の量 (g) を併記して表示します。(例：1 食分 (○g))

1 個の重量にばらつきがある場合、その旨の補足を任意で枠外に追記することが可能です。

(例：1 個の重量にばらつきがありますが、表示値は△g の場合の値です。)

任意表示の栄養成分の表示方法

義務表示の5項目以外の栄養成分を併せて表示する場合は、別記様式3により表示します。

基準別記様式3

栄養成分表示 食品単位当たり	
熱量	○○kcal
たんぱく質	△ g
脂質	■ g
－飽和脂肪酸	□ g
－n-3系脂肪酸	◆.◆ g
－n-6系脂肪酸	◆.◆ g
コレステロール	□ mg
炭水化物	□ g
－糖質	□ g
－糖類	□ g
－食物繊維	□ g
食塩相当量	◆.◆ g
※以外の栄養成分	

※

- ・ 様式3から表示しない成分を省略します。
- ・ 数値の単位は別表第9第2欄に示された単位で表示します。
- ・ 糖質又は食物繊維を表示する場合は炭水化物の内訳として両方を表示します。
- ・ 炭水化物の内訳として糖類のみを表示することもできます。

別表第9に示されていない栄養成分は栄養成分表示枠内に表示することはできません。

0 と表示することができる量

◇ 0 と表示できる基準が定められている栄養成分等

食品100g当たり又は100ml当たりの栄養成分の量や熱量が、**別表第9第5欄に示された量未満**の場合は、栄養成分表示の表示値を0 と表示することもできます。

例) たんぱく質が100g当たり0.4gの食品
(たんぱく質の基準は0.5g未満なので0 と表示できる)

- 0 と表示することができる量未満であった場合に、必ず0 と表示しなければならないわけではありません。
- 栄養成分表示枠内の表示値を「0」と表示するだけでは栄養強調表示とはなりません。
- 国や地方公共団体が行う検査等において、別表第9第3欄に掲げる方法で得られた値が「0 と表示できる量」以上であった場合、食品表示基準違反となります。

表示値の位

表示する値は、**最小表示の位まで表示しなければなりません。**
位を下げることもできますが、その場合はその下の位を四捨五入し表示します。

<最小表示の位が1の位(整数)>

熱量※1、たんぱく質※1、脂質※1、飽和脂肪酸※1、コレステロール※1、炭水化物※1、糖質※1、糖類※1、食物繊維、ナトリウム※1、カリウム、カルシウム、マグネシウム、モリブデン、ヨウ素、リン、ナイシン、ビオチン、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンK、葉酸

<最小表示の位が小数第1位>

食塩相当量※2、n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、亜鉛、鉄、銅、マンガン、パントテン酸、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンB₆、ビタミンB₁₂、ビタミンD、ビタミンE

- ※1 「1の位」に満たない場合であって、**0と表示することができる量（別表第9の第5欄）以上であるときは、有効数字1桁以上とする。**
- ※2 「小数第1位」に満たない場合であって、**ナトリウムの量が0と表示することができる量（別表第9の第5欄）以上であるときは、有効数字1桁以上とする。**なお、食塩相当量を0と表示できる場合には、「0.0」、「0」と表示しても差し支えない。

例) たんぱく質の量が100g当たり15gで、食品単位を25gとする場合

たんぱく質の量を25gあたりに換算すると $(15 \text{ g} \div 100) \times 25 \text{ g} = 3.75 \text{ g}$
たんぱく質の最小表示は1の位なので25g当たり4gと表示できますが、
位を下げることもできるので、3.8gや3.75gと表示することもできます。

わかりやすく一括して表示する方法の例

栄養成分表示（食品単位当たり）／熱量 kcal、たんぱく質 g、脂質 g、炭水化物 g、食塩相当量 g

栄養成分表示 食品単位当たり			
熱量	kcal	炭水化物	g
たんぱく質	g	－糖質	g
脂質	g	－糖類	g
－飽和脂肪酸	g	－食物繊維	g
コレステロール	mg	食塩相当量	g
			その他の mg、 μ g 栄養成分 (ミネラル、 ビタミン)

※ 「－」は省略して差し支えない。

栄養成分表示（食品単位当たり）／熱量 kcal、たんぱく質 g、脂質 g（飽和脂肪酸 g）、炭水化物 g（糖質 g、食物繊維 g）、食塩相当量 g

クイズ 1

どこが間違っているかわかりますか？

栄養成分表示 100 g 当たり	
熱量	522kcal
たんぱく質	6 g
脂質	28g
炭水化物	63g
食物繊維	30g
食塩相当量	1 g

クイズ 1 の答え（保健事項）

栄養成分表示 100 g 当たり	
熱量	522kcal
たんぱく質	6 g
脂質	28g
炭水化物	63g
一糖質	33g
一食物繊維	30g
食塩相当量	1.0g

食物繊維を表示する場合、
炭水化物の内訳表示として 1 字
下げて「糖質」とセットで表示
します。

炭水化物	◇◇ g
一糖質	〇〇 g
一食物繊維	×× g

食塩相当量の最小表示の位は
小数第 1 位なので
「●.● g」と表示します。

Ⅱ 栄養強調表示

補給ができる旨

食品表示基準では、国民の健康の保持増進に影響を与える栄養成分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基準を定めています。

	◇補給ができる旨の表示		
	高い旨	含む旨	強化された旨
表現の例	高〇〇、 〇〇豊富等	〇〇供給、 〇〇含有、 〇〇入り等	〇%アップ、 〇〇2倍等
基準値がある 栄養成分 等	たんぱく質※・食物繊維※ 亜鉛・カリウム・カルシウム・鉄・銅・マグネシウム ナイアシン・パントテン酸・ビオチン・ ビタミンA、B ₁ 、B ₂ 、B ₆ 、B ₁₂ 、C、D、E、K及び葉酸		
規定 (別表 第12)	別表第12 第2欄に 掲げる 基準値以上	別表第12 第3欄に 掲げる 基準値以上	<ul style="list-style-type: none"> ・比較対象食品との絶対差が別表第12第4欄の基準値以上 ・25%以上の相対差（※のみ）

適切な摂取ができる旨

	◇適切な摂取ができる旨の表示		
	含まない旨	低い旨	低減された旨
表現の例	無〇〇、 〇〇ゼロ、 ノン〇〇、 〇〇フリー等	低〇〇、 〇〇控えめ、 〇〇ライト等	〇%カット、 〇〇gオフ、 〇〇ハーフ等
基準値がある 栄養成分等	熱量・脂質・飽和脂肪酸・コレステロール・糖類・ナトリウム (ノンシュガー・シュガーレスは 糖類を添加していない旨の基準参照)		
規定 (別表 第13)	別表第13 第2欄に 掲げる 基準値未満	別表第13 第3欄に 掲げる 基準値以下	<ul style="list-style-type: none"> ・比較対象食品との絶対差が別表第13第4欄の基準値以上 ・25%以上の相対差 (味噌としょうゆは特例あり、 「基準について」参照)

相対表示

相対表示（強化された旨や低減された旨の表示）をする場合は、
①②の事項を必ず表示します。

① **比較対象食品となる同種の食品を特定するのに必要な事項。**

例）自社従来品〇〇、日本食品標準成分表〇〇年版（〇訂）等

② **相対表示する栄養成分や熱量が、
比較対象食品に比べて強化又は低減された量 又は 割合**

※相対表示と近接した場所に記載します。

＜比較対象食品として不適当な場合＞

- ・ 比較対象食品の強調栄養成分が一般流通品と比べて高く、相対表示を行った食品の強調栄養成分が一般流通品と比較して大差がない。
- ・ 比較対象食品の流通がかなり以前に終了している等、事実上の比較が不可能。

原材料やセットの一部への強調表示

◇原材料やセットの一部に強調表示を行う場合

①原材料について栄養強調表示をする場合

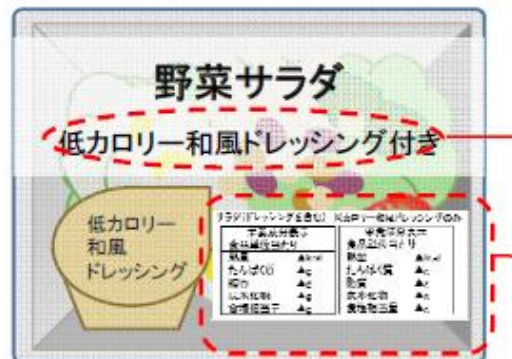
- ・強調した栄養成分は栄養成分表示が必要です。
- ・最終製品について栄養強調表示の基準をみたしていることが望ましいです。
最終製品中の含有量があまりに低い（高い）のに、原材料についてのみ強調することは適当ではありません。



ケールには
ビタミンCが
たっぷり

②セットを構成する個々の食品に栄養強調表示を行う場合

- ・セット全体の栄養成分表示と、強調表示した食品の栄養成分表示が必要です。



サラダ(ドレッシングを含む)

栄養成分表示 食品単位当たり	
熱量	▲kcal
たんぱく質	▲g
脂質	▲g
炭水化物	▲g
食塩相当量	▲g

低カロリー和風ドレッシングのみ

栄養成分表示 食品単位当たり	
熱量	▲kcal
たんぱく質	▲g
脂質	▲g
炭水化物	▲g
食塩相当量	▲g

強調した栄養成分の表示

①別表第9に掲げられた栄養成分

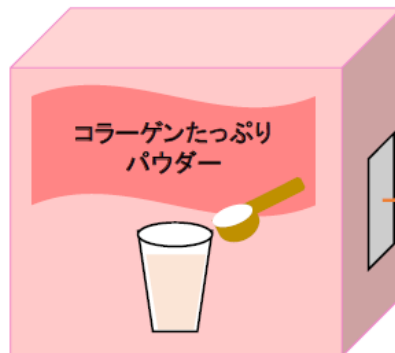
- ・ **栄養成分表示枠内**に当該栄養成分の量を**表示することが必要**です。

②別表第9に掲げられていない成分

- ・ 栄養成分表示**枠内に栄養成分表示はできません**。
- ・ 栄養成分表示と区別して、近接した箇所に記載するのが望ましいです。

※栄養強調表示の規定がない成分については、
科学的根拠に基づき、販売者の責任において表示します。

《例》



栄養成分表示	
食品単位当たり	
熱量	▲kcal
たんぱく質	▲g
脂質	▲g
炭水化物	▲g
食塩相当量	▲g
コラーゲン	表示の単位

β-カロテン
ショ糖
ポリフェノール
カテキン
リコピン
カフェイン等

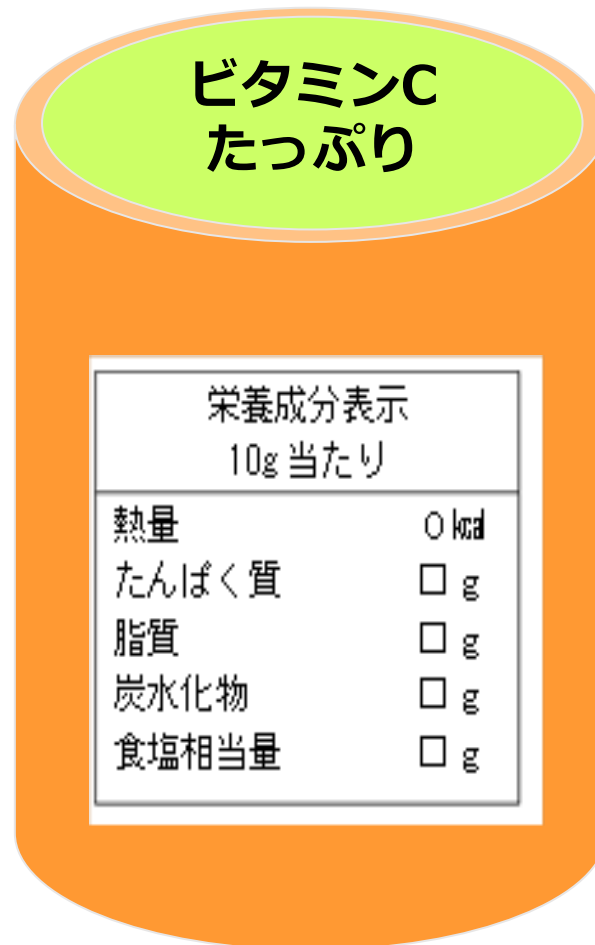
栄養強調表示の表現における留意事項

- ①「ビタミンを含む」や「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、
食品表示基準で規定する全てのビタミンやミネラルについて
栄養強調表示の規定が適用されます。
(規定された全てのビタミン、ミネラルの強調の規定を満たすことが必要)
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規定を満たしている
場合は、その栄養成分名を表示することが適当です。
- ②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、
栄養強調表示の規定は適用されません。
ただし、規定を満たしていないにもかかわらず、文字の色や大きさ等によって
目立たせた表示をすることは望ましくありません。
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。



クイズ2

どこが間違っているかわかりますか？



クイズ2の答え（保健事項）

ビタミンC
たっぷり

栄養成分表示 10g 当たり	
熱量	0 kcal
たんぱく質	<input type="checkbox"/> g
脂質	<input type="checkbox"/> g
炭水化物	<input type="checkbox"/> g
食塩相当量	<input type="checkbox"/> g
ビタミンC	<input type="checkbox"/> mg

栄養強調表示をする場合、
強調した栄養成分の表示が必要です。

この場合、ビタミンCの表示が必要です。

Ⅲ 最近のトピックス

栄養成分表示に関する改正事項の概要

- ▶ 「別表第 9」 : 食物繊維における許容差の範囲等の見直し
ビタミンB群における測定法の追加
- ▶ 「別表第10」 : 日本人の食事摂取基準（2025年版）の公表を
踏まえた栄養素等表示基準値の見直し
- ▶ 「別表第12」 : 栄養素等表示基準値の見直しに伴う、
栄養成分の補給ができる旨の
表示の基準値の見直し

食物繊維の許容差の範囲等（別表 9）の改正

2023（令和 5）年度に国内 7 か所の分析試験機関において、9 種類の栄養成分に関する分析試験を行い、測定値の試験室間誤差を検討。

食物繊維については、低含有量である場合、大きな試験室間誤差が生じるため、①許容差の範囲の見直し、② 0 と表示することができる量の規定を追加する等、食品表示基準別表第 9 に規定している許容差の範囲等を令和 7 年 3 月に改正。

栄養成分 及び熱量	表示 の 単位	測定及び 算出の方法	許容差の範囲		0 と表示 することが できる量
食物繊維	g	プロスキー法 又は 高速液体 クロマトグラフ法	改正前	±20%	
			改正後	±20% （ただし、当該食品100g当 たり（清涼飲料水等にあつ ては、100ml当たり）の食 物繊維の量が2.5g未満の場 合は±0.5g）	0.5 g

改正内容：赤字

栄養成分等の測定及び算出の方法（別表 9）の改正

2023（令和 5）年度にビタミンB群における高速液体クロマトグラフ法について検討を行ったため、食品表示基準別表第 9 に規定している栄養成分等の測定及び算出の方法を令和 7 年 3 月に改正。

栄養成分 及び熱量	表示 の 単位	測定及び算出の方法		許容差 の範囲	0 と表示 することが できる量
パントテン酸	mg	改正前	微生物学的定量法	+80%、 -20%	
		改正後	高速液体クロマトグラフ法又は 微生物学的定量法		
ビタミンB6	mg	改正前	微生物学的定量法	+80%、 -20%	
		改正後	高速液体クロマトグラフ法又は 微生物学的定量法		
ビタミンB12	mg	改正前	微生物学的定量法	+80%、 -20%	
		改正後	高速液体クロマトグラフ法又は 微生物学的定量法		

改正内容：赤字

栄養素等表示基準値等の改正

- ▶「日本人の食事摂取基準（2025年版）」が、2024（令和6）年10月11日に公表されたことを踏まえ、食品表示基準別表第10に規定している栄養素等表示基準値が令和7年3月に改正された。

栄養素等表示基準値とは…

国民の健康の維持増進等を図るために示されている性別及び年齢階級別の栄養成分の摂取量の基準を、性及び年齢階級（18歳以上に限る。）ごとの人口により加重平均した値

- ▶これに伴い、栄養素等表示基準値及び日本人の食事摂取基準等を根拠に基準値を決定している栄養強調表示の基準値（食品表示基準別表第12）も改正。

栄養素等表示基準値（別表第10）の改正

栄養成分 及び熱量	単位	改正前	改正後
たんぱく質	g	81	85
脂質	g	62	70
飽和脂肪酸	g	16	17
n-3系脂肪酸	g	2.0	2.0
n-6系脂肪酸	g	9.0	10.0
炭水化物	g	320	320
食物繊維	g	19	20
亜鉛	mg	8.8	8.5
カリウム	mg	2,800	2,800
カルシウム	mg	680	700
クロム	μg	10	10
セレン	μg	28	28
鉄	mg	6.8	6.5
銅	mg	0.9	0.8
ナトリウム	mg	2,900	2,700
（食塩相当量）	g	なし	7.0
マグネシウム	mg	320	320

改正前から増えた値：赤字

改正前から減った値：青字

栄養成分 及び熱量	単位	改正前	改正後
マンガン	mg	3.8	3.2
モリブデン	μg	25	25
ヨウ素	μg	130	140
リン	mg	900	900
ナイアシン	mg	13	13
パントテン酸	mg	4.8	5.5
ビオチン	μg	50	50
ビタミンA	μg	770	770
ビタミンB ₁	mg	1.2	1.0
ビタミンB ₂	mg	1.4	1.4
ビタミンB ₆	mg	1.3	1.3
ビタミンB ₁₂	μg	2.4	4.0
ビタミンC	mg	100	100
ビタミンD	μg	5.5	9.0
ビタミンE	mg	6.3	6.5
ビタミンK	μg	150	150
葉酸	μg	240	240
エネルギー	kcal	2,200	2,200

栄養素等表示基準値と栄養強調表示との関係

栄養強調表示の補給ができる旨の表示に係る基準値は、
コーデックス委員会の定める

「栄養及び健康強調表示の使用に関するガイドライン」（CXG 23-1997）の
栄養参照量と栄養素含有量強調表示との関係※を基に、
栄養素等表示基準値から算出されている。

栄養成分 及び熱量	単位	含む旨	高い旨	強化された旨
たんぱく質	100 g	栄養素等表示基準値の 10%	同基準値の 20%	・「含む旨」以上の絶対差 ・対象食品と25%以上の相対差
	100 ml	栄養素等表示基準値の 5%	同基準値の 10%	
	100 kcal	栄養素等表示基準値の 5%	同基準値の 10%	
食物繊維	100 g	3 g	6 g	
	100 ml	1.5 g	3 g	
	100 kcal	1.5 g	3 g	
ビタミン類、ミネラル類（ナトリウムを除く）	100 g	栄養素等表示基準値の 15%	同基準値の 30%	・同基準値の 10% 以上の絶対差
	100 ml	栄養素等表示基準値の 7.5%	同基準値の 15%	
	100 kcal	栄養素等表示基準値の 5%	同基準値の 10%	

※「栄養及び健康強調表示の使用に関するガイドライン」において、食物繊維は規定されていない。

栄養強調表示（別表第12）の改正

栄養成分	単位	含む旨（100g当たり）		高い旨（100g当たり）		強化された旨（100g当たり）	
		改正前	改正後	改正前	改正後	改正前	改正後
たんぱく質	g	8.1	8.5	16.2	17.0	8.1	8.5
食物繊維	g	3	3	6	6	3	3
亜鉛	mg	1.32	1.28	2.64	2.55	0.88	0.85
カリウム	mg	420	420	840	840	280	280
カルシウム	mg	102	105	204	210	68	70
鉄	mg	1.02	0.98	2.04	1.95	0.68	0.65
銅	mg	0.14	0.12	0.27	0.24	0.09	0.08
マグネシウム	mg	48	48	96	96	32	32
ナイアシン	mg	1.95	1.95	3.9	3.9	1.3	1.3
パントテン酸	mg	0.72	0.83	1.44	1.65	0.48	0.55
ビオチン	μg	7.5	7.5	15	15	5	5
ビタミンA	μg	116	116	231	231	77	77
ビタミンB ₁	mg	0.18	0.15	0.36	0.30	0.12	0.10
ビタミンB ₂	mg	0.21	0.21	0.42	0.42	0.14	0.14
ビタミンB ₆	mg	0.20	0.20	0.39	0.39	0.13	0.13
ビタミンB ₁₂	μg	0.36	0.60	0.72	1.20	0.24	0.40
ビタミンC	mg	15	15	30	30	10	10
ビタミンD	μg	0.83	1.35	1.65	2.70	0.55	0.90
ビタミンE	mg	0.95	0.98	1.89	1.95	0.63	0.65
ビタミンK	μg	22.5	22.5	45	45	15	15
葉酸	μg	36	36	72	72	24	24

改正前から増えた値：赤字 改正前から減った値：青字

栄養成分表示に関する改正事項の経過措置期間

- ▶ 「別表第9」:食物繊維における許容差の範囲等見直し
ビタミンB群における測定法の追加
➡経過措置期間なし
- ▶ 「別表第10」:日本人の食事摂取基準（2025年版）の
公表を踏まえた栄養素等表示基準値の見直し
➡経過措置期間
令和10年（2028年）3月31日まで
- ▶ 「別表第12」:栄養素等表示基準値の見直しに伴う、
栄養成分の補給ができる旨の表示の基準値の
見直し
➡経過措置期間
令和10年（2028年）3月31日まで

参考となる法令・政令・府令（食品表示基準）等、 通知・Q&A、パンフレット等

<消費者庁ホームページ>

法令・政令・府令（食品表示基準）等、
通知・Q&A、パンフレット等

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_labeling_act/#laws



©2014 大阪府もずやん

食品表示基準

食品表示基準について

食品表示基準Q&A

早わかり食品表示ガイド（事業者向け）

食品表示の
ラベルには
情報が満載

<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）

