

食品に栄養成分表示をする際のセルフチェックリスト



千葉県マスコットキャラクター
「チーパくん」

令和6年3月最終更新

千葉県印旛保健所（印旛健康福祉センター）

	項目	補足	根拠												
<input type="checkbox"/>	1 容器包装を開かないでも容易に見ることができる箇所に栄養成分が記載されているか	容器包装の上に更に小売りのための包装（外装）を行う場合は、中の表示が透視できる場合を除き、外装に必要な表示を行わなければなりません。	<ul style="list-style-type: none"> 食品表示基準第8条第2項 食品表示基準について 5(2) p. 35 												
<input type="checkbox"/>	2 右記の表示例に従って、分かりやすく一括して表示されているか	<p>表示例1</p> <table border="1" data-bbox="719 786 1098 994"> <tr> <td colspan="2">栄養成分表示（〇g当たり）</td> </tr> <tr> <td>熱量</td> <td>〇kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>〇g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>〇g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>〇g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>〇. 〇g</td> </tr> </table> <p>※枠を表示することが困難な場合には、枠を省略することができます。（表示例2参照）</p> <p>表示例2 栄養成分表示（〇g当たり）／熱量（〇kcal）、たんぱく質（〇g）、脂質（〇g）、炭水化物（〇g）、食塩相当量（〇. 〇g）</p>	栄養成分表示（〇g当たり）		熱量	〇kcal	たんぱく質	〇g	脂質	〇g	炭水化物	〇g	食塩相当量	〇. 〇g	<ul style="list-style-type: none"> 食品表示基準第8条第3項（別記様式2） 食品表示基準 Q&A 加工-258
栄養成分表示（〇g当たり）															
熱量	〇kcal														
たんぱく質	〇g														
脂質	〇g														
炭水化物	〇g														
食塩相当量	〇. 〇g														
<input type="checkbox"/>	3 タイトルが「栄養成分表示」となっているか	「栄養成分」「栄養表示」「栄養成分値」「標準栄養成分」などの記載は認められません。	<ul style="list-style-type: none"> 食品表示基準第8条第3項（別記様式2） 食品表示基準 Q&A 加工-263 												
<input type="checkbox"/>	4 義務表示となっている5つの栄養成分が表示されているか	<p>【義務表示の5つの栄養成分】 ①熱量 ②たんぱく質 ③脂質 ④炭水化物 ⑤食塩相当量 ※栄養成分名は以下の表記でも可能です。 熱量→「エネルギー」 たんぱく質→「蛋白質」「たん白質」「タンパク質」「たんぱく」「タンパク」</p>	<ul style="list-style-type: none"> 食品表示基準第3条第1項、第8条第3項（別記様式2） 食品表示基準について 5(4)① p. 35 												
<input type="checkbox"/>	5 表示する栄養成分の順番は適切か	義務表示の5つの栄養成分は上記①～⑤の順に表示する必要があります。5つの栄養成分以外にも表示したい栄養成分がある場合は、食品表示基準別記様式3を参照に表示してください。	<ul style="list-style-type: none"> 食品表示基準第8条第3項（別記様式2、別記様式3） 												

<input type="checkbox"/>	<p>6 文字の大きさ（ポイント数）は適切か</p> <p>【例】 5.5ポイント 8ポイント</p>	<p>8ポイント以上の活字で表示をする必要があります。</p> <p>※容器包装の表示可能面積がおおむね150 cm²以下のもの及び印刷瓶の蓋（蓋の面積が30 cm²以下のものに限る）に表示すべき事項を表示するものは、5.5ポイント以上とすることができます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 食品表示基準第8条第9項
<input type="checkbox"/>	<p>7 食品の単位は適切か</p>	<p>100g(100ml)又は1食分、1包装その他の1単位当たりの量（1食分で表示する場合には1食分の量(g等)を併記）を表示する必要があります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 食品表示基準第3条第1項 食品表示基準について1(5)①② p.8
<input type="checkbox"/>	<p>8 各栄養成分の表示単位は適切か</p>	<p>【表示単位】 熱量→kcal たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量→g ※「kcal」の「k」は小文字です。 ※表示単位は以下の表記も可能です。 kcal →キロカロリー g →グラム</p>	<ul style="list-style-type: none"> 食品表示基準第3条第1項(別表第9)、第8条第3項(別記様式2) 食品表示基準について5(4)② p.35
<input type="checkbox"/>	<p>9 最小表示単位は適切か</p>	<p>【最小表示単位】 熱量→整数 たんぱく質、脂質、炭水化物→整数^{※1} 食塩相当量→小数第1位^{※2} ※位を下げて表示することも可能です。 位を下げる場合は、その下の位を四捨五入して表示してください。 ※1100g当たり0.5g以上1g未満の場合には、少数第1位まで表示してください。 0.5g未満の場合は0gと表示することができます。</p> <p style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"><例> たんぱく質が0.65gの場合、0.7gと表示。</p> <p>※2100g当たり0.0127g以上0.1g未満の場合には、小数第2位まで表示してください。0.0127g未満（ナトリウム量で5mg未満）の場合には、0gと表示することができます。</p> <p style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"><例> 食塩相当量が0.054gの場合、0.05gと表示。 (参考) 食塩相当量(g)=ナトリウム(mg)×2.54÷1000</p>	<ul style="list-style-type: none"> 食品表示基準について5(4)⑤ p.36
<input type="checkbox"/>	<p>10 栄養成分値の求め方は適切か</p>	<p>①分析値：「食品表示基準について」の「別添 栄養成分等の分析方法等」を参照してください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 食品表示基準第3条第1項

		<p>②分析値以外（計算値・参照値など）：「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（消費者庁食品表示企画課 発行）」を参照してください。</p> <p>参考：<u>日本食品標準成分表（文部科学省）のウェブサイトを利用した栄養価の計算例</u></p> <p>※なお、食品が栄養機能食品等である場合やチェックリスト「14」にあるような栄養強調表示をする場合には、表示する全ての栄養成分について、食品表示基準別表第9の許容差の範囲内にある必要があります（合理的な推定により得られた値は認められていません。）。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 食品表示基準について 1(5)⑤ p.9 食品表示基準 Q&A 加工-102
<input type="checkbox"/>	1 1 合理的な推定により得られた値を表示する場合は、栄養成分表示に近接した場所に右記の表示がされているか	<p>次のいずれかの文言を含む必要があります。</p> <ul style="list-style-type: none"> 「推定値」 「この表示値は、目安です。」 <p>※食品表示基準別表第9 第3 欄に掲げる方法で得られた栄養成分の値が食品表示基準第3 条第1 項（下限値及び上限値で表示する場合はその範囲内）であることを担保できる場合は、上記文言は不要です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 食品表示基準第3 条第1 項 食品表示基準について 1(5)③④ p.9、5(4) ⑧ p.37
<input type="checkbox"/>	1 2 栄養成分表示の根拠となる資料を保管しているか	<p>栄養成分表示の根拠となる資料を、その根拠を基に表示が行われる全期間（その商品を最後に製造した製品の賞味（消費）期限が経過するまで）にわたって保管する必要があります。</p> <p>【根拠書類の例】</p> <p>①分析値の場合</p> <ul style="list-style-type: none"> 分析試験成績書 季節間、個体間、期限内の栄養成分等の変動を把握するために十分な数の分析結果 表示された栄養成分等の含有量を担保するための品質管理に関する資料 等 <p>②計算値の場合</p> <ul style="list-style-type: none"> 採用した計算方法 引用したデータベースの名称 原材料について、配合量が重量で記載されたレシピ 原材料について、その栄養成分等の含有量を示す妥当な根拠に基づくデータ 調理加工工程表 調理加工前後における重量変化率に関するデータ 等 	<ul style="list-style-type: none"> 食品表示基準第3 条第1 項 食品表示基準について 1(5)⑥ p.9

		<p>【保存方法】 文書、電子媒体のいずれか</p> <p>【その他注意事項】 保管が必要なものについて、定期的に確認を行うことが望ましい（日本食品標準成分表等は更新されるため。）。</p>	
□	<p>1 3 栄養成分に関して、以下の表現（栄養強調表示）をしていないか。</p> <p>① 「高」「多」「豊富」などの高い旨</p> <p>② 「源」「含有」「入り」「使用」「添加」などの含まれる旨</p> <p>③ 「低」「ひかえめ」「少」「ライト」「ダイエット」などの低い旨</p> <p>④ 「無」「ゼロ」「ノン」などの含まない旨</p> <p>⑤ 他の類似食品と比べて「〇%高い」などの強化された旨</p> <p>⑥ 他の類似食品と比べて「〇%減」などの低減された旨</p> <p>⑦ 「糖類無添加」「砂糖不使用」などの糖類を添加していない旨</p> <p>⑧ 「食塩無添加」「食塩不使用」などのナトリウム塩を添加していない旨</p>	<p>別途基準が設けられています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食品表示基準第7条 ・ 食品表示基準について 4(2)～(4) p. 31～p. 34

◇「根拠」に記載した政令や通知等についての最新版は、消費者庁のホームページで御確認ください。

消費者庁ホームページ「食品表示法等」

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

ホームページリンク用二次元コード⇒



==関係する情報はこちら==

・消費者庁【事業者の方向け】栄養成分表示を表示される方へ

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/nutrient_declaration/business/#02

ホームページリンク用二次元コード⇒



作成に向けて参考にした資料

・「食品に栄養成分表示をする際のチェックリスト（基本編）」宮城県塩釜保健所