

## 国内栄養成分表示

食品表示基準により、表示する栄養成分や様式、栄養強調表示の基準などが取り決められています。

### (1) 義務表示項目

熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物及び食塩相当量

※炭水化物の算出に水分、灰分が必要です。

炭水化物=表示単位（100g、100mlまたは1食など）－（水分+たんぱく質+脂質+灰分）

### (2) 様式例

栄養成分表示[○○g当たり]	
熱量(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

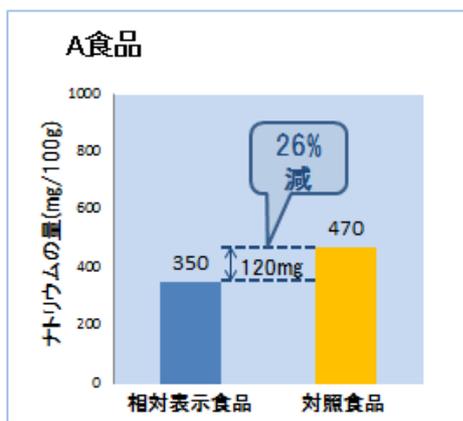
販売状態の可食部分の100g、100ml、1食分、1包装などの1食品単位当たりの栄養成分値を表示します。

### (3) 栄養成分が「多い」「少ない」という栄養強調表示を行う場合

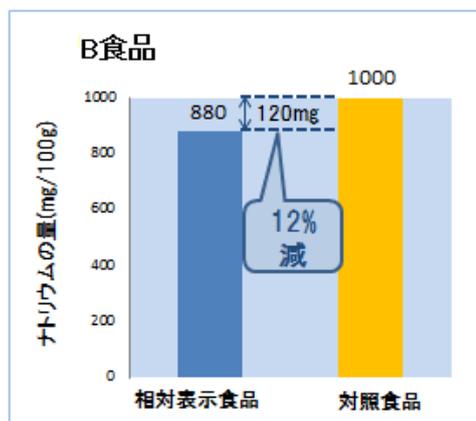
栄養強調表示を行うことができる栄養成分は食品表示基準に定められています。各成分ごとに定められた基準値以上、又は以下（未満）であることが必要であり、成分によっては低減（増加）の割合の基準も定められています。

例：ナトリウムの低減表示の場合（相対表示）

絶対量として100g当たり120mgの低減，比較食品に対して25%以上の低減が必要。



相対表示OK



相対表示NG

#### (4) 低エネルギー素材などの分析

低カロリー○○○○○, ゼロカロリー○○○○○

熱量（エネルギー）の算出の際に、基準で定められた低エネルギー成分を分析することにより、その含有量から熱量を低く算出することができます。低エネルギー成分には、糖アルコール（エリスリトールなど）、オリゴ糖などの難消化性糖質、難消化性デキストリンなどの食物繊維、有機酸などがあります。それらを分析し、エネルギー計算に考慮することにより、エネルギーの低減表示ができます。

例) ゼリー飲料。糖アルコール（エリスリトール）と有機酸（クエン酸）を分析した場合としなかった場合の比較

必須項目のみ分析した場合のエネルギー値		エリスリトール, クエン酸の分析を行った場合のエネルギー値	
水分	91.7g/100g	水分	91.7g/100g
たんぱく質	0.1g/100g 未満	たんぱく質	0.1g/100g 未満
脂質	0.1g/100g 未満	脂質	0.1g/100g 未満
灰分	0.2g/100g	灰分	0.2g/100g
食物繊維	0.2g/100g	食物繊維	0.2g/100g
糖質	7.9g/100g	糖質	7.9g/100g
エネルギー	32kcal/100g	エネルギー	4kcal/100g
		エリスリトール	6.91g/100g
		クエン酸	0.36g/100g