



海外栄養表示について

はじめに

2025 年現在、日本の食品輸出額・輸出先数はともに増加傾向にあり¹⁾、世界中で日本食への関心が高まっています。国内市場が飽和する中、海外へ販路を拡大することは食品事業者にとって大きなチャンスとなり得ます。

しかし、食品を輸出する際には、残留農薬や添加物などの安全基準、検疫に加え、「表示ルール（ラベルの記載事項）」への対応が必須となります。その中でも、表示ルールに含まれる「栄養成分表示」は、消費者が食品を選択する際の重要な情報源であり、国や地域によって義務化の有無や内容が異なるため、注意が必要です。

本号では、主要な輸出先国・地域における栄養成分表示のルールや、日本との違い、そして近年、世界的に導入が進んでいる「包装前面栄養表示（FOPNL）」について解説します。

世界の栄養成分表示の潮流

世界中で健康志向が高まる中、栄養成分表示の義務化は世界の潮流となっており、欧米、東アジア、オセアニアなど、多くの国で包装された加工食品への表示が義務付けられています。

各国の食品規格のベースとなっているのが、FAO（国連食糧農業機関）と WHO（世界保健機関）により設立されたコーデックス委員会（Codex）が策定する国際規格です。コーデックス委員会の「栄養表示に関するガイドライン（CAC/GL 2-1985）」では、エネルギー、たんぱく質、利用可能な炭水化物（Available Carbohydrates）、脂質、飽和脂肪酸、ナトリウム、糖類を義務化すべき成分として定めています²⁾。

しかし、実際の表示義務項目やその定義は、各国の栄養政策（肥満対策や特定の栄養素欠乏への対策など）によって異なるため、輸出に当たっては注意が必要です。

主要国と日本の栄養成分表示項目の比較

日本と主要な輸出先国・地域（米国、カナダ、EU、香港、台湾、オーストラリア/ニュージーランド（以下「豪/NZ」））における栄養成分表示の義務項目の違いを以下にまとめました。

飽和脂肪酸：日本では推奨表示、日本以外の国や地域では義務表示となっています。

トランス脂肪酸：米国、カナダ、香港、台湾では義務表示となっています。

コレステロール：日本、香港、台湾、豪/NZ では任意表示、米国及びカナダでは義務表示となっています。

食物繊維：日本では推奨表示、米国及びカナダでは義務表示となっています。

糖類 (Sugars) : 日本以外では義務表示となっており, 米国ではさらに「添加糖類 (Added Sugars)」の表示も義務付けられています。

食塩相当量とナトリウム : 日本と EU ではナトリウム量を換算した「食塩相当量 (Salt)」での表示が義務となる一方, その他の国・地域では「ナトリウム (Sodium)」としての表示が一般的です。

ビタミン, ミネラル : 米国はビタミン D, カルシウム, 鉄, カリウムが, カナダではカルシウム, 鉄, カリウムの表示が義務付けられています。その他の国・地域では任意表示となっています。

表 各国の栄養成分表示項目一覧

成分名 (例)	 日本	 米国	 カナダ	 EU	 香港	 台湾	 豪/NZ
エネルギー	●	●	●	●	●	●	●
たんぱく質	●	●	●	●	●	●	●
脂質	●	●	●	●	●	●	●
飽和脂肪酸	○	●	●	●	●	●	●
トランス脂肪酸	△	●	●	—	●	●	△
コレステロール	△	●	●	—	△	△	△
炭水化物	●	●	●	● *1	—	●	● *1
食物繊維	○	●	●	△	△	△	△
糖質	○	—	—	—	● *1	—	—
糖類	△	● *2	●	●	●	●	●
ナトリウム	● *3	●	●	● *4	●	●	●
ミネラル・ビタミン等	△	● *5	● *6	△	△	△	△

● : 義務

○ : 推奨

△ : 任意

成分名は各国によって異なる場合があります。

*1 100-[たんぱく質+脂質+水分+灰分+食物繊維]から算出します。

*2 添加された糖類 (Added Sugars) は原材料情報から判断します。

*3 食塩相当量を表示します。

*4 食塩 (Salt) を表示します。

*5 ビタミンD, カルシウム, 鉄, カリウム

*6 カルシウム, 鉄, カリウム

各国の栄養成分表示の特徴と分析のポイント

輸出用食品の栄養成分分析を行う際、国内向けの分析結果をそのまま流用するだけでは不十分な場合があります。各国の成分の定義に従った試験法や計算式を用いる必要があります

1. 炭水化物の考え方

世界各国の栄養成分表示における炭水化物の定義は大きく 2 つに分けられます。これらの違いは「食物繊維を含むか否か」です。

日本や北米など多くの国や地域では、食品全体から水分、たんぱく質、脂質、灰分を引いた残りを炭水化物と定義しています。この炭水化物には食物繊維が含まれ、日本では炭水化物から食物繊維を差し引いたものを糖質と定義しています。

一方、EU、豪/NZ はエネルギーになるデンプンと糖類の合計を炭水化物と定義し、食物繊維は含まれません。そのため、炭水化物を算出するためには、食品全体から水分、たんぱく質、脂質、灰分に加えて食物繊維を差し引く必要があります。

2. 食物繊維の定義と測定方法

食物繊維の定義も国によって微細な違いがあります。コーデックス委員会では重合度 10 以上の炭水化物ポリマーを原則の対象としつつ、重合度 3~9 のものを含めるかは各国の判断に委ねられています²⁾。

日本では、プロスキー変法（酵素-重量法）に加え、難消化性デキストリンなどの低分子量水溶性食物繊維も含む測定法（酵素-HPLC 法）が採用されています。

輸出先国の定義に合わせた分析方法を選択することが、正確な栄養成分表示には不可欠です。例えば、米国向けでは不溶性食物繊維、高分子量水溶性食物繊維に加え、低分子量水溶性食物繊維も含めた分析が必要となるケースがあります。

3. 脂質の質への注目

欧米を中心に、肥満や生活習慣病対策の観点から、脂質の「量」だけでなく「質」への関心が高まっています。特に飽和脂肪酸とトランス脂肪酸は、摂取制限の対象として多くの国で表示が義務化されています。

トランス脂肪酸の摂取量については、WHO が 1 日当たりの総エネルギーに占める割合を 1.0 %未満とする目標を掲げています³⁾。なお、米国ではトランス脂肪酸の主な要因である部分水素添加油脂の食品への使用が禁止されています。

4. 糖類と「添加糖類」

糖類は Codex のガイドラインにおいて、単糖類と二糖類の合計と定義されています。この定義は、日本をはじめ世界中で共通のルールとして使われています。日本以外の多くの国で糖類の表示が義務化されており、米国では添加糖類の内訳表示も求められます。添加糖類は食品製造時に添加された砂糖やシロップなどを指し、果物などに天然に含まれる糖とは区別されます。

しかし、添加糖類を分析によって定量することはできません。「天然に含まれる糖」と「添加された糖」は、化学的な構造が全く同じであり、分析機器では区別がつかないためです。その

ため、米国食品医薬品局（FDA）の規制においては、添加糖類は原材料の配合情報（レシピ）に基づいて算出することが前提とされており、その根拠となる製造記録の維持が不可欠です。

包装前面栄養表示（FOPNL）の世界的動向と日本の展望

近年、食品パッケージの前面に栄養情報を表示する FOPNL の導入が世界的に進んでいます。これは、前面に栄養成分を表示することにより、消費者がより健康的な食品を選びやすくすることで、肥満や生活習慣病の予防につなげることが狙いです。

導入状況は国によって異なり、メキシコなどの中南米諸国やタイ、そしてカナダでは義務化されています。米国 FDA も 2025 年に義務化に向けた規則案を発表し、「飽和脂肪酸・ナトリウム・添加糖類」の含有量を 3 段階（High/Med/Low）で示す案などを検討しています。一方で、EU や豪/NZ などでは、事業者の任意による取り組みとして運用されています。

国内では、2025 年 7 月に消費者庁よりガイドライン案が公表されました⁴⁾。ここでは、1 日の栄養素基準値に対する割合（%）を併記するデザインなどが検討されており、正式なガイドラインの策定を経て、消費者が栄養摂取の目安をひと目で把握できる、より健康的な食生活の実現が期待されています。

おわりに

栄養成分表示は輸出を円滑に進めるための重要な要素の一つです。輸出先によってルールが異なるため、事業者が取り扱う栄養成分表示は多様化しています。輸出先の最新規制を正確に把握し、適切な分析と表示を行うことが大切です。

JFRL では、最新の海外規制情報の収集と、それに対応した精度の高い分析技術により、皆様の食品輸出事業を支援いたします。海外栄養表示に関するご相談がございましたら、ぜひお気軽にお問い合わせください。

参考文献(参考資料)

- 1) 農林水産省. “「2025 年 1-6 月（上半期）の農林水産物・食品の輸出実績」について”.
https://www.maff.go.jp/j/press/yusyutu_kokusai/kikaku/250804.html, (参照 2025-12-16)
- 2) 厚生労働省. “栄養表示に関するガイドライン CAC/GL 2-1985”.
<https://www.mhlw.go.jp/topics/identshi/codex/06/dl/06a.pdf>, (参照 2025-12-16).
- 3) World Health Organization. “Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation”,
<https://www.who.int/publications/i/item/924120916X>, (accessed 2025-12-16).
- 4) 消費者庁. “令和 7 年度 第 1 回日本版包装前面栄養表示に関する検討会”. 消費者庁 (2025-07-29) (オンライン),
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/meeting_materials/review_meeting_013/042598.html, (参照 2025-12-16).