

食品表示基準 ～栄養表示制度について～

はじめに

加工食品等に記載されているエネルギーなどの栄養表示は平成 8 年に『栄養表示基準』として制度化，導入されました。現在では市場で見かける多くの加工食品に栄養表示がなされています。

栄養表示基準は制定時には栄養改善法，その後，平成 14 年の健康増進法の施行に伴いその下におかれまして。そして平成 25 年の食品表示法公布，平成 27 年 4 月に新たに施行された食品表示基準に取り込まれ，栄養表示は義務化されました。

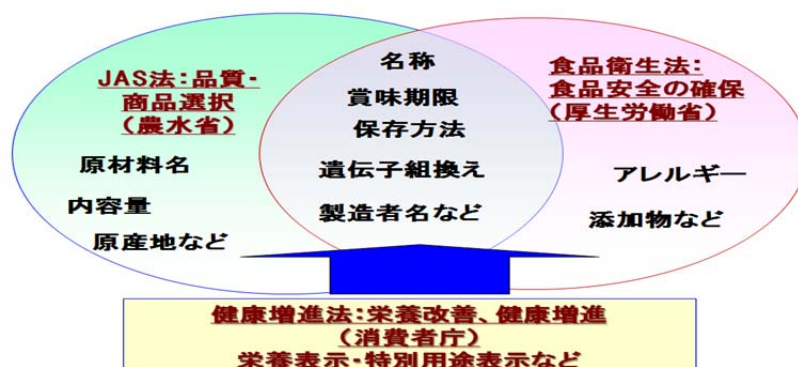
今回は，食品表示基準に取り決められた栄養表示に関する種々のルールをご説明いたします。

表－1 食品表示に関する法規

法律	食品表示法（平成 25 年法律第 70 号）
政令	食品表示法の施行期日を定める政令
	食品表示法第十五条の規定による権限の委任等に関する政令
内閣府令	食品表示基準（平成 27 年内閣府令第 10 号）
通知	食品表示基準について（平成 27 年 3 月 30 日消食表第 139 号）
	食品表示基準 Q&A について（平成 27 年 3 月 30 日消食表第 140 号）
－	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

① 食品表示法の概要

一般食品の表示に関する法規は食品衛生法（昭和 22 年法律第 233 号），農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律（昭和 25 年法律第 175 号，「JAS 法」と略す。）及び健康増進法（平成 14 年法律第 103 号）の 3 法により取り決められていました。食品表示法（平成 25 年法律第 70 号）は目的の異なった，この 3 法の食品の表示に関する規定を統合したもので，重複していた規定や複雑な解釈を一元化により整合性をとり，消費者，事業者双方にわかりやすい表示を実現するために創設されました。



図－1 食品表示一元化のイメージ

また、近年世界的にも食品の栄養成分表示への動きが活発であり、日本も国際的流れの中でコーデックス等の基準に準拠すべく種々のルールが取り決められました。

② 栄養表示とは

消費者が食品を購入する際の情報として、容器包装に入れられた食品を対象として、その食品に含まれる栄養成分をパッケージ（外装）に示し、消費者の商品選択のための一助とするためのものです。一昔前では、食品には栄養成分が含まれていることはもとより、エネルギーの供給源としての役割（カロリーが高い方が良い）が強かったのですが、時代の変遷とともに生活習慣病（高血圧：塩分過多，メタボリックシンドローム等）への対応など、日本人の食生活の変化に合わせた健康維持への情報としての役割が大きくなっています。

そのような時代背景の中で栄養表示が義務化されたわけですが、表示が求められる成分は表-2のように定められています。この中で従来は『ナトリウム』としての表示が取り決められていましたが、食品表示基準ではナトリウムに2.54を乗じて算出した『食塩相当量』を表示するように変更されました。ナトリウムは食塩を構成する成分ですが、食事摂取基準に定められているのはナトリウムではなく食塩相当量であり、栄養指導なども食塩相当量で行われている現状など、消費者により馴染みやすい表示とすることを目的としています。

表-2 栄養表示が定められた栄養成分等

義務		エネルギー(熱量), たんぱく質, 脂質, 炭水化物, 食塩相当量
任意	推奨	飽和脂肪酸, 食物繊維
	その他	糖質, 糖類, コレステロール, n-3 系脂肪酸 n-6 系脂肪酸, ビタミン類, ミネラル類

義務表示成分は必ず表示が必要であり、任意成分のうち、飽和脂肪酸，食物繊維は消費者にとって情報としての必要性が高いとして、将来的な義務化も視野に入れて『推奨』とされています。

また、食品表示基準制定前までは栄養表示は任意制度であり、加工食品のみが対象でした。現行制度では加工食品のみではなく、生鮮食品等にも表示が可能となり、一般用加工食品及び添加物は表示が義務化されました。

表-3 義務化対象食品等

	一般用	業務用
加工食品	義務	任意
添加物	義務	任意
生鮮食品	任意	任意

任意の食品に栄養成分表示をする場合は、原則として義務化食品と同様にルールに従った表示が必要となります。

表示必須成分をはじめ、食品表示基準で『栄養成分等』として定義されるものは健康増進法施行規則（平成 15 年厚生労働省令第 86 号）に規定された栄養素と熱量になります。具体的には表－4 のとおりです。

表－4 食品表示基準で定められた栄養成分

	たんぱく質
	脂質, 飽和脂肪酸, n-3 系脂肪酸, n-6 系脂肪酸, コレステロール
	炭水化物, 糖質, 糖類, 食物繊維
ミネラル類	亜鉛, カリウム, カルシウム, クロム, セレン, 鉄, 銅, ナトリウム(食塩相当量), マグネシウム, マンガン, モリブデン, ヨウ素, リン
ビタミン類	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

③ 表示の方法

図－2 に栄養表示の様式例を示します。表示する食品の 100g, 飲料など液状食品であれば 100ml, または 1 パッケージや想定している 1 回の摂取量などの単位当たりの各栄養成分を表示します。たとえば 1 個の重量が 50g で, 100g あたりのエネルギーが 150kcal のコロッケがあったとします。表示は 100g あたりであれば 150kcal と表示し, 食品単位である 1 個 50g 当たりでの表示であれば 75kcal と表示することになります。

なお, 従前は食物繊維を表示する場合は炭水化物に代えて『糖質, 食物繊維』を表示することになっていましたが, 食品表示基準では炭水化物は必須表示となりましたので, その場合は炭水化物の内訳表示として糖質, 食物繊維を表示することになります。他, 飽和脂肪酸などは脂質の内訳として, 糖類は糖質の内訳として表示することになります。図－3 に内訳表示をする場合の例を示します。

栄養成分表示 [100g, 100ml, 食品単位当たり]	
熱量(エネルギー)	〇〇 kcal
たんぱく質	△ g
脂質	×× g
炭水化物	■ g
食塩相当量	● g

図－2 表示の様式例

栄養成分表示 [1袋(75g)当たり]	
エネルギー	167 kcal
たんぱく質	10.0 g
脂質	10.1 g
-飽和脂肪酸	4.5 g
炭水化物	9.2 g
-糖質	9.0 g
-糖類	3.2 g
-食物繊維	0.2 g
食塩相当量	1.2 g

炭水化物の内訳として糖質, 食物繊維, さらに糖質の内訳として糖類を表示

脂質の内訳として飽和脂肪酸を表示

図－3 表示の例（内訳表示）

④ 栄養強調表示

栄養成分の表示に際して、ある栄養成分の含有量を増加させた商品や他の類似食品と比較して低減させた商品など、その成分をアピールして、個人の好みや先述した健康維持への寄与などから消費者の購買意欲につなげたいと考えることがあると思います。これを強調表示と言い、一定のルールが定められています。表－５に用語の例を示します。

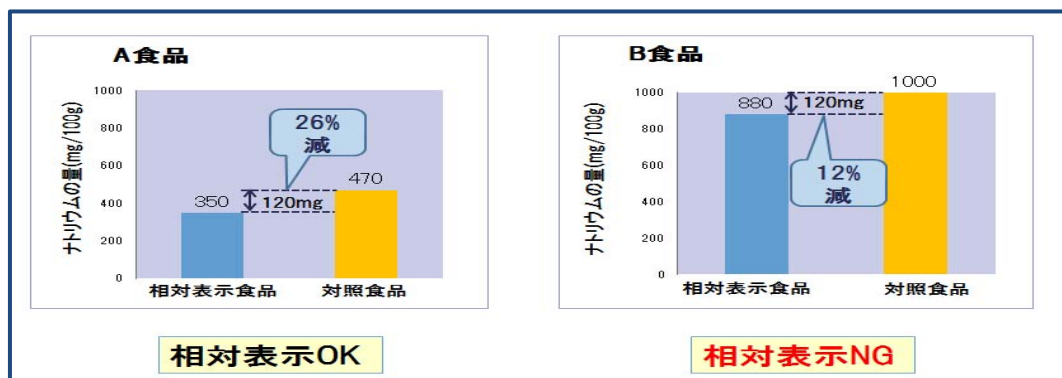
表－５ 強調表示の用語例

強調内容		用語例
補給ができる旨	高い旨	高, 多, 豊富
	含む旨	源, 供給, 含有, 入り, 使用, 添加
	強化された旨	アップ, 強化, プラス
適切な摂取ができる旨	含まない旨	無, ゼロ, ノン
	低い旨	低, 控えめ, 少, ライト, ダイエット
	低減された旨	減, カット, オフ

これらの用語や同じ意味ととらえられる用語を使用して表示する際には強調表示のルールに従うことになります。なお、強調表示できる栄養成分も決められています。

強調表示には『栄養成分の補給ができる旨の表示』（わかりやすく表現すると、取りたい成分がたくさん含有されているということをアピールする表示）と、『栄養成分又はエネルギー（熱量）の適切な摂取ができる旨の表示』（同じく、取りすぎないようにしなければいけない成分が少ないことをアピールする表示）があります。前者が表－５の『高い旨』、『含む旨』、『強化された旨』であり、後者が『含まない旨』、『低い旨』、『低減された旨』になります。いずれの場合も各栄養成分に関して、基準値が定められており、その基準を満たす必要があります。

なお、『強化された旨』、『低減された旨』は相対強調表示と言い、比較対照食品が必要になります。比較対照食品は、その成分を強化（または低減）していない通常食品であったり、日本食品標準成分表に記載されている食品など、一般的に流通しているものである必要があります。また、相対強調表示では比較対照食品に対して栄養成分ごとに個別の基準値を満たすことと合わせて、新たに決められたルールとして相対差が25%以上あることが必要になりました（『低減された旨』の場合の全成分、『強化された旨』の食物繊維、たんぱく質）。ナトリウムの例を図－４示します。



図－４ ナトリウムの相対表示例

このように、ナトリウムは『低減された旨』の表示をする場合は 100g 当たり 120mg の低減と合わせて対照食品と比較して、その低減割合が 25%以上あることが必要になりました。これはコーデックスの考え方に合わせて国内ルールも変更したとのことです。

強調表示の基準値などの詳細は食品表示基準第 7 条と別表第十二をご確認ください。

http://www.caa.go.jp/foods/pdf/150320_kijyun.pdf

食品表示基準（平成 27 年内閣府令第 10 号）

また、食品表示基準では新たな強調表示として糖類無添加、ナトリウム塩無添加の基準も定められました。これらもコーデックスに準拠した制度となります。

⑤ 栄養表示のための分析試験，計算，数値の取り扱い

栄養表示を行うための数値は『分析による結果』，『原材料からの計算値』などが考えられます。食品表示基準ではどのような手段で得られた数値で表示をしても構わないことになっています。ただし、表示された数値と『実際の栄養成分値』の許容差の範囲が取り決められており、これを超えた場合は表示違反として処分の対象となります。この『実際の栄養成分値』は分析試験結果であり、通知文書でその分析方法が定められています。

http://www.caa.go.jp/foods/pdf/150601_tuchi4-betu2.pdf

食品表示基準について（平成 27 年消食表第 139 号）

別添 栄養成分等の分析方法等について

実際には消費者庁，地方自治体が市場に流通している商品に付されている表示の確認を収去検査等で行うこととなりますが，その際に用いられる分析手法が上記の方法になります。

計算値等で表示をする場合は，この分析法による成分分析結果との差がないことを確認しておく必要があります。私どもではこの分析法に基づいた各栄養成分の分析を実施しており，食品メーカー及び関係各社から分析試験を受託しています。

各栄養成分の表示における許容差の範囲を表－6 に示します。

表－6 許容差の範囲

栄養成分	許容差の範囲
たんぱく質	-20～+20%
脂質，飽和脂肪酸	-20～+20%
コレステロール	-20～+20%
炭水化物，糖質，糖類，食物繊維	-20～+20%
ミネラル類	-20～+50%
脂溶性ビタミン類	-20～+50%
水溶性ビタミン類	-20～+80%
ナトリウム	-20～+20%
熱量(エネルギー)	-20～+20%

表示値に対して，分析値が許容差の範囲に入っていれば良いことになります。たとえば，たんぱく質の表示が 100g 当たり 10.0g であった場合は，8.0～12.0g の範囲に分析値が入れば良いことになります。

たんぱく質の表示が 2.5g/100g 未満などの場合は一律±0.5g 以内であれば良いなど，一部の栄養成分に関して，低濃度域において一律基準が設けられています。これは分析精度と現実的な製品の品質管理を考えたときに，無理が無いように設定されたようです。

合わせて『0』として表示をしていい範囲も定められています。表示必須成分であるたんぱく質、脂質、炭水化物は 0.5g/100g 未満、食塩相当量はナトリウムとして 5mg/100g 未満、エネルギー（熱量）は 5kcal/100g 未満の場合は『0』表示して良いと決められています。

また、いろいろな商品への表示を広く実現すること、合わせて事業者（表示者）の負担を軽減する目的から、この許容差に縛られない表現が認められています。

『推定値』

『この表示値は目安です。』

いずれかの表現を栄養表示に近接して表示をする場合は表-6 の許容差の範囲を超えた場合でも行政処分の対象とはなりません。ただし、消費者になるべく正確な情報提供を心がけなければいけないことは言うまでもありません。

⑥ 免除規定

食品表示基準では原則としてすべての容器包装に入った一般用加工食品、添加物に栄養表示を義務付けています。ただし、以下の場合には免除されます。

- 1) 容器包装の表示可能面積がおおむね 30cm² 以下
- 2) 酒類
- 3) 栄養の供給源としての寄与の程度が小さいもの
- 4) 極めて短い期間で原材料（配合割合）が変更されるもの
- 5) 消費税法で消費税を納める義務が免除される事業者が販売するもの

3)に関しては、表示必須成分がすべて 0 と表示できる基準を満たすものが挙げられています。たとえばミネラルウォーターや茶類などが該当します。また、使用量が極めて少ない香辛料なども該当します。4)は日替わり弁当など、レシピが 3 日以内に变更されるものが例として示されています。5)は家族経営などの小規模企業への配慮から取り決められています。なお、当面は中小企業法に規定される小規模事業者（従業員数およそ 20 名程度の企業）も免除されることになっています。

⑦ 経過措置

食品表示基準施行後 5 年間は経過措置として栄養表示が未表示でも許されます。具体的には平成 32 年 3 月 31 日までに製造される商品には経過措置が適用されます。しかし、栄養表示義務化はガイドラインや Q&A なども示され、具体的なルールも明らかになっていることから、事業者には速やかな対応が求められることは言うまでもありません。

参考資料

- ・食品表示基準（平成 27 年内閣府令第 10 号）
- ・食品表示基準について（平成 27 年 3 月 30 日消食表第 139 号）
- ・食品表示基準 Q&A について（平成 27 年 3 月 30 日消食表第 140 号）
- ・消費者庁 HP 食品表示一元化情報 <http://www.caa.go.jp/foods/index18.html>