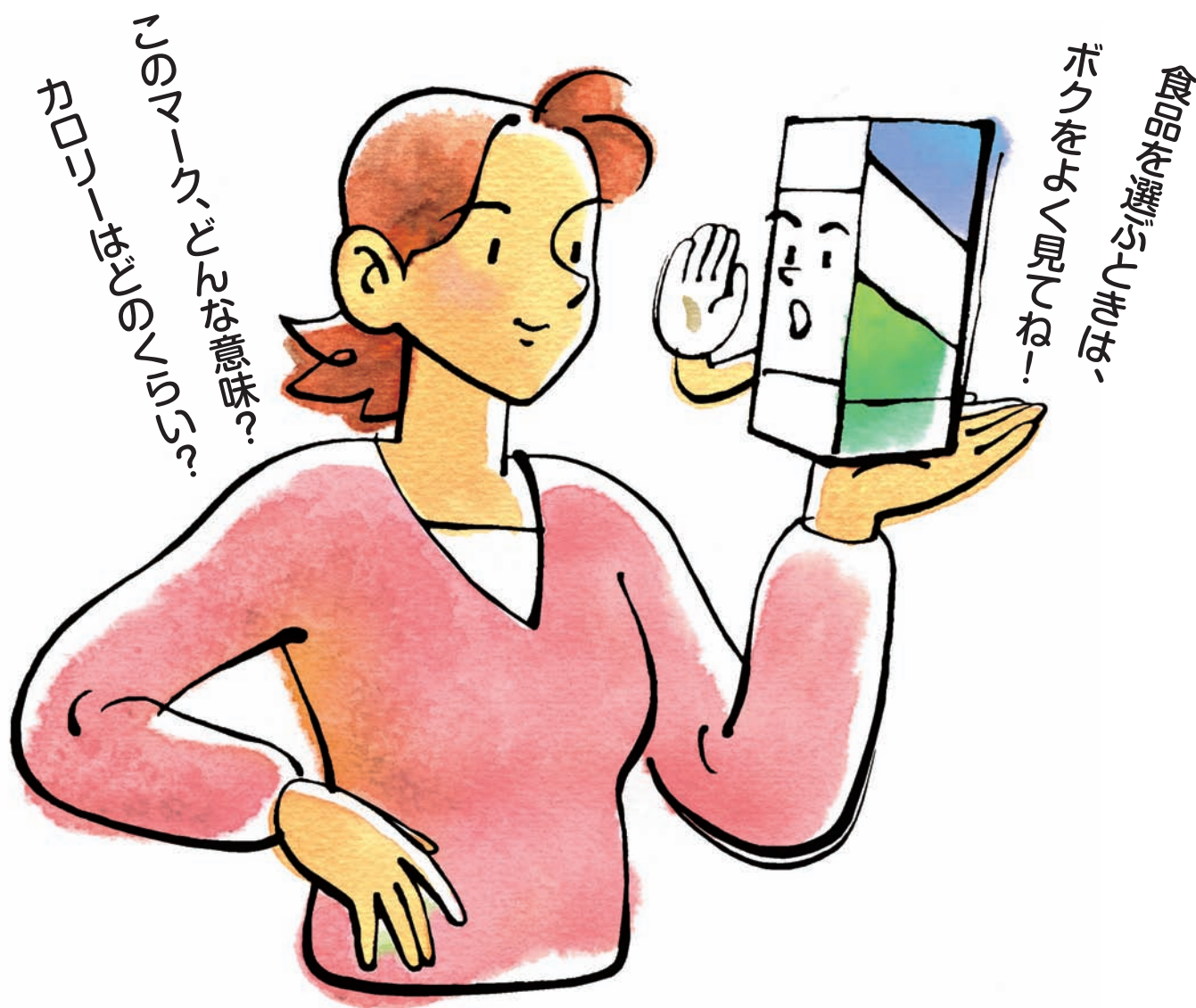


おしえてラベルくん

健康増進法に基づく
食品表示ガイド

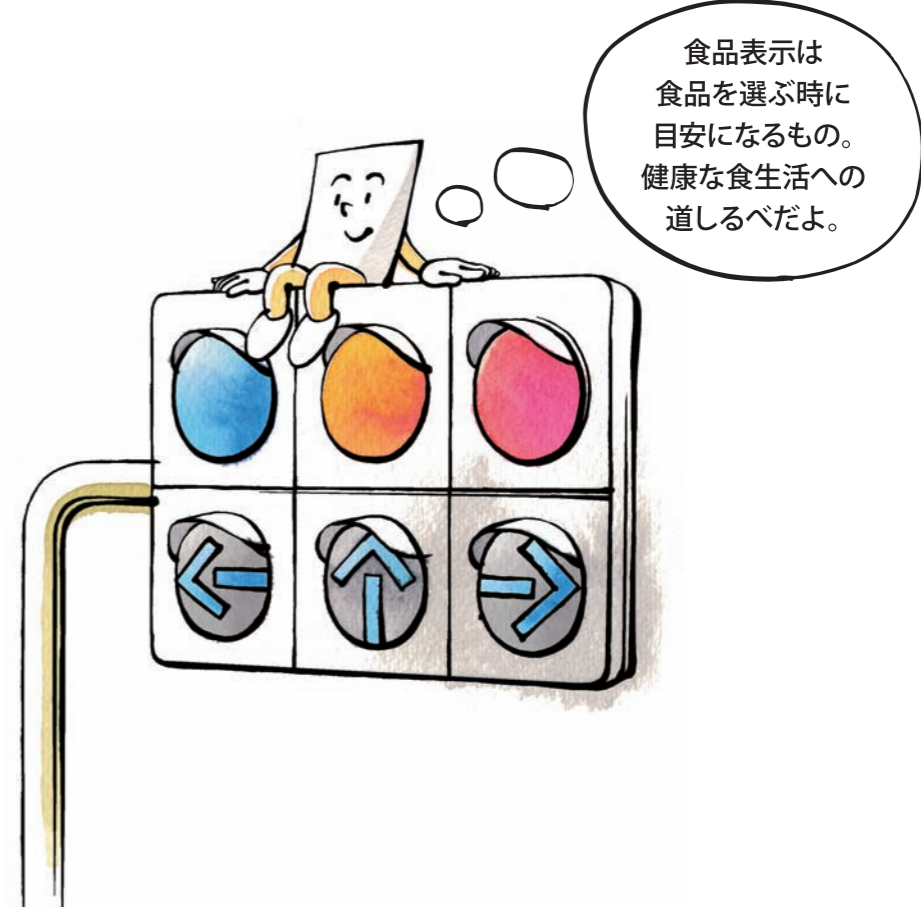


健康にいいこと、栄養のこと。



食品のラベルは、 健康な食生活を送るためのサポーター！

私たちのカラダをつくり、毎日の暮らしに欠かせない食品。
 スーパーマーケットやコンビニなどに並ぶたくさんの食品の中から
 健康や栄養を考えて食品を選ぶとき
 大事な目安となるのが、健康に役立つ食品表示です。
 表示をきちんと読みといて、自分にあった食品を選び、
 上手に活用することが健康な食生活につながります。
 このガイドは、表示例やその見方、注意点などをご紹介します。
 どうぞお役立てください。



この冊子は、
健康増進法に基づき
栄養の改善や健康の増進に
役立つ表示について
 ご紹介するガイドです。

栄養成分表示 1袋(81g)当たり		(当社分析値)
エネルギー	483kcal	炭水化物 37.6g
たんぱく質	3.8g	ナトリウム 330mg
脂質	35.3g	食塩相当量 0.8g



栄養表示

- 栄養成分表示…………… 3
- 栄養強調表示…………… 5
- 栄養成分の機能表示(栄養機能食品) …… 7

特別用途表示

- 特定保健用食品…………… 9
- 特別用途食品…………… 11

誇大表示の禁止…………… 13

栄養成分表示を目安に 健康な食生活を。

どんな栄養成分がどのくらい含まれているのか、食品を見ただけでは分かりませんが、それを一目で分かるようにしたのが栄養成分表示です。栄養成分表示を目安にし、またそれを見ることを習慣化することで、食品の選択や栄養成分の過不足の確認などに役立てましょう。

長い目で、
習慣的に活用して
ほしいな～

栄養成分表示の読み方、
ここがポイント!

実際に食べる量をふまえて 栄養成分の含有量をチェック!

表示単位は100g、100ml、1食分、1包装等、食品ごとに違うので、必ず食品単位と食べる量を確認しましょう。
たとえば、左の食品が500mlだとすると栄養成分表示では200ml当たりとなっているので、全量をとった場合、各含有量は2.5倍。
店頭等でおおまかに知りたいときは、次のように考えましょう。
エネルギー 約 60kcal × 2.5 = 150kcal

ナトリウムは、 食塩何グラムに相当するの?

ナトリウム(塩分)はおもに食塩から摂取されますが、「ナトリウム=食塩」ではありません。食塩相当量をおおまかに知りたいときは、
ナトリウム(mg) × 2.5 ÷ 1,000 = 食塩相当量(g) で計算できます。
※日本人(成人)の食塩相当量の目標量は1日当たり、男性9.0g未満、女性7.5g未満となっています。
(厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2010年版))

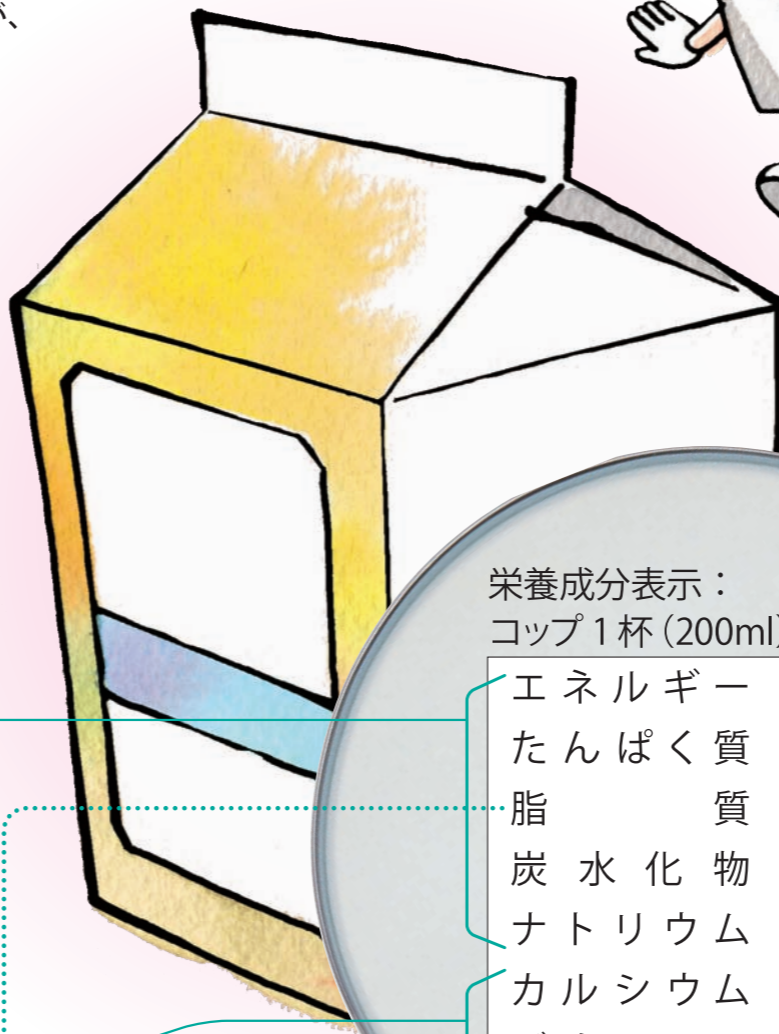
その他任意で表示されるもの
①②以外の成分については、科学的根拠に基づき、事業者の責任において、①②とは区別して、栄養成分表示の枠の外などに、任意に表示できることになっています。

栄養成分表示には なにが書いてあるの?

1 主要な栄養成分
栄養成分について何らかの表示をする場合、(1)～(5)の含有量を順番通りに表示するルールになっています。
(1) 熱量(エネルギー)
(2) たんぱく質
(3) 脂質
(4) 炭水化物(糖質および食物繊維でも可)
(5) ナトリウム
※栄養成分表示は、任意の制度であるため、全ての食品に書かれているとは限りません。

2 その他の栄養成分
13のビタミン、11のミネラル、糖類(単糖類、二糖類)、飽和脂肪酸、コレステロールについて表示する場合は、その含有量を、①の次に表示するルールになっています。

ビタミン	ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、 ビタミンA、ビタミンB ₁ 、ビタミンB ₂ 、 ビタミンB ₆ 、ビタミンB ₁₂ 、ビタミンC、 ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、葉酸
ミネラル	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、ヨウ素、リン



栄養成分表示：
コップ1杯(200ml)当たり

エネルギー	61kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	0g
炭水化物	9.3g
ナトリウム	95mg
カルシウム	20mg
ビタミンC	10mg
食塩相当量	0.2g

栄養成分表示内の0表示
たとえば、脂質については100g(100ml)当たり0.5g未満であれば、栄養上影響のない量と考えられ、0と表示できます。

- 栄養表示/栄養成分表示に関する詳細は、こちらのサイトをご覧ください。
- 栄養表示制度とは <http://www.caa.go.jp/foods/pdf/syokuhin829.pdf>
 - 栄養成分表示をめぐる事情(3～4ページ目) <http://www.caa.go.jp/foods/pdf/syokuhin466.pdf>
 - 栄養成分表示制度の概要(英語版) <http://www.caa.go.jp/foods/pdf/syokuhin569.pdf>
 - 栄養成分表示検討会情報 <http://www.caa.go.jp/foods/index9.html>
 - (告示) 栄養表示基準 <http://www.caa.go.jp/foods/pdf/syokuhin344.pdf>
 - (通知) 栄養表示基準の取扱いについて <http://www.caa.go.jp/foods/pdf/syokuhin345.pdf>

栄養に関する強調表示。強調するにはルールがあります！

毎日の食生活で、不足しがちな栄養成分やとりすぎが気になる栄養成分。健康の保持増進にかかわるこれら栄養成分の強調表示は、基準を満たした食品だけに使われています。強調表示の意味を正しく理解して、適切な食品選択にご活用ください。

「うす塩味」は塩分が少ない？
「うす塩味」や「甘さひかえめ」などの表示は、味覚に関するものです。味覚は主観的なものであるため、表示のルールが設定されていません。含有量が気になるときは、栄養成分表示を見るようにしましょう。

不足しがちな栄養成分、上手にとろう。

「高い旨」の表示

〔高〇〇、〇〇豊富など〕

「含む旨」の表示

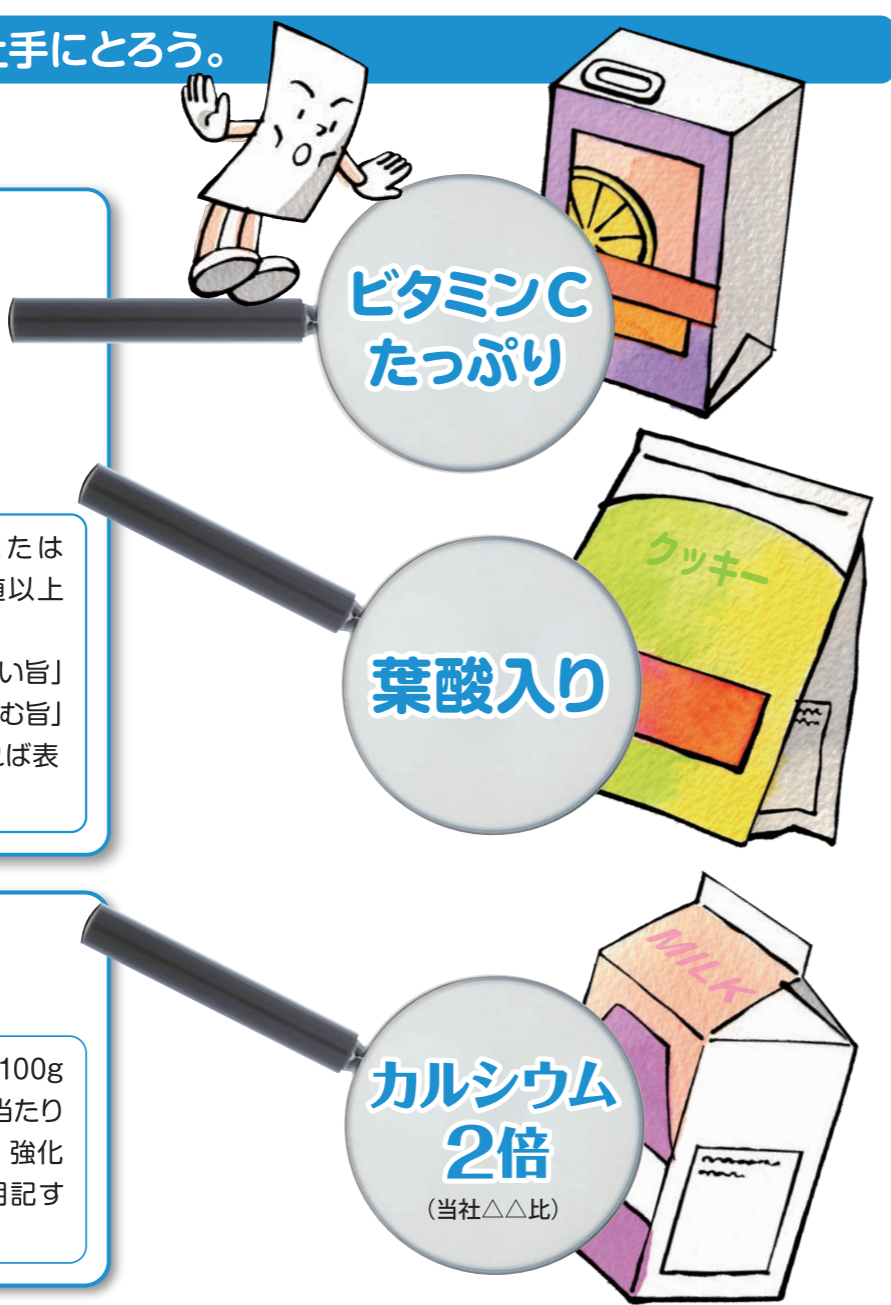
〔〇〇源、〇〇供給、〇〇含有、〇〇入り、〇〇使用、〇〇添加など〕

食品 100g (飲料 100ml) 当たりまたは 100kcal 当たりで規定された基準値以上の栄養成分を含有する食品です。
たとえば、ビタミンCについては、「高い旨」の場合、100g 当たり24mg 以上、「含む旨」の場合、100g 当たり12mg 以上であれば表示できます。

「強化された旨」の表示

〔〇〇30%アップ、〇〇2倍など〕

比較対象商品との成分量の差が食品 100g (飲料 100ml) 当たりまたは100kcal 当たりで規定された基準値以上の食品です。強化された量 (割合) と比較対象商品を明記する必要があります。



とりすぎが気になる栄養成分は、この表示をチェック！



「含まない旨」の表示

〔無〇〇、〇〇ゼロ、ノン〇〇、〇〇フリーなど〕

「低い旨」の表示

〔低〇〇、〇〇ひかえめ、少〇〇、〇〇ライトなど〕

食品 100g (飲料100ml) 当たりで規定された基準値未満または以下の食品です。
たとえば糖類については、「含まない旨」の場合、100g 当たり 0.5g 未満、「低い旨」の場合、100g 当たり5g以下であれば表示できます。

「低減された旨」の表示

〔〇〇30%カット、〇〇~g オフ、〇〇ハーフなど〕

比較対象商品との成分量の差が食品 100g (飲料 100ml) 当たりで規定された基準値以上の食品です。低減された量 (割合) と比較対象商品を明記する必要があります。

栄養強調表示の基準がある栄養成分

「高い旨」、「含む旨」、「強化された旨」の表示

- たんぱく質 ●食物繊維 ●亜鉛 ●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 ●ビタミンB₁
- ビタミンB₂ ●ビタミンB₆ ●ビタミンB₁₂ ●ビタミンC ●ビタミンD
- ビタミンE ●葉酸

「含まない旨」、「低い旨」、「低減された旨」の表示

- 熱量 ●脂質 ●飽和脂肪酸 ●コレステロール ●糖類 ●ナトリウム

なお、上記に示されていない栄養成分については、科学的根拠に基づき、表示されることが必要です。

栄養表示／栄養強調表示に関する詳細は、こちらのサイトをご覧ください。

- 栄養表示制度とは <http://www.caa.go.jp/foods/pdf/syokuhin829.pdf>
- 栄養成分表示をめぐる事情 (5~6ページ目) <http://www.caa.go.jp/foods/pdf/syokuhin466.pdf>
- (告示) 栄養表示基準 <http://www.caa.go.jp/foods/pdf/syokuhin344.pdf>
- (通知) 栄養表示基準の取扱いについて <http://www.caa.go.jp/foods/pdf/syokuhin345.pdf>

栄養機能食品は食生活と上手に組み合わせて。

栄養機能食品は、ライフスタイルの変化や高齢化により、1日に必要な栄養成分が不足しがちな場合、その補給・補完のために利用できる食品です。

「栄養機能食品(〇〇)」とある食品は、栄養成分の機能や含有量が表示されているので、どんな栄養成分をどれだけ補給できるのか確認することができます。

過剰な摂取が健康を損なうこともありますので、1日当たりの摂取目安量や注意書きなどもよく読み、食生活とうまく組み合わせて、栄養成分の適切な摂取にお役立てください。

※栄養機能食品の機能表示については、国への許可申請や届出の必要はなく、マークもありません。



栄養機能食品の読み方、ここがポイント!

① どんな栄養成分の機能を表示することができるの?
「栄養機能食品(〇〇)」の()の中に記載された栄養成分については、機能表示をすることができます。

② バランスのよい食生活が大切!
栄養機能食品は、通常の食生活では十分な栄養成分がとれない場合に補給するための食品です。きちんと食事をした上で適切にとりたいものです。バランスのよい食生活の大切さを知っていただくために、このような表示がなされています。

③ 栄養成分表示もきちんと確認!
栄養機能食品として表示されている栄養成分以外の栄養成分もチェックして活用しましょう。



〇〇〇ドリンク

栄養機能食品(ビタミンC)

ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

〈栄養成分表示〉1本(180ml)当たり
エネルギー〇kcal、たんぱく質〇g、脂質〇g、炭水化物〇g、
ナトリウム〇mg、ビタミンC〇mg

〈1日当たりの摂取目安量〉
1日当たり1本を目安にお召上がり下さい。

〈摂取の方法及び摂取する上での注意事項〉
本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。

〈1日当たりの摂取目安量に含まれる機能の表示を行う栄養成分の量の栄養素等表示基準値に占める割合〉ビタミンC 〇%

〈調理又は保存の方法〉
保存は高温多湿を避け、開封後はキャップをしっかりと閉めて早めにお召上がり下さい。

本品は、消費者庁長官により個別審査をうけたものではありません。

④ 注意事項をしっかりと読んで、とりすぎにご注意!

栄養機能食品は、1日の摂取量の下限値・上限値が規格基準として定められています。過剰摂取など、不適切な摂取を行った場合、健康を損なうおそれもありますので、1日当たりの摂取目安量や注意事項をよく読み、適切な摂取をこころがけましょう。複数の栄養機能食品を利用する場合、過剰な摂取となるおそれがありますので、栄養成分表示をしっかりと確認しましょう。

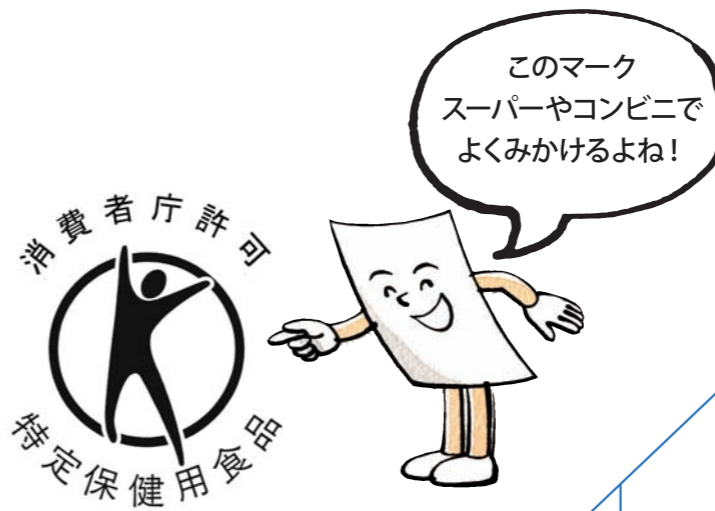


栄養表示 / 栄養成分の機能表示(栄養機能食品)に関する詳細は、こちらのサイトをご覧ください。

- 栄養機能食品とは <http://www.caa.go.jp/foods/pdf/syokuhin830.pdf>
- 栄養成分表示をめぐる事情(7~8ページ目) <http://www.caa.go.jp/foods/pdf/syokuhin466.pdf>
- (告示) 栄養表示基準 <http://www.caa.go.jp/foods/pdf/syokuhin344.pdf>
- (通知)「日本人の食事摂取基準(2005年版)」の策定に伴う「保健機能食品制度の創設等に伴う取扱い及び改正等について」等の改正について <http://www.caa.go.jp/foods/pdf/syokuhin347.pdf>

特定の保健の効果が期待できるトクホ、食生活の改善に活用しましょう。

「トクホ」ともよばれる特定保健用食品は、健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、「お腹の調子を整える」「コレステロールの吸収を抑える」などの表示が許可されている食品です。表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに消費者庁が許可しています。許可を受けた食品には、許可マークが表示されていますので、目印にしてください。摂取の方法や摂取する上での注意事項に留意して、食生活の中に上手に取り入れ、健康の維持増進に役立ててください。



特定保健用食品の読み方、ここがポイント!

① 特定保健用食品の許可マークと許可表示。

トクホとして許可を受けた食品には、この許可マークがつけられ、その効果は許可表示で確認できます。

② バランスのよい食生活が大切!

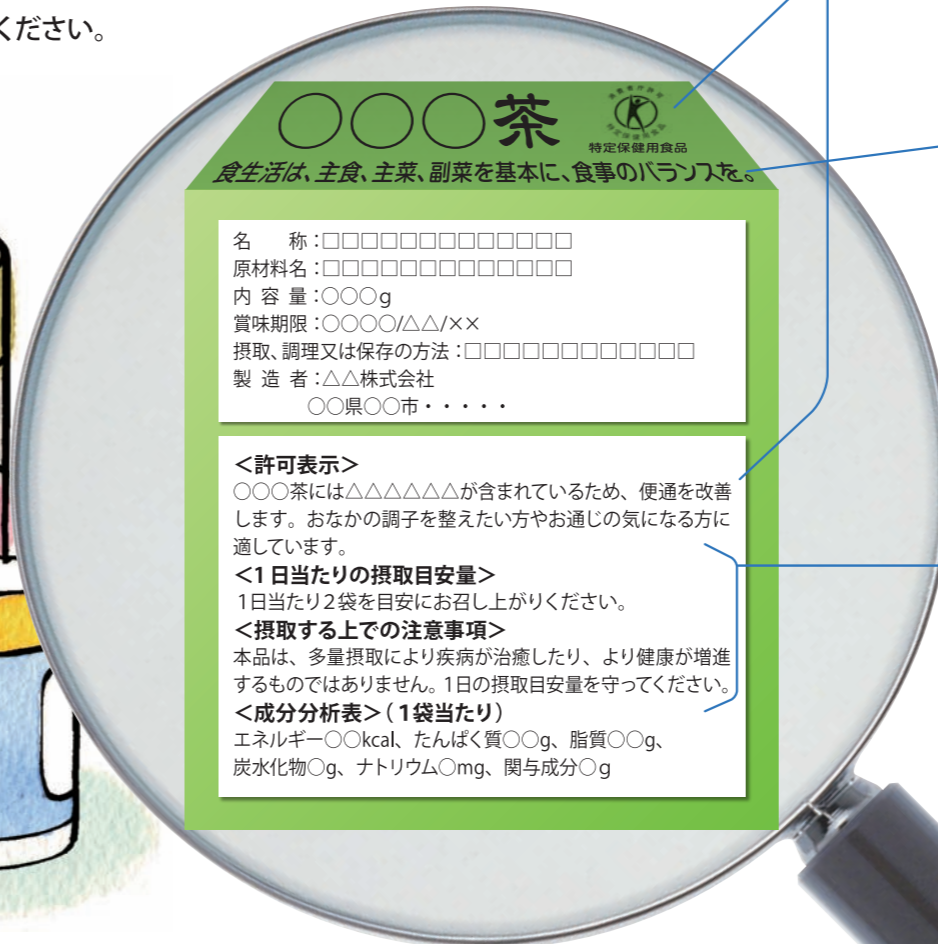
トクホは健康の維持増進に役立てていただくための食品ですが、きちんと食事をした上で適切にとりたいものです。バランスのよい食生活の大切さを知っていただくために、このような表示がなされています。

③ 目安量や注意事項が書いてあります。

トクホは1日当たりの摂取目安量や注意事項をよく確認してからお召し上がりください。

④ 病気ではない人が対象。医薬品ではありません。

トクホはあくまでも食品です。その効果に過度に期待をして受診をしなかったり、医師の方から処方されているお薬を中断したりすると、治療が遅れたり、病気の悪化につながる場合がありますのでご注意ください。



条件付き特定保健用食品
 特定保健用食品のうち、通常の特定保健用食品のレベルには届かないものの、一定の有効性が確認される食品については、「条件付き特定保健用食品」として許可しています。条件付き特定保健用食品の許可を受けた食品には、この許可マークがつけられています。



特別用途表示 / 特定保健用食品に関する詳細は、こちらのサイトをご覧ください。

- 特定保健用食品とは <http://www.caa.go.jp/foods/pdf/syokuhin86.pdf>
- 特定保健用食品の許可審査手続きに関する説明資料 <http://www.caa.go.jp/foods/pdf/syokuhin240.pdf>
- 特定保健用食品許可（承認）品目一覧 <http://www.caa.go.jp/foods/index4.html>

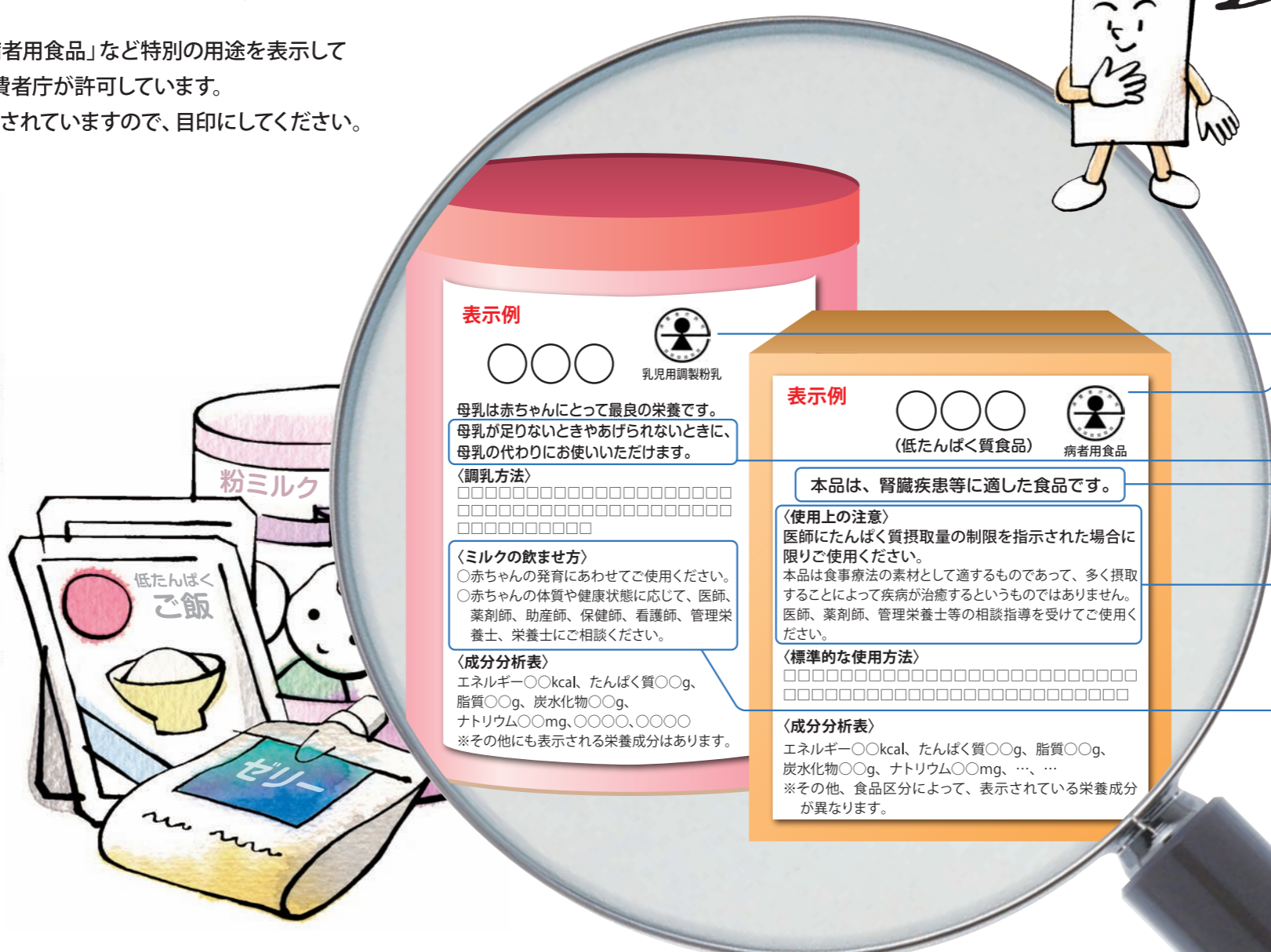


特定保健用食品の表示例

表示できる保健の用途(例)	食品の種類(例)	関与成分(例)
お腹の調子を整えます。 お通じの気になる方に適しています。	粉末清涼飲料 乳酸菌飲料	各種オリゴ糖、ラクチュロース、ビフィズス菌、 各種乳酸菌、食物繊維(難消化性デキストリン等)等
糖の吸収を穏やかにします。 食後の血糖値が気になる方に適しています。	粉末清涼飲料 茶系飲料	難消化性デキストリン、小麦アルブミン、 グアバ葉ポリフェノール、L-アラビノース等
血圧が高めの方に適しています。	錠菓 清涼飲料水	ラクトリペプチド、カゼインドデカペプチド、 杜仲葉配糖体(ゲニポシド酸)、サーデンペプチド等
体脂肪が気になる方に適しています。 食後の血中中性脂肪の上昇を抑えます。	食用調製油 コーヒー飲料	グロビン蛋白分解物、コーヒー豆マンノオリゴ糖、 茶カテキン等

赤ちゃん、妊婦、病気の方などに向く食品。 正しく利用しましょう。

特別用途食品は、「乳児用調製粉乳」や「病者用食品」など特別の用途を表示して販売されている食品です。食品ごとに、消費者庁が許可しています。許可を受けた食品には、許可マークが表示されていますので、目印にしてください。



医師や薬剤師、管理栄養士さんに相談しながら、利用する食品なんだね。



特別用途食品の読み方、 ここがポイント!

① 特別用途食品の許可マーク。
許可マークの「区分」には、「乳児用食品」、「病者用食品」などが記載されています。

② どのような場合に
適する食品であるのかが、
表示されています。
特別用途食品の許可マークとあわせて確認して適切な食品選択にお役立てください。

③ 医師や薬剤師、管理栄養士
などに相談をしながら
お使いください。
特別用途食品は、医師や薬剤師、管理栄養士などに相談をしながら使用する食品で、特に、病者用食品については、医師に指示を受けた場合のみ、使用することができます。使用上の注意などをよく読み、専門家に相談をしながら、お使いください。

特別用途食品の分類と対象者の範囲

食品群		対象者の範囲	
特別用途食品	病者用食品	許可基準型	低たんぱく質食品 腎臓疾患などのたんぱく質摂取制限を必要とする方
		個別評価型	アレルギー除去食品 食品アレルギー（牛乳等）の方
			無乳糖食品 乳糖不耐症又はガラクトース血症の方
			総合栄養食品 疾患などにより通常の食事で十分な栄養を摂ることが困難な方
			特定疾患の方
妊産婦、授乳婦用粉乳	妊産婦、授乳婦の方		
乳児用調製粉乳	赤ちゃん用粉ミルクを必要とする方		
えん下困難者用食品 (窒息等を防ぐため飲み込みやすい形態にした食品)	えん下困難な方（飲み込みが困難な方）		



特別用途表示／特別用途食品に関する詳細は、こちらのサイトをご覧ください。

- 特別用途食品・栄養療法エビデンス情報 <http://fosdu.nih.go.jp/>
独立行政法人 国立健康・栄養研究所では、特別用途食品として許可された食品一覧などの参考情報を紹介しています。
- 特別用途食品とは <http://www.caa.go.jp/foods/pdf/syokuhin88.pdf>
- 特別用途食品表示許可品目一覧 <http://www.caa.go.jp/foods/index4.html>
- (通知) 特別用途食品の表示許可等について http://www.caa.go.jp/foods/pdf/syokuhin625_2.pdf

うそや誤認させる広告・表示を禁止しています。

身近なお店や通販などにさまざまな食品があふれる現在、
実証されていない効果をほのめかす広告等も数多くあらわれています。
食品に表示された健康増進効果等の情報が虚偽誇大(うそや消費者を誤認させる表示)であった場合、
その効果を信じてその食品をとり続けると、適切な健康管理が行われず、診察の機会を失うおそれもあります。
このため、虚偽誇大広告等については禁止するルールを設け、
皆さまに正しい情報が伝わるように食品の広告の適正化を図っています。

〈広告その他の表示の例〉



インターネット販売の監視業務を行っています。

インターネット上の食品の広告について、監視業務を行っています。
たとえば、以下のような表現について、虚偽誇大なものを取り締まっています。

- ◆「ガン」「脳梗塞」「動脈硬化」「心臓病」等の医師の診断若しくは治療によらなければ、一般的に治癒が期待できない疾病に効果がある旨の表現
- ◆ ダイエット食品等についての「最高」「絶対」「究極」等の強調表現
- ◆ 機能について「特許取得」等の行政機関等が認めたような表現
- ◆ 「メタボリック改善」「脂肪燃焼」等の脂肪に効果がある旨の表現 など

過度の期待感を与える
広告には気をつけよう!



虚偽誇大広告等が禁止されている主な事項

次のような事項について、虚偽誇大広告等を行うことが禁止されています。

- 健康の保持増進の効果
(例)「肥満の解消」「疲労回復」「血圧が高めの方に適する」
「カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です」
- 含有する食品又は成分の量
(例)「大豆が〇〇g含まれている」「カルシウム〇〇mg配合」
- 特定の食品又は成分を含有する旨
(例)「プロポリス含有」「〇〇抽出エキスを使用しています」
- 熱量
(例)「カロリーオフ」「エネルギー0kcal」
- 人の身体を美化し、魅力を増し、容ぼうを変え、又は皮膚若しくは毛髪をすこやかに保つことに資する効果
(例)「美しい理想の体形に」「皮膚にうるおいを与えます」

※上記の例については、あくまで虚偽誇大広告等を行うことが禁止されるものであり、(例)そのものの表示が禁止されるものではありません。

とくにご注意ください、こんな表示!

医者に行かずとも
ガンが治る!

ガンのような重篤な疾患は、医師による診断・治療等が必要です。こうした表示は、医師による診断・治療がなくても病気が治るとの誤認を与え、治療が遅れたり、病気を悪化させるおそれがあるので禁止しています。

**最高の
ダイエット食品**

健康の保持増進効果等は、個々の健康状態や生活習慣等多くの要因によって異なります。現存する製品の中で最高の効果があることは立証できないため、最上級の表現は虚偽誇大表示にあたります。
※最上級の表現の例：
最高、絶対、日本一、抜群、無類 など

△△△△病に
驚異の食効『〇〇〇』

(体験談)
友人が「△△病に効く」といって『〇〇〇』を紹介。病果がびっくりするほど小さくなり、病院の先生からも不思議がられるほど回復しました。

体験談は、あくまでも利用者の感想であり、全ての人に同様の効果があらわれることを保証しているわけではないので、注意しましょう。なお、こうした体験談の中で、不都合な箇所を掲載せず、好都合な箇所のみを抜粋している場合や記載されている効果に科学的根拠がない場合には、虚偽誇大な表示に該当します。



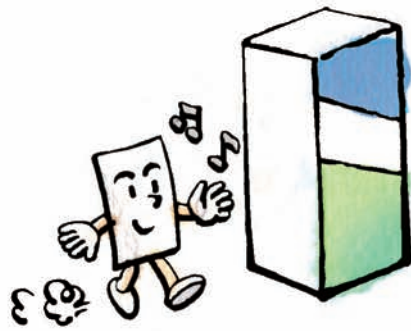
誇大表示の禁止に関する詳細は、こちらのサイトをご覧ください。

- (通知) 食品として販売に供する物に関して行う健康増進効果等に関する虚偽誇大広告等の禁止及び広告等適正化のための監視指導等に関する指針(ガイドライン)について

<http://www.caa.go.jp/foods/pdf/syokuhin352.pdf>

- (通知) 食品として販売に供する物に関して行う健康増進効果等に関する虚偽誇大広告等の禁止及び広告等適正化のための監視指導等に関する指針(ガイドライン)に係る留意事項について

<http://www.caa.go.jp/foods/pdf/syokuhin353.pdf>



問い合わせ先

消費者庁 食品表示課 TEL:03(3507)9225
〒100-6178 東京都千代田区永田町 2-11-1 山王パークタワー
ホームページ <http://www.caa.go.jp/>

健康増進法に関する食品表示についてご相談がある場合には、
最寄りの保健所にお問い合わせください。