

食品に栄養成分表示をする際のチェックリスト（基本編）

食品表示に関する責任は事業者の皆様にあることをご理解の上、表示を作成してください。

	項目	補足	根拠												
□	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記載されているか	容器包装の上に更に小売のための包装（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（加工食品）5（2）（p35） 												
□	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="635 595 1070 887"> <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）
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														
□	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-258 												
□	4 表示する項目及び順番は適切か	<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食塩相当量の順で表示をすること。 ※栄養成分名は以下の表記も可能です。 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」 ※含有量が0でも表示を省略できません。ただし「たんぱく質と脂質が0」のように一括して表示できます。</p> <p>【義務表示の5つの栄養成分表示以外】 食品表示基準別記様式 3 を参照し表示してください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 食品表示基準第3条第1項、第8条第3項（別記様式 2、3） ● 食品表示基準について（加工食品）5（4）①、⑥（p35-36） 												



	項目	補足	根拠
□	5 文字の大きさ（ポイント数）は適切か 【参考】 8ポイント 5.5ポイント	8ポイント以上の活字で表示をする必要があります。 ※容器包装の表示可能面積がおおむね150 cm ² 以下のもの及び印刷瓶の蓋（蓋の面積が30 cm ² 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。	● 食品表示基準第8条第9項
□	6 食品の単位は適切か	100g（100ml）又は1食分、1包装その他の1単位当たりの量を表示する必要があります。1食分で表示する場合には1食分の量（〇g、〇ml、〇袋、〇個等の事業者が設定した量）を併記します。	● 食品表示基準第3条第1項 ● 食品表示基準について（加工食品）1（5）①、②（p8）
□	7 各栄養成分の表示単位は適切か	【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」「g」はすべて小文字です。 ※表示単位は以下の記載も可能です。 kcal→キロカロリー g→グラム	● 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（加工食品）5（4）②（p35）
□	8 最小表示単位は適切か	【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} ※位を下げても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。 ※1 食品100g（100ml）当たり0.5g以上1g未満の場合には、小数点第1位まで表示してください。食品100g（100ml）当たり0.5g未満の場合は0と表示できます。 ＜例＞ たんぱく質が0.65gの場合、0.7gと表示。 ※2 食品100g（100ml）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。食品100g（100ml）当たり0.0127g未満（ナトリウム量で5mg未満）の場合には、0gと表示できます。 ＜例＞ 食塩相当量が0.054gの場合、0.05gと表示。	● 食品表示基準について（加工食品）5（4）⑤（p36） ● 食品表示基準第3条第1項（別表第9）

	項目	補足	根拠
□	9 栄養成分の値の求め方は適切か	許容差の範囲内にある一定の値（例：○g）又は下限値及び上限値（例：○g～○g）による表示があります。 食品が栄養機能食品等である場合やチェックリスト「10」にあるような栄養強調表示をする場合を除き、合理的な推定により得られた一定の値を表示することもできます。→9-1、9-2へ ※詳細は「消費者庁作成「〈事業者向け〉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」の第4をご確認ください。	<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（加工食品）1（5）④、⑤（p9） ● 食品表示基準Q&A加工-102
□	9-1【合理的な推定により得られた値を表示する場合】 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	次のいずれかの文言を含む必要があります。 ・「推定値」 ・「この表示値は、目安です。」 なお、消費者への的確な情報提供を行う観点から、「日本食品標準成分表〇〇年版（〇訂）の計算による推定値」「サンプル品分析による推定値」等、表示値の設定根拠等を追記してもかまいません。	<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（加工食品）1（5）③（p8-9）、5（4）⑧（p37）
□	9-2【合理的な推定により得られた値を表示する場合】 栄養成分表示の根拠となる資料を保管しているか。	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。 ※資料内容例など、詳細は「消費者庁作成「〈事業者向け〉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」の第4をご確認ください。	<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（加工食品）1（5）⑥（p9）

	項目	補足	根拠
□	<p>10 栄養成分に関して、以下の表現をしていないか。</p> <p>① 「高」「豊富」などの高い旨</p> <p>② 「低」「ライト」などの低い旨</p> <p>③ 「含有」「入り」などの含む旨</p> <p>④ 「無」「ゼロ」などの含まない旨</p> <p>⑤ 他の類似食品と比べて「〇%アップ」などの強化された旨</p> <p>⑥ 他の類似食品と比べて「〇%カット」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> <p>※詳細は食品表示基準第7条、消費者庁作成「〈事業者向け〉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」第2」をご確認ください。</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（加工食品）4（2）～（4）（p31-34）

※本チェックリストは、栄養成分表示に関するすべてのルールを網羅しているものではありません。根拠欄に示した法令等の最新版や、消費者庁作成「〈事業者向け〉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」も併せてご確認ください。

<食品表示法に関する情報>

<p>◎ 消費者庁ホームページ「食品表示」</p> <p>https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/</p> <p>食品表示基準の全文や各種通知、Q&A、ガイドライン、パンフレット等が掲載されています。保健機能食品（栄養機能食品、特定保健用食品、機能性表示食品）に関する情報等も確認できます。</p>	
<p>◎ 宮城県ホームページ「食品の栄養成分表示などについて」</p> <p>https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/eiyo-hyouji.html</p> <p>宮城県が作成したパンフレット等が掲載されています。</p>	

作成 宮城県塩釜保健所 健康づくり支援班（令和7年10月）

電話：022-363-5503 FAX：022-362-6161