

食品関連事業者向け一般用加工食品の栄養成分表示チェックリスト

※ このチェックリストは栄養成分表示すべてのルールを網羅しているものではありません。

以下の関係する法令等も併せてご確認ください。

更新日：令和7年12月23日

【関係する法令等】

- ・食品表示法
- ・食品表示基準
- ・食品表示基準について
- ・食品表示基準Q & A
- ・〈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(R7.4)

【消費者庁リーフレット】

- ・正しく理解していますか？小規模の事業者における栄養成分表示の省略
- ・初めて栄養成分表示をする方へ 食品表示基準における栄養成分表示

消費者庁ホームページより検索 

「食品表示法等(法令及び一元化情報)」

I 栄養成分表示の省略または栄養成分表示を要しない場合

チェック	項目・説明
<input type="checkbox"/> 1 栄養成分表示を省略できる場合に該当しますか？	<p>以下の場合、栄養成分表示を省略することができます。</p> <p>① 容器包装の表示可能面積がおおむね 30 cm²以下であるもの</p> <p>② 酒類（酒税法第2条第1項に規定する酒類）</p> <p>③ 栄養の供給源としての寄与の程度が小さいもの (例) コーヒー豆やその抽出物、ハーブやその抽出物、茶葉やその抽出物、スパイス等</p> <p>④ 極めて短い期間で原材料(その配合割合を含む。)が変更されるもの (例) 日替わり弁当(サイクルメニューを除く)など、レシピが3日以内に変更される場合、合挽肉、切り落とし肉等</p> <p>⑤ 小規模の事業者が販売する食品 小規模の事業者とは、消費税法第9条第1項において、消費税を納める義務が免除される事業者又は中小企業基本法第2条第5項に規定する小規模企業者※が販売するもの</p> <p>※ おおむね常時使用する従業員の数が20人（商業又はサービス業に属する事業を主たる事業として営む者については5人）以下の事業者</p> <p>★小規模の事業者が製造した食品でも、スーパー等販売する事業者が小規模ではない場合、その食品を販売するときには栄養成分表示が必要です。</p> <p>(関係法令等)</p> <ul style="list-style-type: none">・食品表示法第2条・食品表示基準第3条第3項・食品表示基準附則第6条・食品表示基準について（加工食品）1(5)⑨⑩⑪・食品表示基準Q & A・正しく理解していますか？小規模の事業者における栄養成分表示の省略

チェック	項目・説明
<input type="checkbox"/>	<p>2 栄養成分表示が不要な場合に該当しませんか？</p> <p>以下の場合、栄養成分表示は不要です。</p> <p>① 食品を製造し、又は加工した場所で販売する場合 　　製造者と販売者が同一で、同一の施設内、又は敷地内で製造販売することをいいます。 　　(例) 洋菓子店、和菓子店等の「菓子小売業（製造小売）」や、パン店等の「パン小売業（製造小売）」等がその場で行う食品の製造販売、そうざいや刺身盛り合わせ等をインストア加工し、当該店内で販売する場合等が該当します。</p> <p>② 不特定又は多数の者に対して譲渡（販売を除く。）する場合</p> <div style="background-color: #f0f0f0; padding: 10px;"> <p>(関係法令等)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食品表示基準第5条第1項 ・食品表示基準Q&A </div>

II 表示の方式等

チェック	項目・説明														
<input type="checkbox"/> 1 容器包装を開かないでも容易に見ることができますか？	<p>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。</p> <p>(関係法令等) • 食品表示基準第8条第2号 • 食品表示基準について（加工食品）5(2)</p>														
<input type="checkbox"/> 2 タイトルを「栄養成分表示」とし、食品表示基準別記様式2により表示されていますか？	<p>(食品表示基準別記様式2)</p> <table border="1"> <tr> <td colspan="2">栄養成分表示</td> </tr> <tr> <td colspan="2">食品単位当たり</td> </tr> <tr> <td>熱量</td> <td>kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>g</td> </tr> </table> <p>★この様式中の栄養成分および熱量の順を変更してはなりません。 ★栄養成分名または熱量は以下のようにすることも可能です。</p> <p>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」</p> <p>(関係法令等) • 食品表示基準第8条第3号 • 食品表示基準別記様式2 • 食品表示基準について（加工食品）5(4)①</p>	栄養成分表示		食品単位当たり		熱量	kcal	たんぱく質	g	脂質	g	炭水化物	g	食塩相当量	g
栄養成分表示															
食品単位当たり															
熱量	kcal														
たんぱく質	g														
脂質	g														
炭水化物	g														
食塩相当量	g														
<input type="checkbox"/> 3 热量、栄養成分の表示単位は適切ですか？	<p>熱量 → kcal たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量 → g</p> <p>★表示単位は以下のようにすることも可能です。</p> <p>kcal → キロカロリー g → グラム</p> <p>(関係法令等) • 食品表示基準別表第9 • 食品表示基準について（加工食品）5(4)②</p>														

チェック	項目・説明
<input type="checkbox"/>	<p>4 最小表示単位は適切ですか？</p> <p>栄養成分表示に表示する値は、必ず以下の最小表示の位まで表示しなければなりません。 最小表示の位を下げる表示することも可能です。その場合は、その下の位を四捨五入して表示します。</p> <p>熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物 → 1の位 ※1 食塩相当量 → 小数第1位 ※2</p> <p>※1 1の位に満たない場合であって、0と表示することができる量（別表第9の第5欄）以上であるときは、有効数字1桁以上とします。</p> <p>※2 小数第1位に満たない場合であって、ナトリウムの量が0と表示することができる量（別表第9の第5欄）以上であるときは、有効数字1桁以上とします。</p> <p>(関係法令等) • 食品表示基準について（加工食品）5(4)⑤ • 食品表示基準別表第9</p>
<input type="checkbox"/>	<p>5 表示に用いる文字（ポイント）の大きさは、適切ですか？</p> <p>表示事項は、8ポイント以上の大さで表示する必要があります。 ただし、表示可能面積がおおむね 150 cm²以下のものにあっては、5.5ポイント以上の大さの文字とすることができます。</p> <p>(関係法令等) • 食品表示基準第8条第9号</p>
<input type="checkbox"/>	<p>6 食品の単位は適切ですか？</p> <p>食品単位は、100g、100ml、1食分、1包装その他の1単位のいずれかを表示します。 1食分である場合は、1食分の量を併記します。</p> <p>(関係法令等) • 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)①②</p>

III 表示値

チェック	項目・説明												
<input type="checkbox"/>	<p>1-1 表示する値は適切ですか？</p> <p>表示値は「一定の値」または「下限値及び上限値」で表示します。 「一定の値」と「下限値及び上限値」を併用することもできます。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"><div style="width: 45%;"><p>一定の値</p><ul style="list-style-type: none">・食品表示基準で定められた方法※1で得られた値が表示された値を基準として許容差の範囲※2内にある必要があります。<p>例えば、熱量の許容差の範囲は ±20%なので、この例の場合、食品表示基準で定められた方法※1で得られた値が、80~120kcal の範囲内にある必要があります。</p></div><div style="text-align: center; width: 100px;"><table border="1"><caption>みかんゼリー</caption><thead><tr><th colspan="2">栄養成分表示(1個当たり)</th></tr></thead><tbody><tr><td>熱量</td><td>100kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>20~25g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>0.2g</td></tr></tbody></table></div><div style="width: 45%;"><p>下限値及び上限値</p><ul style="list-style-type: none">・食品表示基準で定められた方法※1で得られた値が表示された下限値及び上限値の範囲内にある必要があります。<p>・値の幅については、根拠に基づき適切に設定します。</p><p>例えば、この例の場合、食品表示基準で定められた方法※1で得られた値が、20~25g の範囲内にある必要があります。</p></div></div> <p style="text-align: center;">↓</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"><p>表示された一定の値が許容差の範囲を超える可能性がある場合、合理的な推定により得られた値として表示することも可能です。 →次のチェック項目（1-2）へ</p><p>★栄養強調表示（低カロリー、減塩等の表示）をする場合、強調する熱量及び栄養成分も含めて全ての成分について、合理的な推定により得られた値による表示はできません。</p></div> <p>※1 食品表示基準別表第9第3欄に掲げられた測定及び算出の方法 ※2 食品表示基準別表第9第4欄に掲げられた許容差の範囲</p> <div style="background-color: #f0f0f0; padding: 10px; margin-top: 20px;"><p>(関係法令等)</p><ul style="list-style-type: none">・食品表示基準第3条第1項・食品表示基準別表第9・食品表示基準について（加工食品）1(5)④・食品表示基準Q & A・初めて栄養成分表示をする方へ 食品表示基準における栄養成分表示</div>	栄養成分表示(1個当たり)		熱量	100kcal	たんぱく質	0.3g	脂質	0.2g	炭水化物	20~25g	食塩相当量	0.2g
栄養成分表示(1個当たり)													
熱量	100kcal												
たんぱく質	0.3g												
脂質	0.2g												
炭水化物	20~25g												
食塩相当量	0.2g												

チェック	項目・説明
<input type="checkbox"/>	<p>1 - 2 合理的な推定により得られた値を表示する場合の条件を満たしていますか？</p> <p>合理的な推定により得られた値を表示する場合、以下の①②が必要です。</p> <p>① 合理的な推定により得られた値である表示</p> <ul style="list-style-type: none"> ・表示された値が食品表示基準で定められた方法によって得られた値とは一致しない可能性があることを表す表示が必要となります。 ・次のいずれかの文言を栄養成分表示に近接した場所に表示します。 <ul style="list-style-type: none"> ア 「推定値」 イ 「この表示値は、目安です。」 <p>(表示例)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin-left: 200px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">ポテトサラダ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> 栄養成分表示（1パック当たり） / 热量 330kcal、たんぱく質 9g、脂質 23g、 炭水化物 22g、食塩相当量 2.0g </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; background-color: #e0f2ff;">(推定値)</div> </div> <p>② 根拠資料の保管</p> <p>表示された値の設定の根拠資料を保管しておく必要があります。</p> <p>(関係法令等)</p> <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 ・初めて栄養成分表示をする方へ 食品表示基準における栄養成分表示
	<p>作成：秋田市保健所 保健予防課 健康・栄養担当 (TEL)018-883-1178</p>