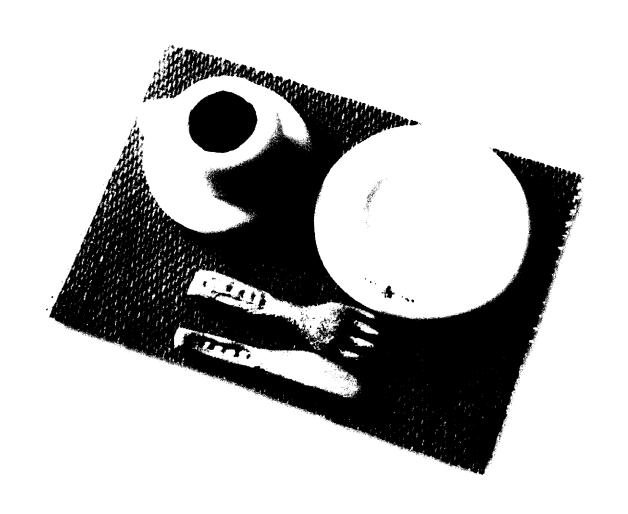


# 賢く選ぼう 健康づくりのための 食品の表示



## 「健康食品」に係る制度の概要について」

●からだの生理学的機能などに影響を与える保健機能成分を含む食品で、血圧、血中のコレステロールないを正常に保つことを助けたり、おなかの調子を整えるのに役立つなどの特定の保健の用途を表示するもの

@ P8へ

栄養素(ビタミン・ミネラル)の補給のために利用される食品で、栄養素の機能を表示するもの

@ P6へ

医薬品

(医薬部外品を含む)

特別用途食品 (許可制・健康増進) 第26条など) 特定保健用食品

(許可制・健康増進法 第26条など) 栄養機能食品

(規格基準型)

いわゆる健康食品

<食品>

病者用、妊産帰用、 授乳婦用などの特別 の用途に適する旨の 表示をする食品

GFP11へ

●栄養表示基準に従 った栄養表示

(室P3へ

●安全性の確保

☞ P12へ

●虚偽誇大広告等の禁止

☞ P14へ

### 栄養成分表示

食品において、その栄養成分の置や熱量に関する表示がなされているものがあります。これらは、栄養表示基準により定められた表示すべき内容及び方法に従って表示することとされています。(あくまで、栄養表示は強制ではありません。)

栄養成分とは、たんぱく質、脂質、炭水化物、無機質(亜鉛、カリウム、カルシウム、クロム、セレン、鉄、銅、ナトリウム、マグネシウム、マンガン、ヨウ素、リン)、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、ビタミンB。、ビタミンB。、ビタミンB。、ビタミンB、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、葉酸)です。

#### ビスケット

栄養成分表示

1袋(75g)当たり

熱量	390kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	19.1g
炭水化物	49.1g
ナトリウム	311mg
力 はらい 一方	20000

栄養成分の量や熱量に関する表示は、熱量、たんぱく質、脂質、 炭水化物、ナトリウムの順番で表示されます。その次に他の栄 養成分、例えばカルシウムやビタミンCなどが表示されます(炭 水化物の代わりに、糖質及び食物繊維で表示されることもあり ます)。

これらは、100g、100ml、1食分、1包装その他の1単位当たりで表示され、含有量の表示は、一定値で記載される場合と、〇〇~〇〇gのように下限値及び上限値の幅で記載される場合があります。

#### 低脂肪ヨーグルト

栄養成分表示

100g 当たり

TOOR SILV	
熱量	67kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	0. <b>5</b> g
炭水化物	12.6g
ナトリウム	45mg
カルシウム	100mg

単純に量を表示するだけでなく、高○○、△△入り、低○□、××オフなどの表示をする場合もあります(次ページ)。



国民の栄養摂取の状況からみて、その欠乏が国民の健康の保持増進に影響を与えているとされる栄養成分については、食品において、「補給ができる」旨の表示をすることができます。

具体的には、食物繊維、カルシウム、ビタミンCなどがこの表示の対象とされており、「源」「供給」「含有」「入り」「使用」「添加」など含む旨の表示、「高」「多」「豊富」など量が高い旨の表示、他の食品と比べて栄養成分等の量が強化されている旨の表示の3種類があります。これらの表示をするには、含有量が基準値以上である必要があります。

				na der Fragt (spieler) gemeine der Steine der Steine der Steine (der er steine der er steine der er steine (de		2
栄養成分	[第1欄] 高い旨の表示をする場合は、次のいずれかの 基準値以上であること [高、多、豊富、リッチ]			[第2欄] 含む旨又は強化された旨の表示をする場合は、次のいずれかの基準値以上であること [源、供給、含有、入り、使用、添加] ~より強化された旨の表示をする場合は、次のいずれかの基準値以上強化されていること		
	食品100g 当たりの場合	一般に飲用に供する 液状での食品 100ml当たりの場合	100kcal 当たり	食品100g 当たりの場合	一般に飲用に供する 液状での食品 100ml当たりの場合	100kcal 当たり
たんぱく質	15g	(7.5g)	7.5g	7.5g	(3.8g)	3. <b>8</b> g
食物繊維	6g	(3g)	3g	3g	(1 5g)	1.5g
亜 鉛(Zn)	2.10mg	(1.05mg)	0.70mg	1.05mg	(0.53mg)	0.35mg
カルシウム(Ca)	210mg	(105mg)	70mg	105mg	(53mg)	35mg
鉄(Fe)	2.25mg	(1.13mg)	0.75mg	1.13mg	(0.56mg)	0.38mg
鋼(Cu)	0.18mg	(0.09mg)	0 06mg	0.09mg	(0.05mg)	0.03mg
マグネシウム (Mg)	75mg	(38mg)	25mg	38mg	(19mg)	13mg
ナイアシン	3.3mg	(1.7mg)	1.1mg	1.7mg	(0.8mg)	0.6mg
パントテン酸	1.65mg	(0.83mg)	0.55mg	0.83mg	(0.41mg)	0.28mg
ビオチン	14µg	(6.8 <b>µ</b> g)	4.5 <b>µ</b> g	6.8 <b>µ</b> g	(3.4 <b>µ</b> g)	2.3 <b>µ</b> g
ビタミンA	135 <i>µ</i> g	(68 <b>µ</b> g)	45µg	68 <b>µ</b> g	(34µg)	23 <b>µ</b> g
ビタミンB1	0.30mg	(0.15mg)	0 10mg	0.15mg	(0 08mg)	0.05mg
ビタミンB₂	0.33mg	(0.17mg)	0.11mg	0.17mg	(0.08mg)	0.06mg
ビタミンB <sub>6</sub>	0.30mg	(0.15mg)	0 10mg	0.15mg	(0.08mg)	0.05mg
ビタミンBız	0.60µg	(0.30µg)	0.20 <b>µ</b> g	0.30µg	(0 15 <b>µ</b> g)	0.10 <i>µ</i> g
ビタミンC	24mg	(12mg)	8mg	12mg	(6mg)	4mg
ビタミンD	1.50µg	(0.75µg)	0 50 <b>µ</b> g	0.75 <i>µ</i> g	(0 38 <b>µ</b> g)	0.25 <b>µ</b> g
ビタミンE	2.4mg	(1 2mg)	0.8mg	1.2mg	(0.6mg)	() 4mg
葉酸	60 <b>µ</b> g	(30µg)	20 <b>µ</b> g	30 <b>µ</b> g	(15 <b>µ</b> g)	10µg

国民の栄養摂取の状況からみて、その過剰な摂取が国民の健康の保持増進に影響を与えているとされる栄養成分については、食品において、「適切な摂取ができる」旨の表示をすることができます。

具体的には、熱量、糖類、ナトリウムなどがこの表示の対象とされており、「無」「ゼロ」「ノン」など含まない旨の表示、「低」「ひかえめ」「少」「ライト」など低い旨の表示、他の食品と比べて栄養成分等の量が低減されている旨の表示の3種類があります。これらの表示をするには、含有量が基準値以下である必要があります。

**************************************					
	[第1欄] 含まない旨の表示をする場合は、次のいすれかの基準値に満たないこと [無、ゼロ、ノン、レス]		[第2欄] 低い旨の表示をする場合は、次のいずれかの 基準値以下であること [低、ひかえめ、少、ライト、ダイエット、オフ] 〜より低減された旨の表示をする場合は、次 のいずれかの基準値以上減少していること		
栄養成分					
· ·	食品100g 当たりの場合	一般に飲用に供する 液状での食品100ml 当たりの場合	食品100g 当たりの場合	一般に飲用に供する 液状での食品100ml 当たりの場合	
蠹瘵	5kcat	5kcal	40kcal	20kcal	
脂質	0 bg	0.54	3g	1.5g	
			1.5g	0.75g	
飽和脂肪酸	0.1g 0.1g		かつ飽和脂肪酸由来エネルギーが全エネ ルギーの10%		
	barq	5mg	20mg	10mg	
	かつ飽和脂肪酸の含有量(*)		かつ飽和脂肪酸の含有量(*)		
	1.50	0.75g	1.5g	0.75g	
コレステロール	かつ飽利脂肪酸のエ	ネルギー量が10%(*):	かつ飽和脂肪酸のエ	「ネルギー量が10%(*)	
	(*)は、「食分の量を15g以下と表示するものであって、当該食品中の脂肪酸の量のうち飽和脂肪酸の含有割合が15%以下で構成されているものを除く		) るものであって、当該食品中の脂肪酸の		
糖類	0.59	0.5g	bg	2 5g	
ナトリウム	Eng	5mg	120mg	120mg	

注)ドレッシングタイプ調味料(いわゆるノンオイルドレッシング)について、脂質の含まない質の表示については「0.5g を当分の間「30g」とする。本表は、栄養表示基準別表第4及び第5を整理したものである。

## 栄養機能食品

栄養機能食品は、栄養素の機能の表示をして販売される食品です。栄養機能食品として販売するためには、一日当たりの摂取目安量に含まれる当該栄養成分量が定められた上・下限値の範囲内にある必要があります。また、栄養機能表示だけでなく注意喚起表示等も表示する必要があります。

#### ●バッケージ表示例

#### 商品名〇〇〇

栄養機能食品(カルシウム)

カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。

「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」

名称:カルシウム含有食品

原材料名:・・・、・・・、・・・

賞味期限:欄外に記載

内容量:〇〇g

製造者:△△株式会社

栄養成分表示:1粒当たり

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g、カルシウム〇mg

1日当たり摂取目安量:1日当たり2粒を目安にお召し上がり下さい。

摂取の方法及び摂取をする上での注意事項:水に溶かしてお召し上がり下さい。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日の摂取目安置を守ってください。

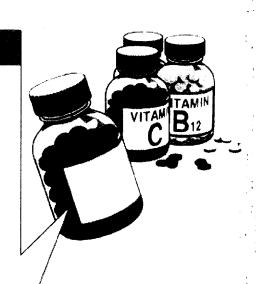
1日当たりの摂取目安置に含まれる当該栄養成分の置が栄養素等表示基準値に占める割合:カルシウム〇%

調理又は保存の方法:保存は高温多湿を避け、開封後キャップを しっかり閉めて早めにお召し上がり下さい。

本品は、特定保健用食品と異なり、厚生労働大臣により個別審査を受けたものではありません。

※赤字は栄養機能食品としての義務表示

薬項



栄養成分	一日当たりの摂取目安置 に含まれる栄養成分量		栄養機能表示	注意喚起表示	
	下跟值	上限值			
1 1 2 3			世行す。末夏を引業、保守の応必要が定 資本です	・本当は、多葉排除しより産病が治癒した。おりず ・鬼が卒まするものではありません。非銀の短のす	
			推結は、復濟や粘膜の健康維持を助ける	ざは、多の異収を延方するわそれがありますので、	
<b>企</b> 垂	2 11 mg	1	密蘇系です	- 最製物碗にならないよう主勢してください。とこ	
A			曲約はたん (公曽 移動の作劇) 関いして、	- の概義抄安量を守ってください。対数点が作りま	
			健康の維持に伝立つ栄養素です。	本にの摂取を避けてくてさい。	
カルシウム	7 (2001)	#000914	りょうのにも 健や値の形成に必要な栄養率です。	- 本园は、多量行成、支の疾病が治療、たり、より健康が消息は	
鉄	7 / HHJ	Pite c;	別は、赤毛球を作るので必要な栄養素です。	。おものではあれませんでものは過過と後輩を含ってくたさい。 -	
			飲は、赤白球の形成を助ける実養者です。	- 本語 封 多量視数でより疾病が治療したり、実均健康が増	
銅	-) "Bunj	to*10.3	据は、多くの体力酵素の正常な働きと呼ば	- 進するものではありません。 一切用取目安屋を行って	
			形成を助けるの養素です	ください。主要でも、制は本品の摂取を測してください。	
			マグネシウムは、竹や米の七成(お妻なざ)	- 本一は、多量円取しより資味が治療したり、ほり針	
			海外です	- 康が増進する行のではありませた。多量に円取	
マグネシウム	Jana :	50% of ma	マグネシウムは、多くの体内酵素の、深等で	- すると軟使し下痢としなることがあります。 日の	
			きと主席にすっ発生を実けるとともに、亡み	- 摂取自安量を入ってください。たむ時の助け本	
			南環を正常、作□ODS 必要な学養素です。	- 活の神殿を繋げてくだけい	
ナイアシン	3.3md	Colma	ナイアシンは、皮膚や粘膜の健康維持を助	- 本記は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健	
			する栄養素です。	- 康が増進するものではありません。1日の母取行	
パントテン酸	i diam.	30mg	パントテン酸は、皮膚や粘膜の健康維持を	- 安量を守ってください	
			助ける栄養素です。		
ビオチン	14401	500 <b>µ</b> G	ビオチンは、皮膚や粘膜の健康維持を助け		
	K.I	100 840	る栄養素です。		
	13mgr)	600 HG	ビタミンAは、夜間の視力の雑草を助ける	- 本語は、多量摂取により疾病が治療にたり、より健康	
ビタミンA			栄養素です	- が増進するものではありません。15-の視取日変量。	
	(45000)	(2.000)(U.)	ビタミンAは、皮膚や粘膜の健康維持を助	- をきってください。妊娠3ヶ戸に内又は妊娠を希望す	
	V Takketse ,		<b>する栄養素です</b>	- 各女性は対象視取にならないよう注意してください。 -	
B∼カロテン			3-カロチンは、夜間の視力の維持を助け	本言は、多層摂取により疾病が治療したり、より針	
(ビタミンAの	* 570770	7.200 <b>.u</b> a	る栄養素です	。 厳が増進するものではありません。 1日の摂取目	
前駆体)			B カビチンは、収置や料機の健康維持を	安量を守ってください	
33-2117			取ける栄養素です		
ビタミンBi	O Come	75770	ピタミンB は、以水化物からのエネルギー芽生	本語は、多量摂取により疾病が治療したり、より外	
			七中庸や阿礫の健康維持を助ける栄養あです。	腰が増進するものではありません。日下の神収巨	
ビタミンBa	() {3m.;	12~0	ビタミン3 は、皮膚や粘膜の健康維持を	安量を守ってください。	
			助ける栄養者です。		
ビタミンB <sub>6</sub>	О КОписа	10mg	パタミン8 またんぱく資からのエネルギー産		
	,		中と支属が経験の健康維持を定ける栄養素です。		
ビタミンB:2	0.5044.;	në na	「ご夕ミン母」よ、赤血球の形成を助ける栄		
1	** ;	, ,	養素です		
ビタミンC	∠411 C	1:00mg	ビタミンOは、皮膚や粘膜の健康維持を関		
			けるととおし、お願い作用を持つ米養素です。		
ビタミンD	i stigacj	3 (h):1	m タミンDは、線管でのカルシウムの吸収 		
	$(\epsilon_i \otimes E_{i-1})$	(7000)	を促進し、竹の形成を助ける栄養をです。		
ビタミンE	2.1000	l tabela	イタミンEは 抗酸化や用しまり、株内の指数を酸		
	,		たりらうな。細胞の健康維持を制ける栄養素です		
		!		本語は、多量指載により養素が起動したり、より健康が増進	
葉酸	BULLET	704.47.1		するものではありません。1日の摂取苷支量を含ってくて、	
	1411 1 1 1 1 1 1 1		! 梅丸です :	さい 本品 お 独長の正常な変色で寄りする図養素です。	
				多量摂取により毎億の発育が良くなるものではありません。	

は1、ディアの10円置・10で #3 レデノール性量として、は500とタルフAの可能はであるが、かけらい いいこは ビタドンActi機の実施機能表示を認める この場形、対象性を担い 足は対象を希望するな性は適乗時度 ならかしょう まおしてくかがら、同の13分様を実施されるをあったコート・1 12 トタアンA は31・2・1・2・17 ことして

## 特定保健用食品

特定保健用食品(条件付き特定保健用食品を含む。)は、食品の持つ特定の保健 の用途を表示して販売される食品です。特定保健用食品として販売するためには、 その有効性や安全性の審査を受け、表示について国の許可を受ける必要があります。 特定保健用食品(又は条件付き特定保健用食品)には、許可マークが付されています。

特定保健用食品商品名()()()

名称:清涼飲料水

原材料名:・・・、・・・、・・・

賞味期限:○○/△△/□□

内容量:○○g





許可表示:○○は△△を含んでいるため、食生活で不足しがちな 食物繊維が手軽に取れ、お通じを良好に保つことに役立ちます。

栄養成分表示:1粒当たり

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g、カルシウム〇mg、関与成分〇g

1日当たりの接種目安置:1日当たり2袋を目安にお召し上がり下さい。

摂取方法:水に溶かしてお召し上がり下さい。

摂取をする上での注意事項:一度に多量に摂りすぎると、おなかがゆるくなることがあります。1日の摂取量を守ってください。

調理又は保存の方法:直射日光を避け、涼しいところに保存してください。

製造者:○○○株式会社 東京都△△区・・・・

(1日あたりの摂取目安置に含まれる該当栄養成分の置が栄養素等表示基準値に占める割合:関与成分が栄養所要量の定められた成分である場合)

※赤字は特定保健用食品としての義務表示事項