

表1-5 栄養表示基準制度

①補給ができる旨の表示について遵守すべき基準値一覧表

| 栄養成分 | 高い旨の表示基準値 | | 含む旨の表示基準値 | | 強化された旨の表示基準値 |
|----------------------|---|----------------|---|----------------|---|
| | 食品 100g 当たり () 内は、一般に飲用に 供する液状の食品 100ml/ 当たりの場合 | 100kcal 当たり | 食品 100g 当たり () 内は、一般に飲用に 供する液状の食品 100ml/ 当たりの場合 | 100kcal 当たり | 食品 100g 当たり () 内は、一般に飲用に 供する液状の食品 100ml/ 当たりの場合 |
| たんぱく質 | 16.2g (8.1g) | 8.1g | 8.1g (4.1g) | 4.1g | 8.1g (4.1g) |
| 食物繊維 | 6g (3g) | 3g | 3g (1.5g) | 1.5g | 3g (1.5g) |
| 亜鉛 | 2.64mg (1.32mg) | 0.88mg | 1.32mg (0.66mg) | 0.44mg | 0.88mg (0.88mg) |
| カリウム | 840mg (420mg) | 280mg | 420mg (210mg) | 140mg | 280mg (280mg) |
| カルシウム | 204mg (102mg) | 68mg | 102mg (51mg) | 34mg | 68mg (68mg) |
| 鉄 | 2.04mg (1.02mg) | 0.68mg | 1.02mg (0.51mg) | 0.34mg | 0.68mg (0.68mg) |
| 銅 | 0.27mg (0.14mg) | 0.09mg | 0.14mg (0.07mg) | 0.05mg | 0.09mg (0.09mg) |
| マグネシウム | 96mg (48mg) | 32mg | 48mg (24mg) | 16mg | 32mg (32mg) |
| ナイアシン | 3.9mg (1.95mg) | 1.3mg | 1.95mg (0.98mg) | 0.65mg | 1.3mg (1.3mg) |
| パントテン酸 | 1.44mg (0.72mg) | 0.48mg | 0.72mg (0.36mg) | 0.24mg | 0.48mg (0.48mg) |
| ビオチン | 15 μ g (7.5 μ g) | 5 μ g | 7.5 μ g (3.8 μ g) | 2.5 μ g | 5 μ g (5 μ g) |
| ビタミン A | 231 μ g (116 μ g) | 77 μ g | 106 μ g (58 μ g) | 39 μ g | 77 μ g (77 μ g) |
| ビタミン B ₁ | 0.36mg (0.18mg) | 0.12mg | 0.18mg (0.09mg) | 0.06mg | 0.12mg (0.12mg) |
| ビタミン B ₂ | 0.42mg (0.21mg) | 0.14mg | 0.21mg (0.11mg) | 0.07mg | 0.14mg (0.14mg) |
| ビタミン B ₆ | 0.39mg (0.20mg) | 0.13mg | 0.20mg (0.10mg) | 0.07mg | 0.13mg (0.13mg) |
| ビタミン B ₁₂ | 0.72 μ g (0.36 μ g) | 0.24 μ g | 0.36 μ g (0.18 μ g) | 0.12 μ g | 0.24 μ g (0.24 μ g) |
| ビタミン C | 30mg (15mg) | 10mg | 15mg (7.5mg) | 5mg | 10mg (10mg) |
| ビタミン D | 1.65 μ g (0.83 μ g) | 0.55 μ g | 0.83 μ g (0.41 μ g) | 0.28 μ g | 0.55 μ g (0.55 μ g) |
| ビタミン E | 1.89mg (0.95mg) | 0.63mg | 0.95mg (0.47mg) | 0.32mg | 0.63mg (0.63mg) |
| ビタミン K | 45 μ g (22.5 μ g) | 30 μ g | 22.5 μ g (11.3 μ g) | 7.5 μ g | 15 μ g (15 μ g) |
| 葉酸 | 72 μ g (36 μ g) | 24 μ g | 36 μ g (18 μ g) | 12 μ g | 24 μ g (24 μ g) |

(消費者庁：食品表示基準、別表第 12 より)

②適切な摂取ができる旨の表示について遵守すべき基準値一覧表

| 栄養成分および熱量 | 含まない旨の表示の基準値 | 低い旨の表示の基準値 | 低減された旨の表示の基準値 |
|-----------|---|---|---|
| | 食品 100g 当たり () 内は、一般に飲用に供する液 状の食品 100ml/ 当たりの場合 | 食品 100g 当たり () 内は、一般に飲用に供する液 状の食品 100ml/ 当たりの場合 | 食品 100g 当たり () 内は、一般に飲用に供する液 状の食品 100ml/ 当たりの場合 |
| 熱量 | 5kcal (5kcal) | 40kcal (20kcal) | 40kcal (20kcal) |
| 脂質 | 0.5g (0.5g) | 3g (1.5g) | 3g (1.5g) |
| 飽和脂肪酸 | 0.1g (0.1g) | 1.5g (0.75g) ただし、当該食品の熱量のうち飽 和脂肪酸に由来するものが当該食 品の熱量の 10%以下であるもの に限る。 | 1.5g (0.75g) |
| コレステロール | 5mg (5mg) ただし、飽和脂肪酸の量が 1.5g (0.75g) 未満であって当該食品の 熱量のうち飽和脂肪酸に由来する ものが当該食品の熱量の 10%未満 のものに限る | 20mg (10mg) ただし、飽和脂肪酸の量が 1.5g (0.75g) 以下であって当該食品の 熱量のうち飽和脂肪酸に由来する ものが当該食品の熱量の 10%以下 のものに限る | 20mg (10mg) ただし、飽和脂肪酸の量が当該他 の食品に比べて低減された量が 1.5g (0.75g) 以上のものに限る |
| 糖類 | 0.5g (0.5g) | 5g (2.5g) | 5g (2.5g) |
| ナトリウム | 5mg (5mg) | 120mg (120mg) | 120mg (120mg) |

- 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「含まない旨の表示」については「0.5g」を、「3g」とする。
- 1食分の量を 15g 以下である旨を表示し、かつ、当該食品中の脂肪酸の量のうち飽和脂肪酸の量の占める割合が 15%以下である場合、コレステロールにかかる含まない旨の表示及び低い旨の表示のただし書きの規定は、適用しない。

(消費者庁：食品表示基準、別表第 13 より)