

管理栄養士国家試験受験必修データ・資料集 第6版の改訂資料です。以下の【第6版資料】については、【改訂資料】に差し替えてご活用ください。

【第6版資料】

- 5-38：健康増進法第31条に基づく食品の栄養表示基準制度
- 5-39：栄養成分表示の表示例
- 5-40：栄養強調表示の基準（含まない旨、低い旨、低減された旨の表示）
- 5-41：栄養強調表示の基準（高い旨、含む旨、強化された旨の表示）
- 5-42：保健機能食品の分類と名称
- 5-43：保健機能食品、特別用途食品、栄養表示基準の法令上の位置付け
- 5-44：栄養機能食品の規格基準

【改訂資料1】 2ページ

- 5-38-1：食品表示法と食品衛生法・JAS法・健康増進法
- 5-38-2：食品表示法に基づく食品の栄養表示基準
- 5-39-1：食品表示基準が適用となる栄養成分等
- 5-39-2：栄養成分表示の表示例（義務表示事項のみ）

【改訂資料2】 3ページ

- 5-40：栄養成分または熱量の適切な摂取ができる旨の表示の基準値
- 5-41：栄養成分の補給ができる旨の表示の基準値

【改訂資料3】 4ページ

- 5-42：保健機能食品の分類と名称
- 5-43：保健機能食品、特別用途食品の表示に関する法令上の位置付け

【改訂資料4】 5ページ

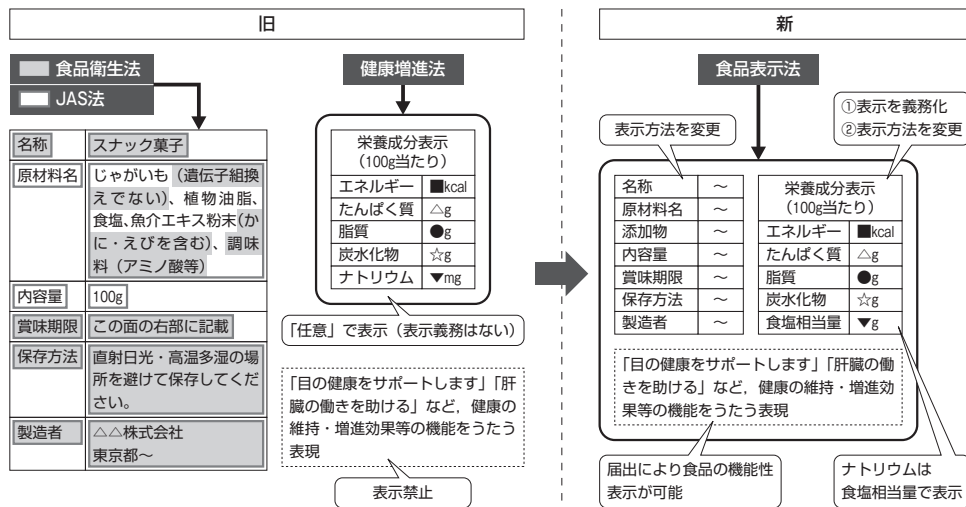
- 5-44：栄養機能食品に係る基準および表示

5-38-1：食品表示法と食品衛生法・JAS法・健康増進法

| 法令     | 食品衛生法                                     | JAS法                                      | 健康増進法                                      |
|--------|---|---|--|
| 目的     | ○飲食に起因する衛生上の危害発生を防止                       | ○農林物資の品質の改善<br>○品質に関する適正な表示により消費者の選択に資する  | ○栄養の改善その他の国民の健康の増進を図る                      |
| 表示関係   | ○販売の用に供する食品等に関する表示についての基準の策定及び当該基準の遵守等    | ○製造業者が守るべき表示基準の策定<br>○品質に関する表示の基準の遵守等     | ○栄養表示基準の策定及び当該基準の遵守等                       |
| 表示関係以外 | ○食品、添加物、容器包装等の規格基準の策定<br>○都道府県知事による営業の許可等 | ○日本農林規格（JAS規格）の制定<br>○日本農林規格（JAS規格）による格付等 | ○基本方針の策定<br>○国民健康・栄養調査の実施<br>○特別用途食品に係る許可等 |

資料：東京都福祉保健局「食品表示法ができました！」食品衛生実務講習会教材

5-38-2：食品表示法に基づく食品の栄養表示基準



資料：東京都福祉保健局「食品表示法ができました！」食品衛生実務講習会教材

5-39-1：食品表示基準が適用となる栄養成分等

- ①食品表示基準に規定する栄養成分
- 熱量、たんぱく質、脂質、飽和脂肪酸、n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール、炭水化物、糖質、糖類(単糖類または二糖類であって糖アルコールでないものに限る)、食物繊維、ミネラル類(亜鉛、カリウム、カルシウム、クロム、セレン、鉄、銅、ナトリウム【食塩相当量で表示】、マグネシウム、マンガン、モリブデン、ヨウ素、リン)、ビタミン類(ナイアシン、パントテン酸、ピオチン、ビタミンA、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンB<sub>6</sub>、ビタミンB<sub>12</sub>、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、葉酸)
- ②栄養成分表示をする際の表示区分と各対象成分
- | 表示の区分                         | 対象となる栄養成分等  |
|-------------------------------|---|
| 義務表示 <sup>1)</sup><br>【基本5項目】 | 熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量で表示)                    |
| 推奨表示 <sup>2)</sup>            | 飽和脂肪酸、食物繊維  |
| 任意表示 <sup>3)</sup>            | n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール、糖質、糖類、ミネラル類(ナトリウムを除く)、ビタミン類 |

注) 1)「義務表示」：栄養成分表示をする場合に必ず表示しなければならない成分等(基本5項目)  
2)「推奨表示」：義務表示ではないが、積極的に表示を推進するよう努めなければならない成分  
3)「任意表示」：義務表示及び推奨表示対象成分以外の表示対象となる成分  
※その他、トランス脂肪酸の表示についてもルールが示されている。

資料：東京都福祉保健局「栄養成分表示ハンドブック」

5-39-2：栄養成分表示の表示例(義務表示事項のみ)

表示する際の注意事項

| 栄養成分表示<br>食品単位あたり |      |
|-------------------|------|
| 熱量                | kcal |
| たんぱく質             | g    |
| 脂質                | g    |
| 炭水化物              | g    |
| 食塩相当量             | g    |

①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する。この場合、食品単位を1食分とする場合は、1食分の量を併記する。  
②この様式中の栄養成分および熱量の順を変更することはできない。  
③栄養成分の量および熱量であって一定の値を0とするものは、当該栄養成分または熱量である旨の文字を冠して一括して表示することができる。(表示例)「たんぱく質、脂質 0g」  
④この様式の枠を表示することが困難な場合は、枠を省略することができる。  
⑤横書き等、別記様式による表示と同等程度にわかりやすく一括して表示することもできる。

資料：東京都福祉保健局「大切です！食品表示—食品表示法食品表示基準手引編」

5-40: 栄養成分または熱量の適切な摂取ができる旨の表示の基準値



| 第1欄      | 第2欄  | 第3欄  | 第4欄   |
|----------|--|--|---|
| 栄養成分及び熱量 | 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   |
|          | 「無、ゼロ、ノン、レス」等  | 「低、控えめ、少、ライト、ダイエット」等   | 「〇% (g) 減、オフ、カット」等  |
|          | 栄養成分の量及び熱量が次の基準値未満であること。   | 栄養成分の量及び熱量が次の基準値未満であること。   | 栄養成分の量及び熱量の比較対象品との絶対差（低減量）が次の基準値以上であり、かつ*印の成分については比較対象品との相対差（低減割合）が25%以上であること。      |
|          | 食品100g当たり<br>( ) 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<br>( ) 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<br>( ) 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)<br>*25%以上の相対差が必要  |
| 脂質*      | 0.5g (0.5g)<br>※例外あり (備考1参照)   | 3g (1.5g)  | 3g (1.5g)<br>*25%以上の相対差が必要  |
| 飽和脂肪酸*   | 0.1g (0.1g)  | 1.5g (0.75g)<br>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)<br>*25%以上の相対差が必要   |
| コレステロール* | 5mg (5mg)<br>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。<br>※例外あり (備考2参照) | 20mg (10mg)<br>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。<br>※例外あり (備考2参照) | 20mg (10mg)<br>*25%以上の相対差が必要<br>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)<br>*25%以上の相対差が必要  |
| ナトリウム*   | 5mg (5mg)  | 120mg (120mg)  | 120mg (120mg)<br>*25%以上の相対差*が必要<br>※特例あり【下記(注意)参照】                                  |

備考 1 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。  
 2 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、コレステロールに係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。  
 注) ナトリウムについて「低減された旨」の表示を行う場合の相対差の特例について「ナトリウムの含有量が25%以上低減することにより、当該食品の保存性及び品質を保つことが著しく困難な食品」には、「みそ」と「しょうゆ」が該当する。これらの食品については、低減されたナトリウムの含有量の割合（相対差）が以下に定める割合以上である場合に「ナトリウムの低減された旨の表示」をすることができる。  
 ・みそ 15% ・しょうゆ 20%

資料：東京都福祉保健局「栄養成分表示ハンドブック」

5-41: 栄養成分の補給ができる旨の表示の基準値



| 第1欄                 | 第2欄   |             | 第3欄   |             | 第4欄  |
|---------------------|---|-------------|---|-------------|--|
| 栄養成分                | 高い旨の表示の基準値                                    |             | 含む旨の表示の基準値                                    |             | 強化された旨の表示の基準値  |
|                     | 「高、多、豊富、たっぷり」等                                |             | 「源、供給、含有、入り、使用、添加」等                           |             | 「〇% (g) 強化、増、アップ、プラス」等   |
|                     | 栄養成分の量が次のいずれかの基準値以上であること。                     |             | 栄養成分の量が次のいずれかの基準値以上であること。                     |             | 栄養成分の量の比較対象品との絶対差（増加量）が次の基準値以上であり、かつ*印の成分については比較対象品との相対差（増加割合）が25%以上であること。 |
|                     | 食品100g当たり<br>( ) 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<br>( ) 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<br>( ) 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)<br>*25%以上の相対差が必要   |
| 食物繊維*               | 6g (3g)                                       | 3g          | 3g (1.5g)                                     | 1.5g        | 3g (1.5g)<br>*25%以上の相対差が必要   |
| 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                | 15μg (7.5μg)                                  | 5μg         | 7.5μg (3.8μg)                                 | 2.5μg       | 5μg (5μg)  |
| ビタミンA               | 231μg (116μg)                                 | 77μg        | 116μg (58μg)                                  | 39μg        | 77μg (77μg)  |
| ビタミンB <sub>1</sub>  | 0.36mg (0.18mg)                               | 0.12mg      | 0.18mg (0.09mg)                               | 0.06mg      | 0.12mg (0.12mg)  |
| ビタミンB <sub>2</sub>  | 0.42mg (0.21mg)                               | 0.14mg      | 0.21mg (0.11mg)                               | 0.07mg      | 0.14mg (0.14mg)  |
| ビタミンB <sub>6</sub>  | 0.39mg (0.20mg)                               | 0.13mg      | 0.20mg (0.10mg)                               | 0.07mg      | 0.13mg (0.13mg)  |
| ビタミンB <sub>12</sub> | 0.72μg (0.36μg)                               | 0.24μg      | 0.36μg (0.18μg)                               | 0.12μg      | 0.24μg (0.24μg)  |
| ビタミンC               | 30mg (15mg)                                   | 10mg        | 15mg (7.5mg)                                  | 5mg         | 10mg (10mg)  |
| ビタミンD               | 1.65μg (0.83μg)                               | 0.55μg      | 0.83μg (0.41μg)                               | 0.28μg      | 0.55μg (0.55μg)  |
| 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               | 45μg (22.5μg)                                 | 30μg        | 22.5μg (11.3μg)                               | 7.5μg       | 15μg (15μg)  |
| 葉酸                  | 72μg (36μg)                                   | 24μg        | 36μg (18μg)                                   | 12μg        | 24μg (24μg)  |

資料：東京都福祉保健局「栄養成分表示ハンドブック」

5-42 : 保健機能食品の分類と名称

★★★

|                   |                 |                    |  |         |                       |
|-------------------|-----------------|--------------------|--|---------|-----------------------|
| 医薬品<br>(医薬部外品を含む) | 保健機能食品          |                    |  | 機能性表示食品 | 一般食品<br>(いわゆる健康食品を含む) |
|                   | 栄養機能食品<br>規格基準型 | 特定保健用食品<br>(個別許可型) |  |         |                       |
|                   |                 | 規格基準型              | 個別審査許可型<br>(疾病リスク低減表示を含む)<br>条件付き特定<br>保健用食品 |         |                       |

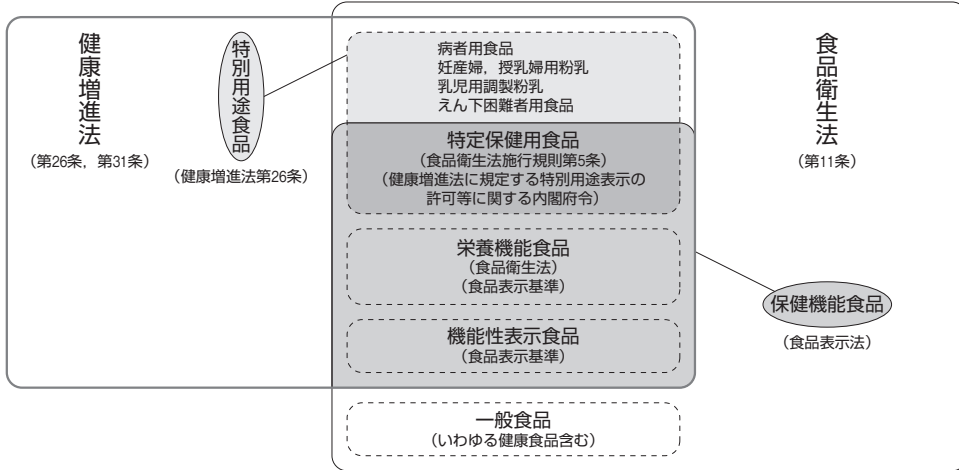
  

|      |          |                       |            |
|------|----------|-----------------------|------------|
| 表示内容 | 栄養成分含有表示 | 栄養成分含有表示              | (栄養成分含有表示) |
|      | 栄養成分機能表示 | 保健用途の表示<br>(栄養成分機能表示) |            |
|      | 注意喚起表示   | 注意喚起表示                |            |

資料：厚生労働省医薬食品局食品安全部

5-43 : 保健機能食品，特別用途食品の表示に関する法令上の位置付け

★★



## 5-44 : 栄養機能食品に係る基準および表示

★★

| 第1欄<br>栄養成分         | 第2欄<br>下限値 | 第3欄<br>栄養成分の機能  | 第4欄<br>上限値 | 第5欄<br>摂取をする上での注意事項  |
|---------------------|------------|---|------------|--|
| n-3系脂肪酸             | 0.6g       | n-3系脂肪酸は、皮膚の健康維持を助ける栄養素です。  | 2.0g       | 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。一日の摂取目安量を守ってください。   |
| 亜鉛                  | 2.64mg     | 亜鉛は、味覚を正常に保つのに必要な栄養素です。<br>亜鉛は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。<br>亜鉛は、たんぱく質・核酸の代謝に関与して、健康の維持に役立つ栄養素です。 | 15mg       | 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。亜鉛の摂り過ぎは、銅の吸収を阻害するおそれがありますので、過剰摂取にならないよう注意してください。一日の摂取目安量を守ってください。乳幼児・小児は本品の摂取を避けてください。 |
| カリウム                | 840mg      | カリウムは、正常な血圧を保つのに必要な栄養素です。   | 2800mg     | 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。一日の摂取目安量を守ってください。<br>腎機能が低下している方は本品の摂取を避けてください。   |
| カルシウム               | 204mg      | カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。   | 600mg      | 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。一日の摂取目安量を守ってください。   |
| 鉄                   | 2.04mg     | 鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です。  | 10mg       | 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。一日の摂取目安量を守ってください。   |
| 銅                   | 0.27mg     | 銅は、赤血球の形成を助ける栄養素です。<br>銅は、多くの体内酵素の正常な働きと骨の形成を助ける栄養素です。                                      | 6.0mg      | 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。一日の摂取目安量を守ってください。乳幼児・小児は本品の摂取を避けてください。  |
| マグネシウム              | 96mg       | マグネシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。<br>マグネシウムは、多くの体内酵素の正常な働きとエネルギー産生を助けるとともに、血液循環を正常に保つのに必要な栄養素です。     | 300mg      | 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。多量に摂取すると軟便（下痢）になることがあります。一日の摂取目安量を守ってください。乳幼児・小児は本品の摂取を避けてください。                         |
| ナイアシン               | 3.9mg      | ナイアシンは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。   | 60mg       | 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。一日の摂取目安量を守ってください。   |
| パントテン酸              | 1.44mg     | パントテン酸は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。  | 30mg       | 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。一日の摂取目安量を守ってください。   |
| ビオチン                | 15μg       | ビオチンは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。  | 500μg      | 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。一日の摂取目安量を守ってください。   |
| ビタミンA               | 231μg      | ビタミンAは、夜間の視力の維持を助ける栄養素です。<br>ビタミンAは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。                                    | 600μg      | 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。一日の摂取目安量を守ってください。<br>妊娠三か月以内又は妊娠を希望する女性は過剰摂取にならないよう注意してください。                            |
| ビタミンB <sub>1</sub>  | 0.36mg     | ビタミンB <sub>1</sub> は、炭水化物からのエネルギー産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。                                    | 25mg       | 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。一日の摂取目安量を守ってください。   |
| ビタミンB <sub>2</sub>  | 0.42mg     | ビタミンB <sub>2</sub> は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。   | 12mg       | 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。一日の摂取目安量を守ってください。   |
| ビタミンB <sub>6</sub>  | 0.39mg     | ビタミンB <sub>6</sub> は、たんぱく質からのエネルギーの産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。                                  | 10mg       | 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。一日の摂取目安量を守ってください。   |
| ビタミンB <sub>12</sub> | 0.72μg     | ビタミンB <sub>12</sub> は、赤血球の形成を助ける栄養素です。  | 60μg       | 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。一日の摂取目安量を守ってください。   |
| ビタミンC               | 30mg       | 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。  | 1000mg     | 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。一日の摂取目安量を守ってください。   |
| ビタミンD               | 1.65μg     | ビタミンDは、腸管でのカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助ける栄養素です。  | 5.0μg      | 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。一日の摂取目安量を守ってください。   |
| ビタミンE               | 1.89mg     | ビタミンEは、抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素です。  | 150mg      | 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。一日の摂取目安量を守ってください。   |
| ビタミンK               | 45μg       | ビタミンKは、正常な血液凝固能を維持する栄養素です。  | 150μg      | 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。一日の摂取目安量を守ってください。<br>血液凝固阻害薬を服用している方は本品の摂取を避けてください。                                     |
| 葉酸                  | 72μg       | 葉酸は、赤血球の形成を助ける栄養素です。<br>葉酸は、胎児の正常な発育に寄与する栄養素です。   | 200μg      | 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。一日の摂取目安量を守ってください。<br>葉酸は、胎児の正常な発育に寄与する栄養素ですが、多量摂取により胎児の発育がよくなるものではありません。                |

資料：東京都福祉保健局「栄養成分表示ハンドブック」

※栄養機能食品の表示の対象となる栄養成分は、ミネラル6種類、ビタミン13種類、n-3系脂肪酸である。