

香港の栄養表示制度

2009年8月 日本貿易振興機構（香港）

（免責事項）

本資料は、日本から香港への食品輸入、販売等を行う実需者への情報提供として作成したものです。香港政府の作成した資料を基に和訳していますが、執筆後に規則が改定・変更され本資料の内容と異なっていることもあり得ます。この翻訳資料の正確性の確認と採否はお客様の責任と判断で行ってください。ジェトロ香港は、本資料に起因して発生した損害・不利益等について、一切責任を負いません。

実際の輸入・販売を行う際においては、香港政府の該当機関および各専門家に照会される等、最新情報の確認をお勧めします。

※本資料の無断での引用・転載は禁じています。

栄養表示の作成に役立つ ポイント

營養表示的作成

- 直接營養分析から
- 既存商品の表示を採用することによって

A close-up photograph of a food label. The label has a green header with the word 'NUTRITION' in white. Below this, there is a table with two columns: 'PER PACKAGE' and 'PER SERVING'. The table lists various nutrients and their corresponding values. Below the table, there is a section titled 'INGREDIENTS' in white text on a green background. The ingredients listed include cereals, almonds, and sulphites. The label also mentions 'specified values are averages'.

	PER PACKAGE	PER SERVING
ENERGY	920kJ	6.2g
PROTEIN		4.0g
FAT, TOTAL		0.8g
- saturated		35.8g
CARBOHYDRATE		11.8g
- sugars		6.6g
DIETARY FIBRE		65mg
SODIUM		

specified values are averages

INGREDIENTS

containing cereals, almonds and sulphites as

ed fruits (19.5%) (sulfates, pear fr

ed acid (citric), currants, app

stant (glycerol), apple

siccated, salt, malt

preservative

直接栄養分析から栄養表示を作成

- 商品：小麦ビスケット
- 正味重量：250g
- 強調表示したい内容：
「低脂肪」「低ナトリウム」「タンパク質が豊富」
- 栄養素含有量の示し方：
 - 100g当たり
 - 1食分当たり
 - 相対値の示し方(参考値として中国のNRVを使う)

直接栄養分析から栄養表示を作成

- 表示が義務付けられているもの：
 - 「1+7」
 - 熱量
 - タンパク質
 - 総脂質
 - 飽和脂肪酸
 - トランス脂肪酸
 - 有効炭水化物
 - 糖
 - ナトリウム
 - コレステロール含有量
(脂質に関連する強調表示 → ローファット(低脂肪))

直接栄養分析

- 栄養価の単位

- 熱量

- (kcalあるいはkJ)

- 表示が義務付けられている栄養素

- メートル法

- (g、mg、 μ g)

分析試験報告書	
商品名：小麦ビスケット	
試験結果：	
試験項目	100g 当たり
熱量	379.8 kcal
有効炭水化物	80.4 g
糖	1.0 g
総脂質	2.2 g
飽和脂肪酸	0.6 g
トランス脂肪酸	0.1 g
コレステロール	1 mg 未満
タンパク質	9.6 g
ナトリウム	794 mg

栄養表示の様式

栄養成分表

パッケージ当たり： 食分入り

1食分の量：

	100g当たり	1食分当たり	100g当たり 中国NRVの何%か
熱量			
タンパク質			
総脂質			
- 飽和脂肪酸			
- トランス脂肪酸			
コレステロール			
炭水化物			
- 糖			
ナトリウム			

1食分の量と何食分入りかの計算

- 1食分の量
 - 通常1回に摂取される量(ビスケット) → 30g
- 何食分入りか
 - 正味重量(250g) ÷ 1食分の量(30g) = 8.3
 - 四捨五入して整数にしてよい → 8
- 1食分当たりの栄養価の計算
 - 1食分の量に基づくこと
 - 四捨五入後の何食分入りかの値に基づいていてはならない

1食分の量と何食分入りかの計算

- 正味重量：250g
- 1食分の量：30g
- 何食分入りかの値
(四捨五入)：8

分析試験報告書	
商品名：小麦ビスケット	
試験結果：	
試験項目	100g 当たり
熱量	379.8 kcal
有効炭水化物	80.4 g

	100g 当たり	1食分当たり (1食分の量に基づいて 計算)	1食分当たり (四捨五入後の何食分入りかの 値に基づいて計算)
有効炭水化物	80.4g	$= 80.4 \times 30 \div 100$ $= 24.12\text{g}$	 $= (80.4 \times 30 \div 100) \div 8$ $= 25.125\text{g}$

1食分当たりの栄養価の計算

- $\text{=100g当たりの栄養価} \times \text{1食分の量 (30g)} \div 100$

栄養素	100g当たり	1食分当たり
熱量	379.8kcal	113.94kcal
有効炭水化物	80.4g	24.12g
糖	1.0g	0.3g
総脂質	2.2g	0.66g
飽和脂肪酸	0.6g	0.18g
トランス脂肪酸	0.1g	0.03g
コレステロール	1mg未満	1mg未満
タンパク質	9.6g	2.88g
ナトリウム	794mg	238.2mg

100g当たりの中国のNRVに対する%

- $$=(100\text{g当たりの栄養価} \div \text{中国のNRV}) \times 100\%$$

栄養価	100g当たり	中国の NRV	100g当たりの 中国のNRVに 対する%
熱量	379.8kcal	2000kcal	18.99%
有効炭水化物	80.4g	300g	26.80%
糖	1.0g	-	-
総脂質	2.2g	60g	3.67%
飽和脂肪酸	0.6g	20g	3.00%
トランス脂肪酸	0.1g	-	-
コレステロール	1mg未満	300mg	0.5%未満
タンパク質	9.6g	60g	16.00%
ナトリウム	794mg	2000mg	39.70%

中国のNRV

Nutrient Reference Values set out in Schedule 7*

<u>Energy/Nutrient</u>	<u>Nutrient reference value</u>
Energy (kcal)	2 000
(kJ)	8 400
Protein (g)	60
Total fat (g)	60
Dietary fibre (g)	25
Saturated fatty acids (g)	20
Cholesterol (mg)	300
Total carbohydrates (g)	300
Calcium (mg)	800
Phosphorus (mg)	700
Potassium (mg)	2 000
Sodium (mg)	2 000
Iron (mg)	15
Zinc (mg)	15
Copper (mg)	1.5
Iodine (µg)	150
Selenium (µg)	50
Magnesium (mg)	300
Manganese (mg)	3

Chromium (µg)	50
Molybdenum (µg)	40
Fluoride (mg)	1
Vitamin A (µg RE)	800
Vitamin C (mg)	100
Vitamin D (µg)	5
Vitamin E (mg α-TE)	14
Vitamin K (µg)	80
Vitamin B1 (mg)	1.4
Vitamin B2 (mg)	1.4
Vitamin B6 (mg)	1.4
Vitamin B12 (µg)	2.4
Niacin (mg)	14
Folic acid (µg DFE)	400
Pantothenic acid (mg)	5
Biotin (µg)	30
Choline (mg)	450

* Adopting the NRVs accepted by the 6th meeting of the 6th Standing Committee of the Chinese Nutrition Society (中國營養學會第六屆六次常務理事會)

栄養表示

栄養成分表

パッケージ当たり：8食分入り

1食分の量：30g

	100g当たり	1食分当たり	100g当たり 中国のNRVに対する %
熱量	379.8 kcal	113.94 kcal	18.99%
タンパク質	9.6 g	2.88 g	16.00%
総脂質	2.2 g	0.66 g	3.67%
- 飽和脂肪酸	0.6 g	0.18 g	3.00%
- トランス脂肪酸	0.1 g	0.03 g	-
コレステロール	1 mg未満	1 mg未満	0.5%未満
炭水化物	80.4 g	24.12 g	26.80%
- 糖	1.0 g	0.3 g	-
ナトリウム	794 mg	238.2 mg	39.70%

四捨五入の決まりと「ゼロ」の定義

表 2 一部の栄養素の表示における単位と四捨五入の決まり

	単位	以下の単位 に四捨五入	「ゼロ」の定義 ^[2] (100 g/mL当たり)
熱量	Kcalまたは kJ	1	≤ 4 kcalまたは17 kJ
タンパク質	g	0.1	≤ 0.5 g
有効炭水化物または 総炭水化物	g	0.1	≤ 0.5 g
総脂質	g	0.1	≤ 0.5 g
飽和脂肪酸	g	0.1	≤ 0.5 g
トランス脂肪酸	g	0.1	≤ 0.3 g
ナトリウム	mg	1	≤ 5 mg
糖	g	0.1	≤ 0.5 g
食物繊維	g	0.1	≤ 1.0 g
コレステロール	mg	1	≤ 5 mg

「ゼロ」の定義

栄養成分表

パッケージ当たり：8食分入り

1食分の量：30g

	100g当たり	1食分当たり	100g当たり 中国のNRVに対する%
熱量	379.8 kcal	113.94 kcal	18.99%
タンパク質	9.6 g	2.88 g	16.00%
総脂質	2.2 g	0.66 g	3.67%
- 飽和脂肪酸	0.6 g	0.18g	3.00%
- トランス脂肪酸	0g	0g	-
コレステロール	0mg	0mg	0%
炭水化物	80.4 g	24.12 g	26.80%
- 糖	1.0 g	0.3g	-
ナトリウム	794 mg	238.2 mg	39.70%

四捨五入の決まりと「ゼロ」の定義

表 2 一部の栄養素の表示における単位と四捨五入の決まり

	表示単位	以下の単位 に四捨五入	「ゼロ」の定義 ^[2] (100 g/mL当たり)
熱量	Kcalまたは kJ	1	≤ 4 kcalまたは17 kJ
タンパク質	g	0.1	≤ 0.5 g
有効炭水化物または 総炭水化物	g	0.1	≤ 0.5 g
総脂質	g	0.1	≤ 0.5 g
飽和脂肪酸	g	0.1	≤ 0.5 g
トランス脂肪酸	g	0.1	≤ 0.3 g
ナトリウム	mg	1	≤ 5 mg
糖	g	0.1	≤ 0.5 g
食物繊維	g	0.1	≤ 1.0 g
コレステロール	mg	1	≤ 5 mg

四捨五入の決まり

- Kcal、mg、NRVに対する% → 四捨五入して「1」の単位に
- g → 「0.1」の単位に

栄養成分表

パッケージ当たり：8食分入り

1食分の量：30g

	100g当たり	1食分当たり	100g当たりの 中国のNRVに対する%
熱量	380kcal	114kcal	19%
タンパク質	9.6g	2.9g	16%
総脂質	2.2g	0.7g	4%
- 飽和脂肪酸	0.6g	0.2g	3%
- トランス脂肪酸	0g	0g	-
コレステロール	0mg	0mg	0%
炭水化物	80.4g	24.1g	27%
- 糖	1.0g	0.3g	-
ナトリウム	794mg	238mg	40%

強調表示

- 強調表示したい内容：
 - 「低脂肪」
 - 「低塩」
 - 「タンパク質が豊富」

強調表示

• 「低脂肪」

Fat	(1) with the word “Low”	(a) Solid food containing not more than 3 g of fat per 100 g of food; or
		(b) liquid food containing not more than 1.5 g of fat per 100 mL of food.
	(2) with the word “Free”	(a) Solid food containing not more than 0.5 g of fat per 100 g of food; or
		(b) liquid food containing not more than 0.5 g of fat per 100 mL of food.

栄養成分表			
パッケージ当たり：8食分入り			
1食分の量：30g			
	100g当たり	1食分当たり	100g当たり 中国のNRVに対する%
総脂質	2.2g	0.7g	4%

- 「低脂肪」の条件を満たしている
→ 「低脂肪」という強調表示をしてよい

強調表示

• 「低塩」

栄養成分表			
パッケージ当たり：8食分入り			
1食分の量：30g			
	100g当たり	1食分当たり	100g当たり 中国のNRVに対する%
ナトリウム	794mg	238mg	40%

Sodium	(1) with the word “Low”	Food, solid or liquid, containing not more than 0.12 g of sodium per 100 g/mL of food.
	(2) with the word “Very low”	Food, solid or liquid, containing not more than 0.04 g of sodium per 100 g/mL of food.
	(3) with the word “Free”	Food, solid or liquid, containing not more than 0.005 g of sodium per 100 g/mL of food.

- 「低塩」の条件を満たしていない
→「低塩」という強調表示はできない

強調表示

- 「タンパク質が豊富」
- 「高タンパク質」の条件を満たさなければならない

栄養成分表			
パッケージ当たり：8食分入り			
1食分の量：30g			
	100g当たり	1食分当たり	100g当たり 中国NRVに対する%
タンパク質	9.6g	2.9g	16%

強調表示の同義語

Table 4 Synonyms for Nutrient Content Claims

Claim	Synonyms	Signs / Symbols
Low	<ul style="list-style-type: none"> • Little • Low source • Few • Contains a small amount of 	
Very low (Sodium only)	<ul style="list-style-type: none"> • Extremely low • Super low 	
Free	<ul style="list-style-type: none"> • Zero / 0 • No • Contains no • Without • Off • Does not contain 	• ✕

Source	<ul style="list-style-type: none"> • Contains • Provides • Has • With 	• ✓
High	<ul style="list-style-type: none"> • High source • Good source of • A valuable source of • Rich in • Plenty of 	

強調表示

• 食品100g当たりのタンパク質は9.6g

Protein	(1)	with the word “Low”	Food, solid or liquid, containing protein which contributes not more than 5% of energy.
	(2)	with the word “Source”	(a) Solid food containing not less than 10% of the Chinese NRV of protein per 100g of food (6g); or
			(b) liquid food containing not less than 5% of the Chinese NRV of protein per 100ml of food; or
			(c) food, solid or liquid, containing not less than 5% of the Chinese NRV of protein per 100 kcal of food (12% of the Chinese NRV of protein per 1 MJ of food).
	(3)	with the word “High”	(a) Solid food containing not less than 20% of the Chinese NRV of protein per 100g of food (12g); or
			(b) liquid food containing not less than 10% of the Chinese NRV of protein per 100 ml of food; or
			(c) food, solid or liquid, containing not less than 10% of the Chinese NRV of protein per 100 kcal of food (24% of the Chinese NRV of protein per 1 MJ or food).

Nutrient Reference Values set out in Schedule 7*

<u>Energy/Nutrient</u>	<u>Nutrient reference value</u>
Energy (kcal)	2 000
(kJ)	8 400
Protein (g)	60

- 「高タンパク」の条件を満たしていない
→ 「タンパク質が豊富」という強調表示はできない
- 「タンパク質の供給源」の条件は満たしている
→ 「タンパク質の供給源」という強調表示はできる

商品の栄養表示と強調表示

小麦ビスケット

- 低脂肪
- タンパク質の供給源

原材料名：

栄養成分表

パッケージ当たり：8食分入り

1食分の量：30g

	100g当たり	1食分当たり	100g当たり 中国NRVに対する%
熱量	380kcal	114kcal	19%
タンパク質	9.6g	2.9g	16%
総脂質	2.2g	0.7g	4%
- 飽和脂肪酸	0.6g	0.2g	3%
- トランス脂肪酸	0g	0g	-
コレステロール	0mg	0mg	0%
炭水化物	80.4g	24.1g	27%
- 糖	1.0g	0.3g	-
ナトリウム	794mg	238mg	40%

許容限度

- 栄養表示における栄養価の正確さ
- 許容限度を守る

Table 3 Tolerance limits for declaration of energy level or nutrient content on nutrition label

Energy/ Nutrients	Tolerance Limits
Energy, Total fat, Saturated fatty acids, Trans fatty acids, Cholesterol, Sodium, Sugars	$\leq 120\%$ declared value
Protein, Polyunsaturated fatty acids, Monounsaturated fatty acids, Carbohydrates, Starch, Dietary fibre, Soluble fibre, Insoluble fibre, individual component of fibre	$\geq 80\%$ declared value
Vitamins and minerals (other than Vitamin A, Vitamin D and added vitamins and minerals)	$\geq 80\%$ declared value
Vitamin A and Vitamin D (including added ones)	80% - 180% declared value
Added vitamins and minerals (other than Vitamin A and Vitamin D)	\geq declared value

許容限度

	100g当たり	許容限度
熱量	380kcal	表示栄養価 ≤ 120%
タンパク質	9.6g	表示栄養価 ≥ 80%
総脂質	2.2g	表示栄養価 ≤ 120%
- 飽和脂肪酸	0.6g	表示栄養価 ≤ 120%
- トランス脂肪酸	0g	表示栄養価 ≤ 120%
コレステロール	0mg	表示栄養価 ≤ 120%
炭水化物	80.4g	表示栄養価 ≥ 80%
- 糖	1.0g	表示栄養価 ≤ 120%
ナトリウム	794mg	表示栄養価 ≤ 120%

* 許容限度は「ゼロ」の定義にも適用される

許容限度

- 強調表示には適用されない
- 例：「低脂肪」という強調表示

	「低脂肪」の強調表示ができる条件
総脂質の含有量	食品100g当たりの脂肪分は 3gを上回らない (許容限度は強調表示には適用されない)

Fat	(1) with the word “Low”	(a) Solid food containing not more than 3 g of fat per 100 g of food; or
		(b) liquid food containing not more than 1.5 g of fat per 100 mL of food.
	(2) with the word “Free”	(a) Solid food containing not more than 0.5 g of fat per 100 g of food; or
		(b) liquid food containing not more than 0.5 g of fat per 100 mL of food.

Table 3 Tolerance limits for declaration of energy level or nutrient content on nutrition label

Energy/ Nutrients	Tolerance Limits
Energy, Total fat, Saturated fatty acids, Trans fatty acids, Cholesterol, Sodium, Sugars	≤ 120% declared value

直接栄養分析による栄養表示作成に 役立つポイント

- 「1+7」
- 栄養素の単位
- 栄養表示の様式
- 総炭水化物を表示する
 - 食物繊維の含有量も表示する
- 1食分当たりの栄養価を表示する
 - 1食分の量および何食分入りかを明記する
 - 計算は1食分の量に基づく
- 栄養価の計算と相対値の表現
- 栄養価は絶対値で示すこと→ 範囲で示すことは認められない

直接栄養分析による栄養表示作成に 役立つポイント

- 「ゼロ」の定義 → 食品**100g/mL** 当たり
- 四捨五入の決まり
- 強調表示 → 強調表示の条件を満たす
- 脂質の種類に関する強調表示
→ **コレステロール**の含有量も表示する
- 栄養価 → **許容限度**を守る
- 許容限度 → **強調表示**には適用されない

製品の栄養表示の実際

營養表示

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 250 **Calories from Fat 110**

% Daily Value*

Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Potassium 700mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g



NUTRITION INFORMATION

SERVINGS PER PACKAGE: 3

SERVING SIZE: 150g

	QUANTITY PER SERVING	QUANTITY PER 100g
Energy	608kJ	405kJ
Protein	4.2g	2.8g
Fat, Total	7.4g	4.9g
- Saturated	4.5g	3.0g
Carbohydrate	18.6g	12.4g
- Sugars	18.6g	12.4g
Sodium	90mg	60mg

Nutrition Facts

Per 2 cookies (30 g)

Amount	% Daily Value
Calories 150	
Fat 7 g	11 %
Saturated Fat 3 g + Trans Fat 1 g	20 %
Cholesterol 0 mg	
Sodium 80 mg	3 %
Carbohydrate 21 g	7 %
Fibre 1 g	4 %
Sugars 8 g	
Protein 1 g	
Vitamin A 0 %	Vitamin C 0 %
Calcium 0 %	Iron 8 %

Nutrition Facts per 1 cup (284 g): Calories 280

Fat 13 g (20 %), Saturated Fat 3 g + Trans Fat 2 g (25 %), Cholesterol 30 mg, Sodium 660 mg (28 %), Carbohydrate 31 g (10 %), Fibre 0 g (0 %), Sugars 5 g, Protein 5 g, Vit A (4 %), Vit C (2 %), Calcium (15 %), Iron (4 %).

% = % Daily Value

Nutrition Facts

Serv. Size 1/3 cup (56g)
Servings about 3
Calories 90
Fat Cal. 20

*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	% DV*	Amount/Serving	% DV*
Total Fat 2g	3%	Total Carb. 0g	0%
Sat. Fat 1g	5%	Fiber 0g	0%
Trans Fat 0.5g		Sugars 0g	
Cholest. 10mg	3%	Protein 17g	
Sodium 200mg	8%		
Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 6% • Iron 6%			



強調表示

97%
FAT
FREE

HIGH PROTEIN

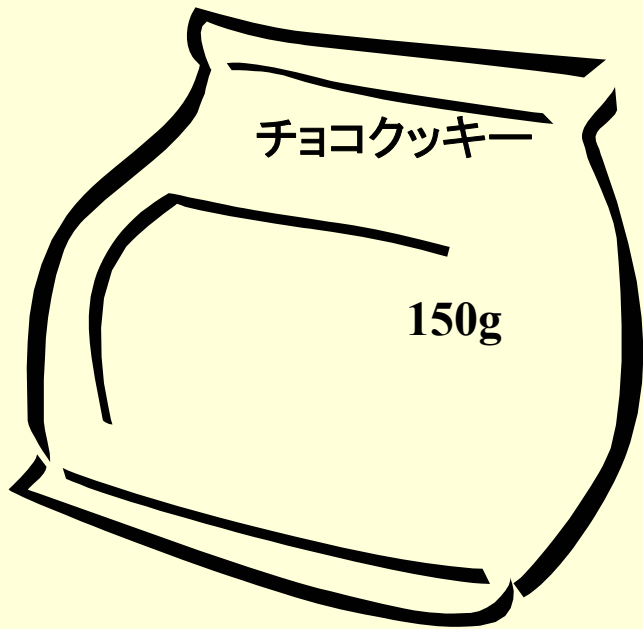
High Calcium!

CRACKER

- *Vegetarian Food
- *No Cholesterol
- *High Fibre

NO TRANS FAT

米国産の商品(1)



- 1+7 → 熱量 + 7種の主要栄養素
- 総炭水化物 + 食物繊維
- 1食分当たりで示した栄養価
- 1食分の量と何食分入りか
- 140カロリー = 熱量 140 kcal

栄養成分表

1食分 5枚 (30g)

パッケージ当たり 5食分入り

1食分当たりの栄養価

熱量 140

脂肪分の熱量 40

1日の必要量に対する
各栄養素の%

総脂質 4.5g

7%

飽和脂肪酸 1.5g

8%

トランス脂肪酸 1.5g

コレステロール 5mg

2%

ナトリウム 180mg

8%

総炭水化物 22g

7%

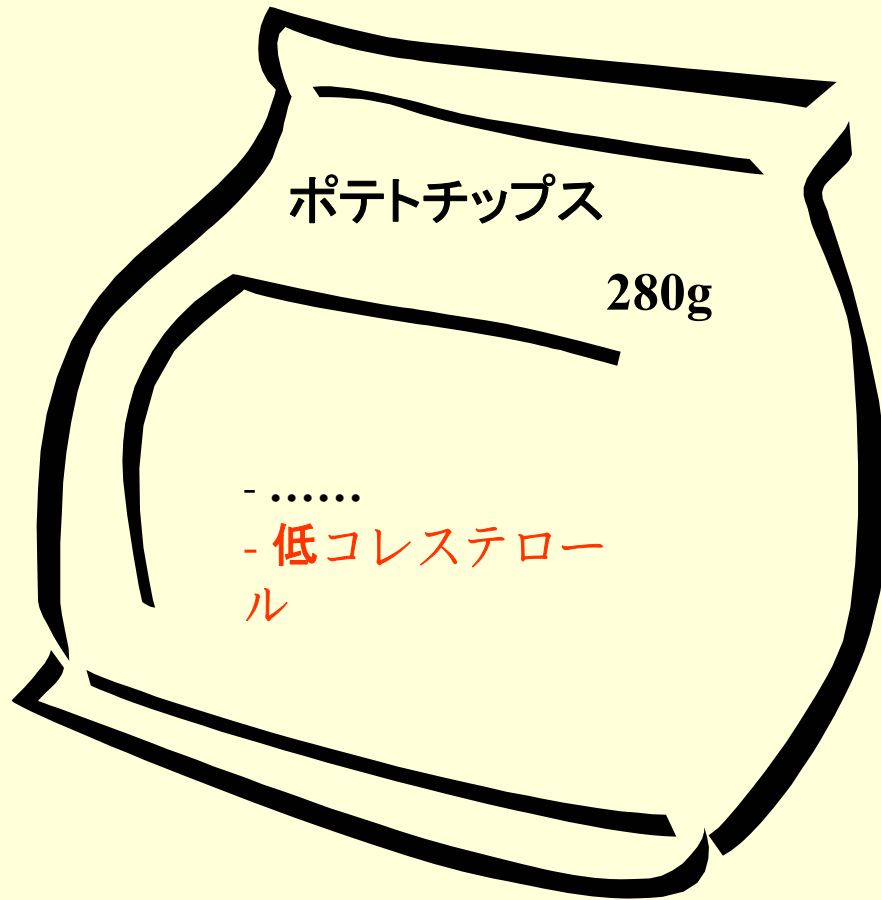
食物繊維 1g

4%

糖 9g

タンパク質 2g

米国産の商品(2)



- 「ゼロ」の定義

栄養成分表

1食分の量 1 oz (28g)

パッケージ当たり 10食分入り

1食分当たりの栄養価

熱量 140

脂肪分の熱量 60

1日の必要量に対する
各栄養素の%

総脂質 7g

11%

飽和脂肪酸 1.5g

8%

トランス脂肪酸 0g

コレステロール 5mg

2%

ナトリウム 115mg

5%

総炭水化物 18g

6%

食物繊維 1g

4%

糖 0g

タンパク質 1g

「ゼロ」の定義

表2 一部の栄養素の表示における単位と四捨五入の決まり

	表示単位	以下の単位 に四捨五入	「ゼロ」の定義 ^[2] (100 g/mL当たり)
熱量	kcal or kJ	1	≤ 4 kcal or 17 kJ
タンパク質	g	0.1	≤ 0.5 g
有効炭水化物ある いは総炭水化物	g	0.1	≤ 0.5 g
総脂質	g	0.1	≤ 0.5 g
飽和脂肪酸	g	0.1	≤ 0.5 g
トランス脂肪酸	g	0.1	≤ 0.3 g
ナトリウム	mg	1	≤ 5 mg
糖	g	0.1	≤ 0.5 g
食物繊維	g	0.1	≤ 1.0 g
コレステロール	mg	1	≤ 5 mg

栄養素含有量表示の条件

Cholesterol

(1) with the word "Low"

(a) Solid food containing –

(i) not more than 0.02 g of cholesterol per 100 g of food;

(ii) not more than 1.5 g of saturated fat and trans fatty acids combined per 100 g of food; and

(iii) saturated fat and trans fatty acids, the sum of which contributes not more than 10% of energy

	1食分 (28g)当たり	100g当たり	「低コレステロール」と表示するための条件
(i) コレステロールの含有量	5mg	17.9mg	食品100g当たり 20mgを上回らない
(ii) 飽和脂肪酸とトランス脂肪酸を合わせた含有量	1.5g	5.4g	食品100g当たり 1.5gを上回らない
(iii) 飽和脂肪酸とトランス脂肪酸が熱量に占める割合 *脂肪1gは 9kcal	$1.5g \times 9kcal^* = 13.5kcal$ $(13.5kcal \div 140kcal) \times 100\%$ $= 9.6\%$		10%を上回らない

「低コレステロール」という強調表現はできない

カナダ産の商品

チーズクラッカー

210g

低塩

- 1+7 → 熱量+ 7種の主要栄養素

- 有効炭水化物か総炭水化物か ??

「炭水化物」と表示する場合

→ 「有効炭水化物」として値を計算する

- カロリー 150 = 熱量 150 kcal

- 1食分として栄養価を表示 → 何食分入りか??

栄養成分表

クラッカー3枚(30g)当たり

栄養価 1日の必要量に対する%

カロリー 150

脂質 8g 12%

飽和脂肪酸 3g
+ トランス脂肪酸 1g 20%

コレステロール 5mg

ナトリウム 80mg 3%

炭水化物 17g 6%

食物繊維 0.5g 2%

糖 1g

タンパク質 3g

栄養素含有量表示の条件

Sodium	(1) with the word “Low”	Food, solid or liquid, containing not more than 0.12 g of sodium per 100 g/mL of food.
	(2) with the word “Very low”	Food, solid or liquid, containing not more than 0.04 g of sodium per 100 g/mL of food.
	(3) with the word “Free”	Food, solid or liquid, containing not more than 0.005 g of sodium per 100 g/mL of food.

	1食分(30g)当たり	100g当たり	「低塩」という表示の条件
ナトリウムの含有量	80mg	266.7 mg	100g当たり120mgを上回らない

「低塩」という強調表示はできない

オーストラリア産の商品

クラッカー 300g

飽和脂肪酸の含有量が
少ない

- 1+7 → 熱量 + 7種の主要栄養素 (トランス脂肪酸は??)
- 有効炭水化物か総炭水化物か ??

「炭水化物」と表示する場合 → 「有効炭水化物」として値を計算する

- 栄養素は絶対値で表示
→ 範囲で表示するのは認められない
- 脂肪の種類に関連する強調表示
→ コレステロールの含有量も表示する

栄養成分表

栄養成分表		
パッケージ当たり: 6食分入り		1食分の量: 50g
	1食分当たりの値	100g当たりの値
熱量	805kJ	1610kJ
タンパク質	7.0g	14g
総脂質	1.9g	3.8g
- 飽和脂肪酸	0.5g	1.0g
炭水化物	35g	70g
- 糖	1g未満	1.5g
ナトリウム	180mg	365mg

栄養素含有量表示の条件

Saturated Fat (1) with the word "Low" (a) Solid food containing –

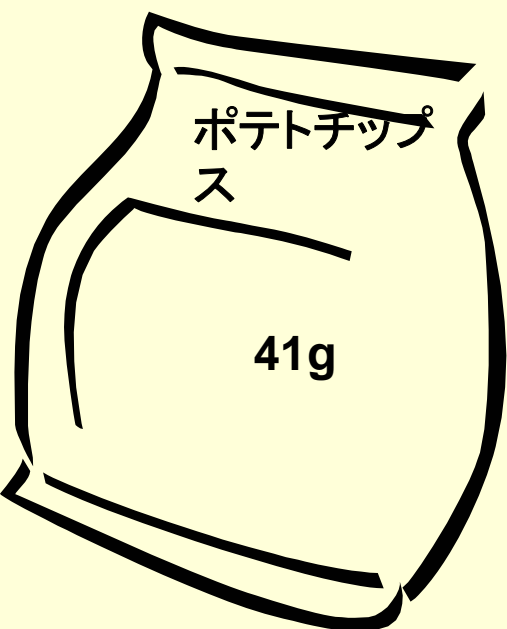
(i) not more than 1.5 g of saturated fat and trans fatty acids combined per 100 g of food; and

(ii) saturated fat and trans fatty acids, the sum of which contributes not more than 10% of energy; or

	食品100g当たり	条件
飽和脂肪酸の含有量	1.0g	
トランス脂肪酸の含有量	??	
飽和脂肪酸とトランス脂肪酸を合わせた含有量	??	100g当たり1.5gを上回らない

「飽和脂肪酸の含有量が低い」と表示するための条件を満たすことを確認するためには、製品のトランス脂肪酸の含有量を知る必要がある

日本産の商品



栄養成分表示〔1袋(41g)当り〕	
エネルギー	223kcal
たんぱく質	2.5g
脂 質	13.6g
炭 水 化 物	22.6g
ナトリウム	241mg

栄養成分表
(1袋(41g) 当たり)

熱量	223kcal
タンパク質	2.5g
脂質	13.6g
炭水化物	22.6g
ナトリウム	241mg

- 栄養表示は、英語か中国語あるいはその両方でなければならない

- 1+7 → 熱量 + 7種の主要栄養素

(飽和脂肪酸、トランス脂肪酸、糖
は??)

- 有効炭水化物か総炭水化物か ??

「炭水化物」と表示する場合 → 「有効炭水化物」として
値を計算する

- 栄養価がパッケージ当たりで表示されている

→ 1食分のみ入っている場合は、許可される

→ そうでない場合は100g当たりか1食分を表示すべき

シンガポール 産の商品



-炭水化物の含有量表示の
条件は規定されていない

→ 炭水化物の含有量表示は
できない

栄養成分表		
パッケージ当たり:	10食分入り	
1食分の量:	20g (10個)	
	1食分当たり	100g当たり
熱量	103kcal (432kJ)	516kcal (2158kJ)
タンパク質	1.9g	9.5g
総脂質	5.3g	26.2g
- 飽和脂肪酸	2.1g	10.3g
コレステロール	2mg	9mg
炭水化物	12.1g	60.5g
食物繊維	0.7g	3.4g
ナトリウム	10mg	48mg

- 1+7 → 熱量 + 7種の主要栄養素 (糖とトランス脂肪酸は??)

- 有効炭水化物か総炭水化物か ??

「炭水化物」と表示する場合 → 「有効炭水化物」として
計算した値

栄養素含有量表示の条件

Dietary Fibre (1) with the word "Source" (a) Solid food containing not less than 3 g of dietary fibre per 100 g of food; or
(b) liquid food containing not less than 1.5 g of dietary fibre per 100 mL of food.

	食品100g当たり	条件
食物繊維の含有量	3.4g	食品100g当たり3gを下回っては ならない

「繊維の供給源」という強調表示はできる

台湾産の商品

ほうれん草入り麺
400 gram

- 1+7 → 熱量 + 7種の主要栄養素 (糖は??)
- 有効炭水化物か総炭水化物か？

栄養成分表	
100 gm当たり	
熱量	335 Kcal
タンパク質	11.1 gm
脂質	1.0 gm
飽和脂肪酸	0 gm
トランス脂肪酸	0 gm
炭水化物	70.5 gm
ナトリウム	310 mg

「炭水化物」と表示する場合 → 「有効炭水化物」として計算した値

-表示単位

“Kcal” = “kcal”

“gm” = “g”

-「ゼロ」の定義

「ゼロ」の定義

表2 一部の栄養素の表示における単位と四捨五入の決まり

	表示単位	以下の単位 に四捨五入	「ゼロ」の定義 ^[2] (100 g/mL当たり)
熱量	KcalかkJ	1	≤ 4 kcal あるいは 17 kJ
タンパク質	g	0.1	≤ 0.5 g
有効炭水化物ある いは総炭水化物	g	0.1	≤ 0.5 g
総脂質	g	0.1	≤ 0.5 g
飽和脂肪酸	g	0.1	≤ 0.5 g
トランス脂肪酸	g	0.1	≤ 0.3 g
ナトリウム	mg	1	≤ 5 mg
糖	g	0.1	≤ 0.5 g
食物繊維	g	0.1	≤ 1.0 g
コレステロール	mg	1	≤ 5 mg

韓国産の商品

チョコクッキー
64g

- 栄養表示は英語か中国語、あるいはその両方でなければならない

- 1+7 → 熱量 + 7種の主要栄養素

- 有効炭水化物か総炭水化物か??

「炭水化物」と表示する場合 → 「有効炭水化物」として計算した値

- 栄養価は絶対値で示す → 範囲で示すことは認められない

영양성분 1회 제공량 4봉지(32g) / 총 2회 제공량 (8봉지, 64g)		
1회 제공량당 함량		*%영양소 기준치
에너지	175kcal	
탄수화물	19g	6%
단백질	11g	
지방	2g	3%
포화지방	10g	20%
트랜스지방	6g	42%
콜레스테롤	0.5g미만	
나트륨	5mg	2%
	40mg	2%

*%영양소기준치: 1일 영양소기준치에 대한 비율

栄養成分表	1食分の量: 小分け袋4つ分 (32g)	パッケージ当たり:2 食分入り
1食分当たり 1日の必要量の目安に対する%		
熱量	175kcal	
炭水化物	19g	6%
糖	11g	
タンパク質	2g	3%
脂質	10g	20%
飽和脂肪酸	6g	42%
トランス脂肪酸	0.5g未満	
コレステロール	5mg	2%
ナトリウム	40mg	2%

既存商品の栄養表示の採用によって、 栄養表示を作成するのに役立つポイント

- 「1+7」
- 炭水化物 → 総炭水化物か、有効炭水化物か？
- 総炭水化物 → 食物繊維の含有量も表示
- 1食分の栄養価を表示
→ 1食分の量と何食分入りか明記する
- パッケージ当たりの栄養価を表示 → パッケージに入っているのは1食分のみである場合
- 栄養表示は、英語か中国語、または 両方の言語でなければならない

既存商品の栄養表示の採用によって、 栄養表示を作成するのに役立つポイント

- 「ゼロ」の定義 → 食品**100g/mL**当たり
- 栄養価は**絶対値**で示すこと
→ **範囲**は認められない
- 強調表示
→ **強調表示条件**を満たす
→ ほとんどの条件は、食品**100g/mL**当たりで規定されている
- 脂肪の種類に関する強調表示
→ **コレステロール**の含有量も表示する

~ご静聴ありがとうございました~