



中 華 人 民 共 和 国 国 家 基 準

GB 28050—2011

---

食 品 安 全 国 家 基 準  
包 装 済 み 食 品 栄 養 ラ ベ ル 通 則

2011-10-12 公布

2013-01-01 施行

---

中 華 人 民 共 和 国 衛 生 部 公 布

# 食品安全国家基準

## 包装済み食品栄養ラベル通則

### 1 範囲

本基準は包装済み食品栄養ラベル上の栄養情報の記載と説明に適用する。

本基準は保健食品及び包装済み特殊用途食品の栄養ラベル表示に適用しない。

### 2 用語と定義

#### 2.1 栄養ラベル

包装済み食品ラベルにおいて消費者に提供される食品栄養情報と特性の説明であり、これには栄養成分表、強調表示と栄養成分機能表示を含む。栄養ラベルは包装済み食品ラベルの一部である。

#### 2.2 栄養素

食物において特定生理作用を有し、有機体の成長、発育、活動、繁殖及び正常代謝を維持するための物質であり、これにはたんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラル及びビタミン等を含む。

#### 2.3 栄養成分

食品中の栄養素と栄養素以外の栄養と(または)生理機能を有するその他食物成分である。各栄養成分の定義は GB/Z21922「食品栄養成分基本用語」を参照。

#### 2.4 主要栄養素

栄養ラベル中の主要栄養素はたんぱく質、脂質、炭水化物とナトリウムを含む。

#### 2.5 栄養成分表

食品栄養成分名称、含有量と栄養素等摂取目安量(NRV)に対する%を表示する規範化された表である。

#### 2.6 栄養素等摂取目安量(NRV)

食品栄養ラベルのみに使用され、食品栄養成分含有量の比較に使われる参照値である。

#### 2.7 強調表示

食品栄養特性についての記載と表明であり、例えば熱量水準、たんぱく質含有量水準である。強調表示には含有量表示と比較強調表示を含む。

##### 2.7.1 含有量表示

食品中の熱量或いは栄養成分含有量水準を記載する表示であり、その表現には「含む」、「高い」、「低い」或いは「ない」等がある。

### 2.7.2 比較強調表示

消費者の熟知する同類食品の栄養成分含有量或いは熱量値と比較した後の表示であり、その表現には「追加」或いは「削減」等が含まれる。

### 2.8 栄養成分機能表示

某栄養成分が人体の正常成長、発育と正常生理機能等の働きを維持できる旨の表示である。

### 2.9 四捨五入の決まり

四捨五入する最小値単位である。

### 2.10 可食部

包装済み食品ネット含有量から食べられない部分を除いた余剰部分である。

## 3 基本要求

3.1 包装済み食品栄養ラベルにおいて表示する如何なる栄養情報も真実、客観的でなければならず、虚偽情報を表示したり、製品の栄養機能或いはその他機能を誇張したりしてはならない。

3.2 包装済み食品栄養ラベルは中国語を使わなければならない。同時に外国語を併記する場合、その内容はが中国語と対応しなければならず、また外国語の文字が中国語の文字より大きくなってはならない。

3.3 栄養成分表は「升目表」の形式で表示し(特殊事情はこの限りではない)、升目のサイズは任意で、包装の基線と垂直になり、「栄養成分表」を表題としなければならない。

3.4 食品栄養成分含有量は具体的な数値で表示しなければならず、数値は原料計算或いは製品測定で得ることができる。各栄養成分の栄養素等摂取目安量(NRV)は付録 A を参照。

3.5 栄養ラベルの様式は付録 B を参照。食品企業は食品の栄養特性、包装面積の大きさや形などの要素によりそのうち一つの様式を選択することができる。

3.6 栄養ラベルは消費者に提供する最小販売単位の包装につけなければならない。

## 4 必須表示内容

4.1 すべての包装済み食品栄養ラベル必須表示の内容は熱量、主要栄養素の含有量数値及

び栄養素等摂取目安量(NRV)に対する%を含む。その他の成分を表示する場合、熱量と主要栄養素の表示が目立つよう適当な形式を使わなければならない。

4.2 熱量と主要栄養素を除くその他栄養成分に対して強調表示或いは栄養成分機能表示を行う場合、栄養成分表において当該栄養成分の含有量及び栄養素等摂取目安量(NRV)に対する%を表示しなければならない。

4.3 栄養強化剤を添加した包装済み食品は 4.1 の要求のほか、栄養成分表において強化剤添加後の食品における当該栄養成分の含有量数値及び栄養素等摂取目安量(NRV)に対する%を表示する必要がある。

4.4 食品配合原料に含まれ、または生産過程に水素化と(或いは)部分水素化油脂が使われている場合、栄養成分表においてトランス脂肪(酸)の含有量も表示しなければならない。

4.5 上記で栄養素等摂取目安量(NRV)が定められていない栄養成分は含有量だけを表示すればよい。

## 5 任意表示内容

5.1 上記必須表示内容のほか、栄養成分表において表 1 のその他成分を任意で表示することもできる。

5.2 某栄養成分含有量の表示値が表 C.1 の含有量要求と制限性条件を満たす場合、当該成分に対して含有量表示を行うことができ、表示方式は表 C.1 を参照。某栄養成分含有量が表 C.3 の要求と条件を満たす場合、当該成分に対して比較強調表示を行うことができ、表示方式は表 C.3 を参照。某栄養成分が同時に含有量表示と比較強調表示の要求を満たす場合、同時に二つの表示方式を使うか、それとも含有量表示のみを行うことができる。含有量表示と比較強調表示の同義語は表 C.2 と表 C.4 を参照。

5.3 某栄養成分の含有量表示数値が含有量表示或いは比較強調表示の要求と条件を満たす場合、付録 D における一つ或いは複数の栄養成分機能表示基準用語を使うことができる。なお、機能表示用語に対して如何なる形式での添削、組み合わせもしてはならない。

## 6 栄養成分の表示方法

6.1 包装済み食品における熱量と栄養成分の含有量は 100 グラム(g) 当たりと(或いは)100 ミリリットル(mL) 当たりと(或いは)1 食分当たり食品可食部中の具体的な数値で表示しなければならない。食分で表示する場合、1 食分当たり食品の量を表示しなければならない。食分の量

は食品の特徴或いは推奨量により定めることができる。

6.2 栄養成分表における必須表示と任意表示の栄養成分の名称と順番、表示単位、四捨五入の決まり、「0」の定義は表1の規定を満たさなければならない。某栄養成分を表示しない場合、順番で上へ移動する。

6.3 GB14880 と衛生部公告において強化添加が認められる表1を除くその他栄養成分を表示する場合、その順番は表1に掲げる栄養素の後にある。

表1 熱量及び栄養成分名称、順番、表示単位、四捨五入の決まりと「0」の定義

熱量と栄養成分の名称及び順番	表示単位 <sup>a</sup>	～の単位に四捨五入	「0」の定義(100g 当たり或いは 100mL 当たり) <sup>b</sup>
熱量	キロジュール(kJ)	1	≤17kJ
たんぱく質	グラム(g)	0.1	≤0.5g
脂質	グラム(g)	0.1	≤0.5g
飽和脂肪(酸)	グラム(g)	0.1	≤0.1g
トランス脂肪酸	グラム(g)	0.1	≤0.3g
一価不飽和脂肪(酸)	グラム(g)	0.1	≤0.1g
多価不飽和脂肪(酸)	グラム(g)	0.1	≤0.1g
コレステロール	ミリグラム(mg)	1	≤5mg
炭水化物	グラム(g)	0.1	≤0.5g
糖(乳糖 <sup>c</sup> )	グラム(g)	0.1	≤0.5g
食物繊維(個々の構成要素、または水溶性、不溶性食物繊維)	グラム(g)	0.1	≤0.5g
ナトリウム	ミリグラム(mg)	1	≤5mg
ビタミン A	マイクログラムレチノール当量(μgRE)	1	≤8μgRE
ビタミン D	マイクログラム(μg)	0.1	≤0.1μg

ビタミン E	ミリグラム $\alpha$ -トコフェロール当量 (mg $\alpha$ -TE)	0.01	$\leq 0.28$ mg $\alpha$ -TE
ビタミン K	マイクログラム ( $\mu$ g)	0.1	$\leq 1.6$ $\mu$ g
ビタミン B <sub>1</sub> (チアミン)	ミリグラム (mg)	0.01	$\leq 0.03$ mg
ビタミン B <sub>2</sub> (リボフラビン)	ミリグラム (mg)	0.01	$\leq 0.03$ mg
ビタミン B <sub>6</sub>	ミリグラム (mg)	0.01	$\leq 0.03$ mg
ビタミン B <sub>12</sub>	マイクログラム ( $\mu$ g)	0.01	$\leq 0.05$ $\mu$ g
ビタミン C(アスコルビン酸)	ミリグラム (mg)	0.1	$\leq 2.0$ mg
ニコチン酸(ニコチン酸アミド)	ミリグラム (mg)	0.01	$\leq 0.28$ mg
葉酸	マイクログラム ( $\mu$ g) 或いはマイクログラム葉酸当量 ( $\mu$ gDFE)	1	$\leq 8$ $\mu$ g
パントテン酸	ミリグラム (mg)	0.01	$\leq 0.10$ mg
ビオチン	マイクログラム ( $\mu$ g)	0.1	$\leq 0.6$ $\mu$ g
コリン	ミリグラム (mg)	0.1	$\leq 9.0$ mg
リン	ミリグラム (mg)	1	$\leq 14$ mg
カリウム	ミリグラム (mg)	1	$\leq 20$ mg
マグネシウム	ミリグラム (mg)	1	$\leq 6$ mg
カルシウム	ミリグラム (mg)	1	$\leq 8$ mg
鉄	ミリグラム (mg)	0.1	$\leq 0.3$ mg
亜鉛	ミリグラム (mg)	0.01	$\leq 0.30$ mg
ヨウ素	マイクログラム ( $\mu$ g)	0.1	$\leq 3.0$ $\mu$ g
セレン	マイクログラム ( $\mu$ g)	0.1	$\leq 1.0$ $\mu$ g
銅	ミリグラム (mg)	0.01	$\leq 0.03$ mg
フッ素	ミリグラム (mg)	0.01	$\leq 0.02$ mg

マンガン	ミリグラム (mg)	0.01	≤0.06mg
<p><sup>a</sup> 栄養成分の表示単位は表中の中国語或いは英語のいずれか一つを選択し、または併記することができる。</p> <p><sup>b</sup> 某栄養成分含有量数値≤「0」の定義の場合、その含有量は「0」と記載し、「食分」の計量単位を使う場合、100g 当たり或いは 100mL 当たりの「0」の定義の規定を満たす必要もある。</p> <p><sup>c</sup> 乳及び乳製品の栄養ラベルにおいて直接に乳糖を表示することができる。</p>			

6.4 製品の品質保証期間内に、熱量と栄養成分含有量の許容限度は表 2 の規定を満たさなければならない。

表 2 熱量及び栄養成分含有量の許容限度

熱量と栄養成分	許容限度
食品のたんぱく質、多価不飽和及び一価不飽和脂肪(酸)、炭水化物、糖(乳糖に限る)、総、水溶性或いは不溶性食物繊維及びその個々の構成要素、ビタミン(ビタミン D、ビタミン A を含まない)、ミネラル(ナトリウムを含まない)、強化剤添加後のその他栄養成分	≥80%表示値
食品中の熱量及び脂質、飽和脂肪(酸)、トランス脂肪酸、コレステロール、ナトリウム、糖(乳糖を除く)	≤120%表示値
食品中のビタミン A とビタミン D	80%~180%表示値

#### 7 栄養ラベル必須表示が免除される包装済み食品

下記包装済み食品は栄養ラベルの必須表示を免除する。

——生鮮食品、例えばパックされた生肉、生魚、生野菜と果物、卵等。

——エタノール含有量≥0.5%のアルコール飲料。

——包装総表面積≤100cm<sup>2</sup> 或いは最大表面積≤20cm<sup>2</sup> の食品。

——即時製造販売の食品。

——パックされた飲料水。

——一日の食用量≤10g 或いは 10mL の包装済み食品。

——その他法律法規の基準で栄養ラベルを表示しなくてもよいと定められている包装済み食

品。

栄養ラベルの必須表示を免除される包装済み食品はその包装において何らかの栄養情報が表示される場合、本基準により実施する。



## 付録 A

## 食品ラベル栄養素等摂取目安量(NRV)及びその使用方法

## A.1 食品ラベル栄養素等摂取目安量(NRV)

規定される熱量と 32 種栄養成分の摂取目安量は表 A.1 のとおり。

表 A.1 栄養素等摂取目安量(NRV)

栄養成分	NRV	栄養成分	NRV
熱量 <sup>a</sup>	8400kJ	葉酸	400µgDFE
たんぱく質	60g	パントテン酸	5mg
脂質	≤60g	ビオチン	30µg
飽和脂肪酸	≤20g	コリン	450mg
コレステロール	≤300mg	カルシウム	800mg
炭水化物	300g	リン	700mg
食物繊維	25g	カリウム	2000mg
ビタミン A	800µgRE	ナトリウム	2000mg
ビタミン D	5µg	マグネシウム	300mg
ビタミン E	14mgα-TE	鉄	15mg
ビタミン K	80µg	亜鉛	15mg
ビタミン B <sub>1</sub>	1.4mg	ヨウ素	150µg
ビタミン B <sub>2</sub>	1.4mg	セレン	50µg
ビタミン B <sub>6</sub>	1.4mg	銅	1.5mg
ビタミン B <sub>12</sub>	2.4µg	フッ素	1mg
ビタミン C	100mg	マンガン	3mg
ナイアシン	14mg		
<sup>a</sup> 熱量は 2000kcal に相当し、たんぱく質、脂質、炭水化物の熱量供給がそれぞれ総熱量の 13%、27%と 60%を占める。			

## A.2 使用目的と方式

熱量或いは栄養成分含有量の多少の比較と記載に使われ、強調表示とゼロ数値の表示を

使う際、基準参考値とする。

使用方式は栄養成分含有量の栄養素等摂取目安量(NRV)に対する%である。NRV%の四捨五入の決まりは1とし、例えば1%、5%、16%等である。

### A.3 計算

栄養成分含有量の栄養素等摂取目安量(NRV)に対する%の計算式は式(A.1)のとおり。

$$\text{NRV}\% = \frac{X}{\text{NRV}} \times 100\% \quad \dots\dots\dots (\text{A.1})$$

式において、

X——食品中某栄養素の含有量。

NRV——当該栄養素の栄養素等摂取目安量。

## 付録 B

## 栄養ラベルの様式

B.1 本付録では包装済み食品栄養ラベルの様式を定めている。

B.2 下記 6 つの様式からいずれか一つを選んで栄養ラベルの表示とすべき。

## B.2.1 熱量と主要栄養素のみを表示する様式

熱量と主要栄養素のみを表示する栄養ラベルは例 1 のとおり。

例 1:

栄養成分表

項目	100 グラム(g) 当たり或いは 100 ミリリットル(mL) 当たり或 いは 1 食分 当たり	栄養素等摂取目安量% 或い は NRV%
熱量	キロジュール(kJ)	%
たんぱく質	グラム(g)	%
脂質	グラム(g)	%
炭水化物	グラム(g)	%
ナトリウム	ミリグラム(mg)	%

## B.2.2 より多くの栄養成分を表示する

より多くの栄養成分を表示する栄養ラベルは例 2 のとおり。

例 2:

栄養成分表

項目	100 グラム(g) 当たり或いは 100 ミリリットル(mL) 或いは 1 食分 当たり	栄養素等摂取目安量% 或い は NRV%
熱量	キロジュール(kJ)	%
たんぱく質	グラム(g)	%
脂質	グラム(g)	%
——飽和脂肪	グラム(g)	

コレステロール	ミリグラム (mg)	%
<b>炭水化物</b>	グラム (g)	%
——糖	グラム (g)	
食物繊維	グラム (g)	%
<b>ナトリウム</b>	ミリグラム (mg)	%
ビタミン A	マイクログラムレチノール当 量(μgRE)	%
カルシウム	ミリグラム (mg)	%

**注釈:** 主要栄養素は目立つよう適当な形式を使わなければならない。

### B.2.3 外国語併記の様式

外国語併記の栄養ラベルは例 3 のとおり。

例 3:

#### 栄養成分表 nutrition information

項目/Items	100 グラム (g) 当たり或いは 100 ミリリットル (mL) 或いは 1 食分当たり per100g/100mL or per serving	栄養素等摂取目安 量%/NRV%
熱量/energy	キログジュール (kJ)	%
たんぱく質/protein	グラム (g)	%
脂質/fat	グラム (g)	%
炭水化物/carbohydrate	グラム (g)	%
ナトリウム/sodium	ミリグラム (mg)	%

### B.2.4 横並び様式

横並び様式の栄養ラベルは例 4 のとおり。

例 4:

#### 栄養成分表

項目	100 グラム (g) 当たり/ミ	栄養素等摂 取目安量%	項目	100 グラム (g) 当たり/ミ	栄養素等摂 取目安量%
----	----------------------	----------------	----	----------------------	----------------

	リリットル (mL)当たり 或いは1食 分当たり	或いは NRV%		リリットル (mL)当たり 或いは1食 分当たり	或 い は NRV%
熱量	キロジュール (kJ)	%	たんぱく質	グラム(g)	%
炭水化物	グラム(g)	%	脂質	グラム(g)	%
ナトリウム	ミリグラム(g)	%	—	—	%

**注釈:** 包装の特徴に基づき、栄養成分を左から右へ水平に並べ、2列またはそれ以上に分けて表示することができる。

### B.2.5 文字様式

包装の総面積が 100cm<sup>2</sup> を下回る食品は、栄養成分の表示を行う際、表以外の形式を使用することも可能であり、また栄養素等摂取目安量(NRV)の表示を省くことができる。包装特徴に基づき栄養成分を左から右へ水平に並べ、或いは上から下へ垂直に並べ、例えば例 5 のとおり。

例 5:

栄養成分/100g: 熱量 × × kJ、たんぱく質 × × g、脂質 × × g、炭水化物 × × g、ナトリウム × × mg。

### B.2.6 強調表示と(或いは)栄養成分機能表示記載の様式

強調表示と(或いは)栄養成分機能表示記載の栄養ラベルは例 6 のとおり。

例 6:

栄養成分表

項目	100 グラム(g)当たり或いは 100 ミリリットル(mL)或いは1 食分当たり	栄養素等摂取目安量%或い は NRV%
熱量	キロジュール(kJ)	%
たんぱく質	グラム(g)	%
脂質	グラム(g)	%

炭水化物	グラム(g)	%
ナトリウム	ミリグラム(mg)	%

強調表示:例えば、低脂質××。

栄養成分機能表示:例えば、一日の食事において、脂質で供給される熱量の比率が総熱量の30%を超えないのが望ましい。

強調表示、栄養成分機能表示はラベルの任意位置につけることができるが、その文字のサイズが食品名称と商標のを上回ってはならない。

## 付録 C

## 熱量、栄養成分含有量表示及び比較強調表示の要求、条件と同義語

C.1 表 C.1 において包装済み食品熱量及び栄養成分含有量表示の要求と条件が定められている。

C.2 表 C.2 において包装済み食品熱量及び栄養成分含有量表示の同義語が定められている。

C.3 表 C.3 において包装済み食品熱量及び栄養成分比較強調表示の要求と条件が定められている。

C.4 表 C.4 において包装済み食品熱量及び栄養成分比較強調表示の同義語が定められている。

表 C.1 熱量及び栄養成分含有量表示の要求と条件

項目	含有量表示方式	含有量要求 <sup>a</sup>	制限性条件
熱量	ない	≤17kJ/100g (固形) 或いは 100mL (液状)	そのうち脂質で供給 される熱量≤総熱量 の50%。
	低い	≤170kJ/100g 固形 ≤80kJ/100mL 液状	
たんぱく質	低い	たんぱく質に基づく熱量≤総熱量 の5%	総熱量は 100g/mL 当たり或いは 1 食分 当たりを指す
	供給源或い含む	100g 当たりの含有量≥10%NRV 100mL 当たりの含有量≥5%NRV 或いは 420kJ 当たりの含有量 ≥5%NRV	
	高い、或いはたっぷり含む	100g 当たりの含有量≥20%NRV 100mL 当たりの含有量 ≥10%NRV 或いは 420kJ 当たり の含有量≥10%NRV	

脂質	ない或いは含まない	≤0.5g/100g (固形) 或いは 100mL(液状)	
	低い	≤3g/100g 固形、≤1.5g/100mL 液状	
	ダイエット	脂質含有量≤10%	肉類と家禽肉類だけを指す
	脱脂	液状ミルクとヨーグルト:脂質含有量≤0.5%、 粉ミルク:脂質含有量≤1.5%。	乳製品類だけを指す
	飽和脂肪はない或いは含まない	≤0.1g/100g (固形) 或いは 100mL(液状)	飽和脂肪及びトランス脂肪の合計量を指す
	飽和脂肪が低い	≤1.5g/100g 固形 ≤0.75g/100mL 液状	1. 飽和脂肪及びトランス脂肪の合計量を指す 2. その供給される熱量が食品総熱量に占める比率は 10%以下
	トランス脂肪酸はない或いは含まない	≤0.3g/100g (固形) 或いは 100mL(液状)	
コレステロール	ない或いは含まない	≤5mg/100g (固形) 或いは 100mL(液状)	同時に低飽和脂肪の表示含有量要求と制限性条件を満たすべき
	低い	≤20mg/100g 固形 ≤10mg/100mL 液状	
炭水化物 (糖)	ない或いは含まない	≤0.5g/100g (固形) 或いは 100mL(液状)	
	低い	≤5g/100g(固形)或いは 100mL	



		(液状)	
	乳糖が低い	乳糖含有量 $\leq$ 2g/100g(mL)	乳製品類だけを指す
	乳糖がない	乳糖含有量 $\leq$ 0.5g/100g(mL)	

表 C.1(続き)

項目	含有量表示方式	含有量要求 <sup>a</sup>	制限性条件
食物繊維	供給源或いは含む	≥3g/100g(固形) ≥1.5g/100mL(液状)或いは ≥1.5g/420kJ	食物繊維総量がその含有量要求を満たし、または水溶性食物繊維、
	高い或いはたっぷり含む、或いは豊富な源泉	≥6g/100g(固形) ≥3g/100mL(液状)或いは ≥3g/420kJ	不溶性食物繊維或いは個々の構成要素のいずれかの項目が含有量要求を満たす
ナトリウム	ない或いは含まない	≤5mg/100g 或いは 100mL	「ナトリウム」表示に合致する表示は、「塩」の文字で「ナトリウム」の文字を代替することができ、例えば「塩が低い」、「塩を削減する」等
	非常に低い	≤40mg/100g 或いは 100mL	
	低い	≤120mg/100g 或いは 100mL	
ビタミン	ビタミン×の供給源或いはビタミン×を含む	100g 当たり中≥15%NRV 100mL 当たり中≥7.5%NRV 或いは 420kJ 当たり中≥5%NRV	「複数のビタミン」を含むとは 3 種と(或いは)それ以上のビタミン含有量が「含む」の表示要求を満たすことを指す。
	高い或いはビタミン×をたっぷり含む	100g 当たり中≥30%NRV 100mL 当たり中≥15%NRV 或いは 420kJ 当たり中≥10%NRV	「複数のビタミン」をたっぷり含むとは 3 種と(或いは)それ以上のビタミン含有量が「たっぷり含む」の表示要求を満たすことを指す。
ミネラル (ナトリウム)	×の供給源、或いは×を含む	100g 当たり中≥15%NRV 100mL 当たり中≥7.5%NRV 或	「複数のミネラル」を含むとは 3 種と(或いは)

ムを含まない)		いは 420kJ 当たり中 $\geq 5\%$ NRV	それ以上のミネラル含有量が「含む」の表示要求を満たすことを指す
	高い、或いは×をたっぷり含む	100g 当たり中 $\geq 30\%$ NRV 100mL 当たり中 $\geq 15\%$ NRV 或いは 420kJ 当たり中 $\geq 10\%$ NRV	「複数のミネラル」をたっぷり含むとは3種と(或いは)それ以上のミネラル含有量が「たっぷり含む」の表示要求を満たすことを指す。
<sup>a</sup> 「食分」を食品の計量単位とする際も、100g(mL)の含有量要求を満たさないと表示を行うことができない。			

表 C.2 含有量表示の同義語

基準語	同義語	基準語	同義語
～を含まない、ない	ゼロ(0)、なし、100% 含まない、ない、0%	～を含む、～の供給源	～を供給する、～を含む、～を有する
非常に低い	非常に少ない	～をたっぷり含む、高い	豊富な～の供給源、 ××をたっぷり含む、 豊富な××、(含有量)の豊富な××を供給する
低い	少、油が少ない <sup>a</sup>		
<sup>a</sup> 「油が少ない」は低脂質の表示のみに使われる。			

表 C.3 熱量及び栄養成分比較強調表示の要求と条件

比較強調表示方式	要求	条件
熱量を削減する	参照食品と比較して、熱量値は25%以上削減する	参照食品(基準食品)は消費者が熟知しており、分かりやすい同類または
たんぱく質を追加或いは削減する	参照食品と比較して、たんぱく質含有量は25%以上追加或いは削減する	

脂質を削減する	参照食品と比較して、脂質含有量は 25%以上削減する	同一属類の食品でなければならない
コレステロールを削減する	参照食品と比較して、コレステロール含有量は 25%以上削減する	
炭水化物を追加或いは削減する	参照食品と比較して、炭水化物含有量は 25%以上追加或いは削減する	
糖を削減する	参照食品と比較して、糖含有量は 25%以上削減する	
食物繊維を追加或いは削減する	参照食品と比較して、食物繊維含有量は 25%以上追加或いは削減する	
ナトリウムを削減する	参照食品と比較して、ナトリウム含有量は 25%以上削減する	

表 C.3(続き)

ミネラル(ナトリウムを含まない)を追加或いは削減する	参照食品と比較して、ミネラル含有量は 25%以上追加或いは削減する	
ビタミンを追加或いは削減する	参照食品と比較して、ビタミン含有量は 25%以上追加或いは削減する	

表 C.4 比較強調表示の同義語

基準語	同義語	基準語	同義語
追加する	×%(×倍)を追加する	削減する	×%(×倍)を削減する
	増やす、×%(×倍)を増やす		減らす、×%(×倍)を減らす
	プラス、プラス×%(×倍)		マイナス、マイナス×%(×倍)
	×%(×倍)がアップする、アップした		低減、×%(×倍)低減する
	×%(×倍)を添加した		×%(×倍)ダウン
	～より×%多い、×倍を高める等		～より×%(×倍)少なくする等

## 付録 D

### 熱量及び栄養成分機能表示基準用語

**D.1** 本付録において熱量及び栄養成分機能表示基準用語が定められている。

#### **D.2** 熱量

人体は熱量により生命活動を維持する必要がある。

有機体の成長発育と一切の活動は熱量を要する。

適度な熱量で良好な健康状況を保つことができる。

熱量摂取過度、運動不足が太り過ぎと肥満に係る。

#### **D.3** たんぱく質

たんぱく質は人体の主な構成物質であり複数のアミノ酸を供給する。

たんぱく質は人体生命活動中の必須の重要物質であり、組織の形成と成長に役立つ。

たんぱく質は人体組織の構成或いは修復に役立つ。

たんぱく質は組織の形成と成長に役立つ。

たんぱく質は組織形成と成長の主要栄養素である。

#### **D.4** 脂質

脂質は高熱量を提供する。

一日の食事において脂質で供給される熱量比率が総熱量の 30%を超えないのは望ましい。

脂質は人体の重要構成成分である。

脂質は脂溶性ビタミンの吸収に役立つ。

脂質は人体に必要な脂肪酸を提供する。

##### **D.4.1** 飽和脂肪

飽和脂肪は食品中のコレステロールの吸収を促進させる。

飽和脂肪の過度摂取は健康によくない。

飽和脂肪の過度摂取によりコレステロールの増加をもたらす可能性があり、一日の摂取量は総熱量の 10%を下回るべきである。

##### **D.4.2** トランス脂肪酸

一日に摂取するトランス脂肪酸は 2.2g を超えてはならず、過度摂取は健康によくない。  
トランス脂肪酸の一日の摂取量は総熱量の 1%を下回るべきであり、過度摂取は健康によくない。

トランス脂肪酸の過度摂取により血液中のコレステロールの増加をもたらす可能性があり、これにより心臓血管疾患発生リスクの増加をもたらす。

#### D.5 コレステロール

成人一日の食事におけるコレステロール摂取総量は 300mg を超えないのが望ましい。

#### D.6 炭水化物

炭水化物は人類生存に係る基本物資と熱量の主要源泉である。

炭水化物は人類熱量の主要源泉である。

炭水化物は血糖形成の主要源泉である。

食事における炭水化物は熱量の 60%ぐらいを占めるのが望ましい。

#### D.7 食物繊維

食物繊維は正常な腸機能の維持に役立つ。

食物繊維は低熱量物質である。

#### D.8 ナトリウム

ナトリウムは有機体水分を調節し、酸塩基平衡を維持することができる。

成人一日当たりの食塩の摂取量は 6g を超えてはならない。

ナトリウムの過度摂取は健康によくない。

#### D.9 ビタミン A

ビタミン A は暗視力の維持に役立つ。

ビタミン A は皮膚と粘膜の健康維持に役立つ。

#### D.10 ビタミン D

ビタミン D はカルシウムの吸収を促進させる。

ビタミン D は骨と歯の健康によい。

ビタミン D は骨の形成に役立つ。

#### D.11 ビタミン E

ビタミン E は酸化防止効果がある。

**D.12 ビタミン B<sub>1</sub>**

ビタミン B1 は熱量代謝に欠いてはならない成分である。

ビタミン B1 は神経システムの正常な生理機能の維持に役立つ。

**D.13 ビタミン B<sub>2</sub>**

ビタミン B2 は皮膚と粘膜の健康維持に役立つ。

ビタミン B2 は熱量代謝において欠いてはならない成分である。

**D.14 ビタミン B<sub>6</sub>**

ビタミン B6 はたんぱく質の代謝と利用に役立つ。

**D.15 ビタミン B<sub>12</sub>**

ビタミン B12 は赤血球の形成に役立つ。

**D.16 ビタミン C**

ビタミン C は皮膚と粘膜の健康維持に役立つ。

ビタミン C は骨、歯肉の健康維持に役立つ。

ビタミン C は鉄の吸収を促進させる。

ビタミン C は酸化防止効果がある。

**D.17 ナイアシン**

ナイアシンは皮膚と粘膜の健康維持に役立つ。

ナイアシンは熱量代謝中に欠いてはならない成分である。

ナイアシンは神経システムの健康維持に役立つ。

**D.18 葉酸**

葉酸は胎児の脳と神経システムの正常発育に役立つ。

葉酸は赤血球の形成に役立つ。

葉酸は胎児の正常な発育に役立つ。

**D.19 パントテン酸**

パントテン酸は熱量代謝と組織形成の重要成分である。

**D.20 カルシウム**

カルシウムは人体の骨と歯の主要構成部分であり、多くの生理機能にカルシウムの参加が必要である。



カルシウムは骨と歯の主要成分であり、骨密度を維持する。

カルシウムは骨と歯の発育に役立つ。

カルシウムは骨と歯を固くする。

#### **D.21 マグネシウム**

マグネシウムは熱量代謝、組織形成と骨発育の重要成分である。

#### **D.22 鉄**

鉄は赤血球形成の重要成分である。

鉄は赤血球形成に必須の元素である。

鉄はヘモグロビンの生成に必須である。

#### **D.23 亜鉛**

亜鉛は児童の成長発育に必須の元素である。

亜鉛は食欲の改善に役立つ。

亜鉛は皮膚の健康によい。

#### **D.24 ヨウ素**

ヨウ素は甲状腺の正常機能を発揮する元素である。

---