

5 栄養機能食品

栄養機能食品とは、特定の栄養成分の補給のために利用される食品で、栄養成分の機能を表示するものをいいます。

栄養機能食品として栄養成分の機能の表示を行うには、1日当たりの摂取目安量に含まれる栄養成分の量が、国が定めた下限値・上限値の基準に適合していることが必要です。定められた栄養成分の機能の表示のほか、摂取する上での注意事項や消費者庁長官の個別の審査を受けたものではない旨等、表示しなければならない事項が定められていますが、国への許可申請や届出の必要はありません（栄養機能食品の具体的な基準値及び表示事項については、34～35ページ表7「栄養機能食品に係る基準及び表示」参照）。

なお、栄養機能食品として表示をする場合は、食品表示基準に従った栄養成分表示も必要になります。

また、栄養機能食品の基準を満たしているか否かは販売時に判断するものとなりますが、販売時に栄養機能食品の基準を満たすものであっても、摂取時に栄養機能食品の基準を満たさなくなる食品に栄養成分の機能を表示することは望ましくありません。

(1) 栄養機能食品の対象となる食品区分

容器包装に入れられた一般用加工食品及び一般用生鮮食品が対象となります。

(2) 機能に関する表示を行うことができる栄養成分

| | | |
|-------------|---|---|
| 脂 肪 酸（1種類） | ： | n - 3系脂肪酸 |
| ミネラル類（6種類） | ： | 亜鉛、カリウム*、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム |
| ビタミン類（13種類） | ： | 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 ₁ 、ビタミンB ₂ 、ビタミンB ₆ 、ビタミンB ₁₂ 、 ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、葉酸 |
| | | ※ただし、錠剤、カプセル剤等の形状の加工食品にあつては、カリウムを除く。 |

(3) 必要表示事項

栄養機能食品として、国が定めた規格基準に適合している栄養成分についての機能を表示する場合に必要な表示事項は、次のア～セのとおりです（その他、食品の分類に応じて必要な事項（品質事項、衛生事項等）を表示します。）。

必要表示事項は全て8ポイント以上の大きさの文字で表示します（表示可能面積がおおむね150cm²以下の場合、5.5ポイント以上の大きさの文字で表示することが可能です。）。

なお、生鮮食品であっても栄養機能食品として販売する場合には、必要表示事項を記載した容器包装に入れて販売する必要があります（はだか売りはできません。）。

ア 栄養機能食品である旨及び当該栄養成分の名称

「栄養機能食品（栄養成分の名称）」と表示します。規格基準が定められている複数の栄養成分を栄養機能表示する場合、その順序は決められていません。

イ 栄養成分の機能

栄養成分ごとに定められた機能の表示を記載します（34～35ページ表7第3欄参照）。

表示内容の主旨が同じものであっても、定められた栄養成分の機能に変化を加えたり、省略したりすることは認められません。

ただし、以下の場合にはまとめて記載することが可能です。

- ① 一つの食品で、栄養成分の機能が同一の複数の栄養成分について、栄養機能表示を行う場合
例) ナイアシン、ビオチン及びビタミンB₂は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。
- ② 一つの栄養成分に、二つ以上の栄養機能表示がある場合
例) ビタミンAは、夜間の視力維持を助けるとともに、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。

ウ 一日当たりの摂取目安量

「○粒～○粒お召し上がりください。」という旨の幅の両端をもって表示することも可能ですが、その場合は、幅の両端それぞれの一日当たりの摂取目安量に含まれる栄養機能表示分量が、栄養機能食品の規格基準（定められた下限値・上限値の範囲内にある）に適合する必要があります。

エ 栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）

「一日当たりの摂取目安量」当たりの栄養成分の量及び熱量を表示します。栄養成分表示の食品単位は、一日の摂取目安量の範囲にある一定の値でも、幅でもよいのですが、消費者が分かりやすい値とします。

機能の表示を行う栄養成分の量は、定められた方法（10～11 ページ表3 第3 欄参照）により得られた値で表示します（栄養機能食品においては、「合理的な推定により得られた一定の値（16 ページ(8)参照）」の表示は認められません。）。

また、複数の栄養機能食品を摂取することによる過剰リスクを防ぐため、機能を表示しない栄養成分であっても、強化されているものは積極的にその含有量を表示することが望ましいです。

オ 摂取の方法

カ 摂取をする上での注意事項

栄養成分ごとに定められた注意事項（34～35 ページ表7 第5 欄参照）を記載します。

表示内容の主旨が同じものであっても定められた注意事項に変化を加えたり、省略したりすることは認められません。

ただし、一つの食品で、複数の栄養成分の注意喚起表示が同一の場合には、まとめて記載することが可能です。

キ バランスのとれた食生活の普及啓発を図る文言

「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」と表示します。

ク 消費者庁長官の個別の審査を受けたものではない旨

「本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。」と表示します。

ケ 一日当たりの摂取目安量に含まれる機能に関する表示を行っている栄養成分の量が栄養素等表示基準値に占める割合

栄養成分表示に合わせた表示とします。したがって、栄養成分表示が一定の値の場合は一定の値で、幅の場合は幅で表示します（栄養素等表示基準値は 36 ページ表8 参照）。

コ 栄養素等表示基準値の対象年齢及び基準熱量に関する文言

「栄養素等表示基準値（18 歳以上、基準熱量 2,200kcal）」その他これに類する文言を記載します。

サ 調理又は保存の方法に関し特に注意を必要とするものにあつては、当該注意事項

シ 特定の対象者に対し注意を必要とするものにあつては、当該注意事項

例) グレープフルーツ（ジュース）は、カルシウム拮抗薬の効果を増強する可能性がある 等

ス 保存方法（生鮮食品のみ※）

常温で保存すること以外にその保存の方法に関し留意すべき事項がないものにあつては、保存の方法の表示を省略することができます。

※加工食品における保存方法の記載については、一括表示の横断的義務表示事項として規定されています（食品表示基準第3条）。

セ その他（生鮮食品のみ）

加熱等により栄養成分に大きく変化が生じる食品については、機能を表示する栄養成分の量が食品表示基準別表第11(34～35 ページ表7 参照)の下限値・上限値の範囲内にあることを担保する調理法を表示します。

【表 7 栄養機能食品に係る基準及び表示】食品表示基準 別表第 11（第 2 条、第 7 条、第 9 条、第 23 条関係）

| 第 1 欄 | 第 2 欄 | 第 3 欄 | 第 4 欄 | 第 5 欄 |
|-----------|------------|---|-------------|--|
| 栄養成分 | 下限値 | 栄養成分の機能 | 上限値 | 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。 亜鉛は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。 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。 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。 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。 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 | 15 μ g | ビオチンは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。 | 500 μ g | 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。 |

| 第1欄 | 第2欄 | 第3欄 | 第4欄 | 第5欄 |
|---------------------|--------------|--|-------------|---|
| 栄養成分 | 下限値 | 栄養成分の機能 | 上限値 | 摂取をする上での注意事項 |
| ビタミンA | 231 μ g | ビタミンAは、夜間の視力の維持を助ける栄養素です。 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。 | 600 μ g | 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。 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 ₁ | 0.36mg | ビタミンB ₁ 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 ₂ | 0.42mg | ビタミンB ₂ 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 ₆ | 0.39mg | ビタミンB ₆ 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 ₁₂ | 0.72 μ g | ビタミンB ₁₂ は、赤血球の形成を助ける栄養素です。 | 60 μ g | 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 | 1.65 μ g | 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。 | 5.0 μ g | 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 | 45 μ g | ビタミンKは、正常な血液凝固能を維持する栄養素です。 | 150 μ g | 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。 血液凝固阻止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 | 72 μ g | 葉酸は、赤血球の形成を助ける栄養素です。 葉酸は、胎児の正常な発育に寄与する栄養素です。 | 200 μ g | 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。 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。 |

【表 8 栄養素等表示基準値】

食品表示基準 別表第 10 (第 2 条関係)

| 栄養成分及び熱量 | 栄養素等表示基準値 |
|------------|------------|
| たんぱく質 | 81g |
| 脂質 | 62g |
| 飽和脂肪酸 | 16g |
| n - 3 系脂肪酸 | 2.0g |
| n - 6 系脂肪酸 | 9.0g |
| 炭水化物 | 320g |
| 食物繊維 | 19g |
| 亜鉛 | 8.8mg |
| カリウム | 2,800mg |
| カルシウム | 680mg |
| クロム | 10 μ g |
| セレン | 28 μ g |
| 鉄 | 6.8mg |
| 銅 | 0.9mg |
| ナトリウム | 2,900mg |
| マグネシウム | 320mg |
| マンガン | 3.8mg |

| 栄養成分及び熱量 | 栄養素等表示基準値 |
|---------------------|-------------|
| モリブデン | 25 μ g |
| ヨウ素 | 130 μ g |
| リン | 900mg |
| ナイアシン | 13mg |
| パントテン酸 | 4.8mg |
| ビオチン | 50 μ g |
| ビタミンA | 770 μ g |
| ビタミンB ₁ | 1.2mg |
| ビタミンB ₂ | 1.4mg |
| ビタミンB ₆ | 1.3mg |
| ビタミンB ₁₂ | 2.4 μ g |
| ビタミンC | 100mg |
| ビタミンD | 5.5 μ g |
| ビタミンE | 6.3mg |
| ビタミンK | 150 μ g |
| 葉酸 | 240 μ g |
| 熱量 | 2,200kcal |

栄養素等表示基準値とは？

「栄養素等表示基準値」は、食品表示基準の別表第10に定められているもので、国民の健康の維持増進等を図るために定められている「日本人の食事摂取基準」で示された栄養成分等の摂取量の基準を、日本人の性別及び年齢階級（18歳以上）ごとの人口により加重平均して算出した、食品表示のための値です。性別、年齢、身体活動等の異なる個々人に合った1日当たりの栄養素等の摂取量を示すものではありません。

日本人の食事摂取基準（2020年版）が令和2年4月1日から適用されていますが、栄養素等表示基準値の数値は変更されませんでした。

栄養素等表示基準値として示している食物繊維、ナトリウム及びカリウムの値は、「日本人の食事摂取基準」で示された各種基準のうち、生活習慣病の発症予防を目的として設定された目標量を基に算出された値です。食物繊維及びカリウムは、生活習慣病の発症予防のために望ましいと考えられる摂取量よりも現在の日本人の摂取量が少ないため、積極的な摂取が望まれているものです。反対にナトリウムは、生活習慣病の発症予防のために望ましいと考えられる摂取量よりも現在の日本人の摂取量が多いため、過剰摂取の回避が望まれているものです。事業者の努力で減塩食品の開発が進み始めています。消費者が減塩等に取り組みやすい環境づくりの推進が望まれています（4ページ（3）参照）。



栄養素等表示基準値の改定に関する調査事業については、
消費者庁のホームページをご確認ください。

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/information/research/2019/