

栄養表示に関するガイドライン

CAC/GL 2



**FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION
OF THE UNITED NATIONS
WORLD HEALTH ORGANIZATION**



Published by arrangement with the
Food and Agriculture Organization of United Nations
by the
Ministry of Health, Labour and Welfare,
Government of Japan

本文書は、当初、国際連合食糧農業機関 (FAO) 及び世界保健機関 (WHO) により、「栄養表示に関するガイドライン (CAC/GL 2-1985)」として出版されたものである。日本語への翻訳は、日本政府の厚生労働省によってなされた。

本文書において使用する呼称及び資料の表示は、いかなる国、領土、都市あるいは地域、若しくはその当局の法律上の地位に関する、又はその国境あるいは境界の設定に関する、FAO あるいは WHO のいかなる見解の表明を意味するものではない。また、個別の企業あるいは製品への言及は、それらが特許を受けているか否かにかかわらず、言及されていない同様の性質を持つ他者に優先して、FAO あるいは WHO が承認あるいは推薦していることを意味するものではない。本文書において表明された見解は、筆者の見解であり、必ずしも FAO あるいは WHO の見解を示すものではない。

© Government of Japan, 2008 (Japanese edition)

© FAO/WHO, 1985 (English edition)

栄養表示に関するガイドライン CAC/GL 2-1985¹

本ガイドラインの目的

以下の各点において、効果的な栄養表示を実現すること。

- 食品を賢く選択できるよう、食品についての情報を消費者に提供する。
- ラベルにおいて、食品の栄養成分に関する情報を伝える方法を提供する。
- 公衆衛生に資するような食品を調整するにあたって、健全な栄養原則の適用を奨励する。
- ラベルに栄養に関する補足的な情報を記載する機会を提供する。

栄養表示が、いかなる方法態様によってであれ、虚偽である、誤解を招く、消費者を欺く又は無意味であるような形で製品を説明したり、製品に関連する情報を提供したりしないようにすること。

栄養表示無しに、栄養強調表示が行なわれないようにすること。

栄養表示の原則

A. 栄養成分表示

- 提供される情報は、食品中に含まれており、栄養上重要と考えられる栄養素の適切な概要を消費者に伝えることを目的とするべきである。これらの情報は、健康を維持するために個人が食べるべき量に関して正確な知見があるかのように消費者を誤解させるものではなく、製品に含まれる栄養素量を理解させるものであるべきである。個人に必要な栄養素に関する知見を表示で伝える有効な方法は存在しないため、個人のためのより詳細な量的情報を提供することは妥当でない。

B. 栄養に関する補足的情報

- 栄養に関する補足的情報の内容は、各国の栄養に関する教育方針や対象とする集団のニーズによって、国ごとに、またそれぞれの国内の対象とする集団ごとに異なる。

C. 栄養表示

- 栄養表示は、そのような表示のある食品が、表示のない製品よりも栄養的に優れていると意図的に示唆するべきではない。
-

¹ 「栄養表示に関するコーデックスガイドライン」は、1985年に開催された第16回コーデックス委員会 (Codex Alimentarius Commission) 総会において採択された。セクション3.4.4「食品表示を目的とする栄養素参照量」は、同委員会の第20回総会(1993年)で修正された。セクション3.2「栄養成分一覧」及びセクション3.4「栄養成分量の表示方法」は、第26回総会(2003年)で修正された。セクション2「定義」は、第29回総会(2006年)で修正された。

1. 範囲

- 1.1. 本ガイドラインは、食品の栄養表示に関する手続きを勧告するものである。
- 1.2. 本ガイドラインは、あらゆる食品の栄養表示に適用される。特殊用途食品については、より詳細な規定を策定してもよい。

2. 定義

本ガイドラインにおいて、

- 2.1. 「**栄養表示**」とは、食品中の栄養特性に関する情報を消費者に提供するための記述をいう。
- 2.2. 栄養表示は、次の2つの構成要素から成る。
 - (a) 栄養成分表示
 - (b) 栄養に関する補足的な情報
- 2.3. 「**栄養成分表示**」とは、食品の栄養素量を一定の様式で記述、又は一覧表にしたものをいう。
- 2.4. 「**栄養強調表示**」とは、ある食品が、熱量や、たんぱく質・脂質・炭水化物量、ビタミン・ミネラル量などに関して、際立った栄養特性を有することを明示、示唆又は暗示するあらゆる表示をいう。以下は栄養強調表示に含まれない。
 - (a) 原材料一覧において、ある物質について言及すること
 - (b) 栄養表示において、義務表示となっている栄養素について言及すること
 - (c) 各国の法令による求めに応じ、栄養素又は原材料の、量的又は質的情報をラベルに記載すること
- 2.5. 「**栄養素**」とは、通常食品の構成要素として摂取される物質で、以下のいずれかに該当するものをいう。
 - (a) 熱量となるもの
 - (b) 生命の成長、発達、維持に必要なもの
 - (c) 欠乏すると、特徴的な生化学的又は生理学的変化を引き起こすもの
- 2.6. 「**糖類**」とは、食品に含まれる全ての単糖類及び二糖類をいう。
- 2.7. 「**食物繊維**」とは、人間の消化管に内在する酵素で加水分解できない植物性・動物性の食用となる物質で、合意された方法により同定されたものをいう。
- 2.8. 「**多価不飽和脂肪酸**」とは、メチレン基で隔てられた複数のシス-シス二重結合を持つ脂肪酸をいう。
- 2.9. 2.9 「**トランス脂肪酸²**」:「栄養表示に関するガイドライン」及び他の関連するコー

² コーデックスのメンバーは、新たな科学的データが入手可能になった場合、栄養表示において、トランス脂肪酸（TFA）の定義に個々の TFA を含めるか否かについて再検討することがあり得る。

デックス規格やガイドラインにおいて、「トランス脂肪酸」とは、1 つ以上のメチレン基で隔てられたトランス型の非共役炭素-炭素二重結合を持つ単価不飽和脂肪酸及び多価不飽和脂肪酸の全ての幾何異性体をいう。

3. 栄養成分表示

3.1. 栄養成分表示の適用

3.1.1. セクション 2.4 に定義された栄養強調表示を行なう食品については、栄養成分表示を義務とするべきである。

3.1.2. それ以外の全ての食品については、栄養成分表示は任意とするべきである。

3.2. 栄養成分一覧

3.2.1. 栄養成分表示を行なう場合、以下の項目の表示を義務とするべきである。

3.2.1.1. 熱量

3.2.1.2. たんぱく質、糖質 (available carbohydrate: すなわち、炭水化物から食物繊維を除いたもの) 及び脂質の量

3.2.1.3. その他、栄養又は健康強調表示を行なう栄養素の量

3.2.1.4. その他、各国の法令又は食事指針による求めに応じ、良好な栄養状態を維持するのに役立つと考えられる栄養素の量

3.2.2. セクション 3.2.1 で挙げられたものに加え、特定の栄養素を任意に表示する場合には、各国の法令により、良好な栄養状態を維持するのに役立つと考えられる他の栄養素の量の表示を義務としてもよい。

3.2.3. 特定の栄養又は健康強調表示を行なう場合は、各国の法令又は食事指針による求めに応じ、良好な栄養状態を維持するのに役立つと考えられる他の栄養素の量の表示を義務とするべきである。

3.2.4. 炭水化物の量及び/又は種類に関して強調表示を行なう場合は、セクション 3.2.1 の要件に加え、糖類の総量を記載するべきである。でん粉及び/又はその他の炭水化物の量をあわせて記載してもよい。食物繊維の含有について強調表示を行なう場合は、食物繊維の量を表示するべきである。

3.2.5. 脂肪酸の量及び/若しくは種類、又は、コレステロールの量に関して強調表示を行なう場合は、飽和脂肪酸、単価不飽和脂肪酸及び多価不飽和脂肪酸並びにコレステロールの量を表示するべきである。また、各国の法令により、セクション 3.2.1 の要件に加え、セクション 3.4.7 に従ってトランス脂肪酸の量を表示しなければならない場合がある。

3.2.6. セクション 3.2.1、3.2.3 及び 3.2.4 に定める義務表示に加え、以下の規準に従い、ビタミン及びミネラルを表示してもよい。

- 3.2.6.1. 当該国において推奨摂取量が設定されている、及び/又は、栄養上重要であるとされているビタミン及びミネラルのみを表示するべきである。
- 3.2.6.2. 栄養成分表示を行なう場合、100 g、100 ml 又はラベルに表示された1食分(per serving)当たりのビタミン及びミネラルの含有量が、栄養素参照量 (Nutrient Reference Value: NRV) 又は各国当局により公的に認められたガイドライン値の5%未満の場合は、当該ビタミン又はミネラルについては表示するべきではない。
- 3.2.7. 製品に対して、特定のコーデックス規格の表示要件が適用される場合、当該規格に定められた栄養成分表示条項が本ガイドラインに優先するが、本ガイドラインのセクション 3.2.1 から 3.2.6 までの条項と矛盾しないようにするべきである。

3.3. 栄養素の計算

3.3.1. 熱量の計算

表示する熱量は、下記の換算係数を使用して計算する。

炭水化物	4 kcal/g - 17 kJ
たんぱく質	4 kcal/g - 17 kJ
脂質	9 kcal/g - 37 kJ
アルコール (エタノール)	7 kcal/g - 29 kJ
有機酸	3 kcal/g - 13 kJ

3.3.2. たんぱく質の計算

表示するたんぱく質の量は、下記の公式を用いて計算する。

$$\text{たんぱく質} = \text{ケルダール法による全窒素} \times 6.25$$

ただし、当該食品に関するコーデックス規格又はコーデックス分析法において、上記と異なる係数が定められている場合を除く。

3.4. 栄養成分量の表示方法

- 3.4.1. 栄養成分量の表示は、数量表示とする。ただし、数量表示に加えて他の表示方法を使用することを排除するべきでない。
- 3.4.2. 熱量の情報は、100 g、100 ml 又は1個包装となっている場合は1包装当たりの値を kJ 及び kcal で表示すべきである。これに加え、ラベルに1食当たりの分量が明記されている場合は1食当たり、若しくは、1包装が何個入りか明記されている場合は1個当たりの値を表示してもよい。
- 3.4.3. 食品中のたんぱく質、炭水化物及び脂質の量に関する情報は、100 g、100 ml 又は1個包装となっている場合は1包装当たりのグラム数で表示すべきである。これに加え、ラベルに1食当たりの分量が明記されている場合は1食当たり、若しくは、1包装が何個入りか明記されている場合は1個当たりの値を表示してもよい。
- 3.4.4. ビタミン及びミネラルに関する数量情報は、100 g、100 ml 又は1個包装となっている場合は1包装当たりの含有量をメートル法の単位で表示する、及び/又は、栄養素参

照量（NRV）に対するパーセンテージで表示すべきである。これに加え、ラベルに 1 食当たりの分量が明記されている場合は 1 食当たり、若しくは、1 包装が何個入り分か明記されている場合は 1 個当たりの値を表示してもよい。

上記に加え、たんぱく質の情報は栄養素参照量（NRV）に対するパーセンテージで表示してもよい³。

栄養表示の国際標準化及び統一を促進するため、下記の「栄養素参照量」を使用すべきである。

たんぱく質	(g)	50	ビタミン B ₁₂	(µg)	1
ビタミン A	(µg)	800 ⁴	カルシウム	(mg)	800
ビタミン D	(µg)	5 ⁵	マグネシウム	(mg)	300
ビタミン C	(mg)	60	鉄分	(mg)	14
チアミン	(mg)	1.4	亜鉛	(mg)	15
リボフラビン	(mg)	1.6	ヨウ素	(µg)	150 ⁵
ナイアシン	(mg)	18 ⁵	銅		参照量検討中
ビタミン B ₆	(mg)	2	セレン		参照量検討中
葉酸	(µg)	200			

3.4.5. 通常、1 食当たりによる表示が使用されている国においては、セクション 3.4.2、3.4.3 及び 3.4.4 で求められている情報を、ラベルに 1 食当たりの分量が明記されている場合は 1 食当たりのみ、又は、1 包装が何個入りか明記されている場合は 1 個当たりの値で表示してもよい。

3.4.6. ラベルには糖質の含有量を「炭水化物」と表示すること。炭水化物の種類を表示する場合は、下記の形式により、炭水化物全量の表示に続けて記載すべきである。

「炭水化物 ～ g、うち糖類 ～ g」。

さらに続けて「○～ g」のように記載してもよい。

「○」には他の炭水化物構成成分の固有の名称が入る。

3.4.7. 脂肪酸の量及び又は種類、コレステロールの量を表示する場合、セクション 3.4.3 に従い、全脂質量の表示の直後にそれらの量を記載すべきである。

下記の形式を用いるべきである：

³ 今後の科学の進展、FAO/WHO 及び他の専門家からの勧告及び他の関連する情報を反映するため、栄養成分一覧表及び栄養素参照量の一覧表は、継続的に見直しを行なうべきである。

⁴ 「栄養表示に関するコーデックスガイドライン」セクション 3.2.7（栄養素の計算）への追加が提案されている項目：「β-カロチン（プロビタミン A）の表示については、下記の換算係数を使用すること：1 µg レチノール=6 µg β-カロチン」

⁵ ビタミン D、ナイアシン及びヨウ素の栄養素参照量については、国の栄養政策や地域の事情により、個々人の必要量が余裕を持って満たされている国においては適用されない場合がある。「栄養表示に関するガイドライン」セクション 3.2.4.1 [訳注：3.2.6.1 の誤りと思われる。] 参照。

全脂質量		～ g
うち	飽和脂肪酸	～ g
	トランス脂肪酸	～ g
	単価不飽和脂肪酸	～ g
	多価不飽和脂肪酸	～ g
コレステロール		～ mg

3.5. 許容限度及び適合

- 3.5.1. 許容限度は公衆衛生上の関心事項、商品の販売可能な期間 (shelf-life)、分析精度、加工による変化、製品中の栄養素がもともと持つ不安定さ及び可変性と関連付けながら、また、栄養素が添加されたものか、製品中に天然に存在していたものかも考慮して定めるべきである。
- 3.5.2. 栄養成分表示に使用する数値は、表示を行う製品を代表する製品を分析して得られたデータの加重平均値とすべきである。
- 3.5.3. 製品に特定のコーデックス規格が適用される場合、当該コーデックス規格に定められた栄養成分表示の許容限度に関する要件が、本ガイドラインに優先する。

4. 栄養に関する補足的な情報

- 4.1. 栄養に関する補足的な情報は、食品の栄養特性に対する消費者の知識を広げ、栄養成分表示を理解する手助けをすることを目的としている。そのような情報を、食品ラベル上で適切に表示する方法は様々である。
- 4.2. 食品ラベル上への栄養に関する補足的な情報の表示は任意であるが、必ず栄養成分表示に追加して用いるものとし、栄養成分表示の代用にするべきではない。ただし、ターゲット層の非識字率が高い場合や、栄養に関する知識が比較的乏しい場合はこの限りではない。そのような場合は、栄養成分表示を伴わずに、食品群を表わす記号や、その他の絵・色による表示を用いてもよい。
- 4.3. ラベル上に栄養に関する補足的情報を表示する際には、消費者がその情報をよりよく理解し、使用できるようにするための消費者教育プログラムを伴うべきである。

5. 栄養表示の定期的見直し

- 5.1. 栄養表示は定期的に見直し、最新のデータや栄養に関する公衆衛生上の事情に照らして、栄養成分情報に含まれるべき栄養成分の一覧を更新するべきである。
- 5.2. 食品群に関する情報等、栄養教育のために提供される任意の情報は、対象となる集団の識字率や栄養知識が増えるに従い、見直しを行なう必要がある。
- 5.3. セクション 2.6 に定める糖類の現行の定義、セクション 2.7 に定める食物繊維の現行の定義、セクション 3.4.2 に定める熱量の表示は、新たな進展に照らして見直すべきである。