

# ゼロ・オフ・控えめ ～栄養強調表示について～

管理栄養士 川里 明子

日ごろ、健康を気にして「糖質ゼロ」や「カロリーオフ」などと表示された商品を利用されたことはありますか？ これらの表示は食品表示法により具体的な表示ルールが定められたものですが、『わかりづらい』というお声を耳にすることがあります。食品表示法では国民の健康の保持増進に影響を与えている栄養成分について、補給ができる旨や、適切な摂取ができる旨の表示をする際の基準を定めています。これを「栄養強調表示」といい

- ①「**栄養成分の量が多いことを強調**」する表示、
- ②「**栄養成分の量又は熱量が少ないことを強調**」する表示、
- ③「**無添加を強調**」する表示、の3つに分類されます。

今回は「**栄養成分の量又は熱量が少ないことを強調**」する表示についてご紹介します。

「少ない」ことを強調する表示には“**含まない旨**”“**低い旨**”“**低減された旨**”の3種類あります。それぞれの表現例や表示できる基準をまとめましたのでご参照ください。

	含まない旨	低い旨	低減された旨
表現例	無●● ▲▲ゼロ ノン■	低●● ▲▲控えめ ■ライト	●●30%カット(オフ) ▲▲ハーフ ■1/4
該当する栄養成分	食品 100g (飲料なら 100ml) あたり		
熱量	5kcal (5kcal)	40kcal (20kcal)	比較対象商品との成分量の差(相対差)が25%以上低減していること。 ※低減された量と、比較対象商品を明記する必要がある。
糖質	0.5g (0.5g)	5g (2.5g)	
脂質	0.5g (0.5g)	3g (1.5g)	
コレステロール	5mg (5mg)	20mg (10mg)	
飽和脂肪酸	0.1g (0.1g)	1.5g (0.75g)	
ナトリウム	5mg (5mg)	120mg (120mg)	

“**含まない旨**” (例：カロリーゼロ) は食品 100g あたり 5kcal 未満 (飲料の場合は 100ml 当たり 5kcal 未満)、“**低い旨**” (例：低カロリー) は 100g 当たり 40kcal 以下 (飲料の場合は 100ml 当たり 20kcal 以下) とするよう基準が定められています。“**低減された旨**” 表示は割合が 25%以上かつ 100ml 当たり 20kcal 以上低減していないと表示できません。つまり**最低でも“25%カット”**でなければなりません。そしてもう1つ注意すべきことがあります。**成分表示**は 100g(又は 100ml) 当たりで表示されることもあるため、内容量に応じて換算する必要があります。200ml 紙パック 1 本なら、表示された 100ml あたりの成分量を 2 倍にしてください。

**栄養成分**  
(100ml 当たり)  
エネルギー：35 kcal  
たんぱく質：2.9g  
脂質：2.1g  
—飽和脂肪酸：0.3g  
コレステロール：0mg  
炭水化物：1.2g  
—糖質：1.2g

例：調製豆乳  
200ml

ノンコレステロール  
低糖質



カロリー  
45%OFF  
日本食品標準  
成分表 2015  
の調製豆乳と  
比較

消費者庁が実施したアンケート調査によると、ゼロカロリー表示を「5kcal 未満」と正しく理解していた方は 13.5%と低い認知度だったそうです。栄養成分表示をよく確認して正しく理解していただき、ご自身にとってよりふさわしい食品選びに役立ててください。

消費者庁 HP「健康や栄養に関する表示の制度について」(www.caa.go.jp/)