

知っていますか？

栄養機能食品

○**栄養機能食品**は、1日に必要な栄養成分（ビタミン、ミネラルなど）が不足しがちな場合、その補給のために利用できる食品です。

○国による個別の審査を受ける必要はなく、既に科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含んでいれば、栄養成分の機能を表示することができることとなっています。

栄養機能食品にはどんな表示がされているのでしょうか？
実際に表示を見てみましょう！



栄養機能食品（葉酸）

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。

摂取の方法	そのまま噛んでお召し上がりください。
摂取をする上での注意事項	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。
保存の方法に関する注意事項	直射日光、高温多湿を避け、常温で保存

栄養成分表示 3粒当たり	
熱量	▲kcal
たんぱく質	▲g
脂質	▲g
炭水化物	▲g
食塩相当量	▲g
葉酸	▲μg

一日当たりの摂取目安量：3粒

栄養素等表示基準値（2025）
（18歳以上、基準熱量2,200kcal）に
占める割合：葉酸 ▲%

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。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

栄養成分の機能

栄養成分の役割が表示されています。栄養成分ごとに表示できる内容は決められています。

摂取する上での注意事項

正しく利用するために必ず確認しましょう！

1日当たりの摂取目安量

摂取目安量を必ず守りましょう。

栄養素等表示基準値に占める割合

1日当たりの摂取目安量に含まれる栄養成分の量が、当該栄養成分の1日に必要な目安量に対して、どのくらいの割合を占めるか示しています。



栄養機能食品は、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。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスが重要です。
日頃から、バランスの良い食事を心掛けましょう。

詳しく知りたい方は

栄養機能食品

検索



消費者庁食品表示課

TEL 03-3507-8800

FAX 03-3507-9292



栄養機能食品には、どのような機能があるの？摂取するときに注意することは？

栄養成分	上限値※1 下限値	栄養成分の機能	摂取をする上での注意事項
n-3系脂肪酸	2.0 g 0.6 g	n-3系脂肪酸は、皮膚の健康維持を助ける栄養素です。	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	15 mg 2.64 mg	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。	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	2,800 mg 840 mg	カリウムは、正常な血圧を保つのに必要な栄養素です。	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	600 mg 204 mg	カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。	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	10 mg 2.04 mg	鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です。	
銅	6.0 mg 0.27 mg	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。	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	300 mg 96 mg	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。	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	60 mg 3.9 mg	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。	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	30 mg 1.44 mg	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。	
ビオチン	500 μg 15 μg	ビオチンは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。	
ビタミンA	600 μg 231 μg	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。	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3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	25 mg 0.36 mg	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。	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	12 mg 0.42 mg	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。	
ビタミンB ₆	10 mg 0.39 mg	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。	
ビタミンB ₁₂	60 μg 0.72 μg	ビタミンB ₁₂ は、赤血球の形成を助ける栄養素です。	
ビタミンC	1,000 mg 30 mg	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。	
ビタミンD	5.0 μg 1.65 μg	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。	
ビタミンE	150 mg 1.89 mg	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。	
ビタミンK	150 μg 45 μg	ビタミンKは、正常な血液凝固能を維持する栄養素です。	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	200 μg 72 μg	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。	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。

※1 一日当たりの摂取目安量に含まれる機能を表示する栄養成分の量



栄養素等表示基準値って何？【令和7年3月に値が改定されました】

国民の健康の維持増進を図るために示されている18歳以上の日本人の食事摂取基準と性及び年齢階級ごとの人口により加重平均した値であり、食品を購入する際の目安となる値です※2。

※2 一日に必要な栄養成分やエネルギーの量は、個人の年齢、体格、活動量等によって異なります。

栄養成分	栄養素等 表示基準値	栄養成分	栄養素等 表示基準値	栄養成分	栄養素等 表示基準値	栄養成分	栄養素等 表示基準値	栄養成分 及び熱量	栄養素等 表示基準値
たんぱく質	85g	亜鉛	8.5mg	ナトリウム (食塩相当量)	2,700mg (7.0g)	ナイアシン	13mg	ビタミンB ₁₂	4.0 μg
脂質	70g	カリウム	2,800mg			パントテン酸	5.5mg	ビタミンC	100mg
飽和脂肪酸	17g	カルシウム	700mg	マグネシウム	320mg	ビオチン	50 μg	ビタミンD	9.0 μg
n-3系脂肪酸	2.0g	クロム	10 μg	マンガン	3.2mg	ビタミンA	770 μg	ビタミンE	6.5mg
n-6系脂肪酸	10.0g	セレン	28 μg	モリブデン	25 μg	ビタミンB ₁	1.0mg	ビタミンK	150 μg
炭水化物	320g	鉄	6.5mg	ヨウ素	140 μg	ビタミンB ₂	1.4mg	葉酸	240 μg
食物繊維	20g	銅	0.8mg	リン	900mg	ビタミンB ₆	1.3mg	熱量	2,200kcal

(18歳以上、基準熱量2,200kcal)

【令和7年4月】