



栄養だより Vol. 7



栄養成分表示って？

栄養成分表示とは、容器包装に入れられた加工食品や添加物に含まれる栄養成分の量が表示されているものです。生活習慣病の予防や健康の維持・増進に深く関わる重要な栄養素であるエネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5項目は、表示が義務付けられています。また、食品単位は「100g当たり」または「1食分当たり」で表示されます。スーパーやコンビニで加工食品を購入する際には商品パッケージで栄養成分表示を確認する習慣を付けましょう。

食品のことが
まるわかり！



栄養成分表示1袋(50g)当たり

熱量	〇〇kcal
たんぱく質	□□g
脂質	△△g
炭水化物	☆☆g
食塩相当量	◇◇g

まずは、ここをチェック！
量を確認しましょう

熱量(エネルギー)～
食塩相当量までは必
ず記載されています

★ポイント

- ・肥満や痩せ予防のためには**エネルギー**を見て選びましょう
- ・生活習慣予防のためには**たんぱく質、脂質、炭水化物**をみてバランスをチェック
※たんぱく質：脂質：炭水化物は1.5：2.5：6.0が理想です
- ・高血圧予防のためには**食塩相当量**の確認も忘れずに

最近よく見る「ノンカロリー」「低カロリー」「カロリーオフ」の表示に違いはありますか？



はい、実は違いがあるんです。エネルギーや脂質、食塩相当量が少ないことを強調する表示がありますよ。これらを**栄養強調表示**といいます。なので「含まない」「低い」という表示は、100g(飲料の場合は100ml)当たりでの基準が決まっています。「ノンカロリー」「低カロリー」という表示であっても、1日に大量に摂取すれば、結果としてエネルギー摂取量が増えることになるかもしれません。



栄養強調表示の例と、それぞれの表示基準

カロリーゼロ、ノンカロリー	食品100g(100ml)当たり 5kcal未満
低カロリー、カロリー控えめ	食品100g当たり 40kcal以下 (食品100ml当たり 20kcal以下)
カロリー〇%カット、 カロリー〇%低減	他の同種の食品と比較して、食品100g当たり 40kcal (100ml当たり 20kcal)以上の低減、かつ、 25%以上の相対差
カルシウムたっぷり	カルシウムが高い旨の表示基準値は、 100g当たり204mg以上