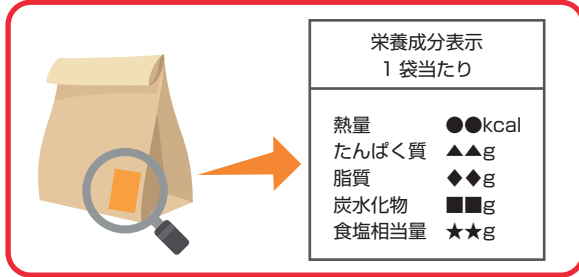


Let's 食育

栄養成分表示を活用しよう！

「栄養成分表示」ってご存じですか？

食品のこのような表示を見たことがありますか？この表示を「栄養成分表示」と言います。



食育推進キャラクター
でこん丸

平成 27 年 4 月 1 日に食品表示法が施行され、容器包装に入れられた加工食品には、栄養成分表示として、「熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量で表示）」が必ず表示されることになりました。（令和 2 年 4 月 1 日から完全施行）

この 5 つの項目は、生命の維持に不可欠であるとともに、日本人の主要な生活習慣病と深く関わっています。これらは食品を見ただけでは分かりませんが、それを分かるようにしたのが「栄養成分表示」です。

最近では、この栄養成分表示をしている飲食店も増えてきています。（法適用範囲は、加工食品のみ）ぜひ、栄養成分表示を見るように習慣づけて、上手に食品を選び、健康づくりに役立てましょう！

読み方のポイント

【義務表示】

この 5 項目については、表示が義務付けられています。

【推奨表示】

脂質のうち「飽和脂肪酸」、炭水化物のうち「食物繊維」は、日本人の摂取状況や生活習慣病予防との関連から、表示することが推奨される成分です。

【表示の単位】

100g 当たり、100ml 当たり、1 個当たり、1 食当たりなど、それぞれの単位ごとに栄養成分の含有量が表示されます。

どの単位を用いるかは、商品によって異なります。

栄養成分表示の単位（0g 当たり）、商品の内容量は異なる場合もあるので、注意が必要です！

【食塩相当量】

以前は、「ナトリウム」でも表示されていましたが、分かりやすくするために変更されました。

参考：「消費者庁」

栄養成分表示 1食(0g) 当たり

熱量	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

