

見てみよう！  
役立てよう！

# 栄養成分表示

お弁当の他に、お総菜、インスタント食品、冷凍食品、お菓子、乳製品…  
色々な食品についているので、見て確認しましょう。

食品を見ただけでは、どんな  
栄養成分がどのくらい含まれて  
いるのかわかりません。それを  
一目で分かるようにしたのが、  
栄養成分表示です。

栄養成分表示を見ることを習慣  
化することで、食品の選択や、  
栄養の過不足の確認に役立てま  
しょう。



お弁当の例



**注目!**

栄養成分表示: 1食当たり

エネルギー	781Kcal
たんぱく質	63.8g
脂質	25.3g
炭水化物	74.5g
食塩相当量	5.1g
カルシウム	154mg
ビタミンC	46mg

裏に表示が付いている場合もあります。

表示単位は100gあたり、100mlあたり、  
1食あたり、1包装等…製品によって違うので、  
必ず表示単位と食べる量を確認しましょう。

令和2年4月1日より加工  
食品（一部の食品を除く）  
の栄養成分表示が義務化に  
なりました。