

食品の栄養成分表示

～栄養成分表示が義務化になりました～

平成27年4月に食品表示法が施行され、食品衛生法、JAS法、健康増進法の食品表示に関する58基準が、食品表示基準にまとめられました。

栄養成分表示をより活用しやすくするために、加工食品の栄養成分表示が義務化(一部の食品を除く)となり、ナトリウムの表示が食塩相当量の表示になる等の大きな変更がありました。

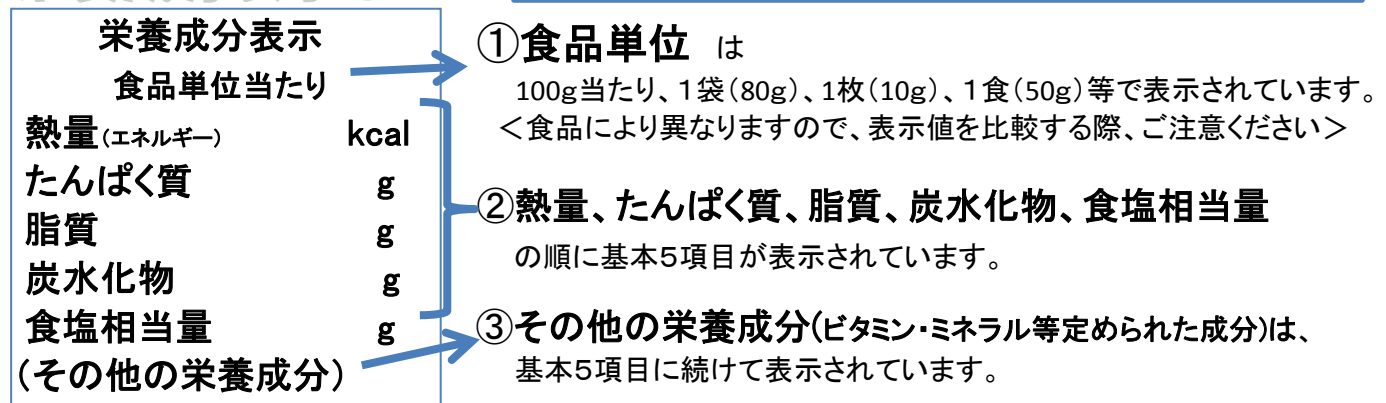
栄養成分表示を正しく読み取り、健康増進・生活習慣病予防にご活用ください。

※経過措置期間は、新制度と旧制度により、それぞれ表示された食品が混在して、店頭に並ぶことになります。

加工食品の経過措置期間は5年(平成32年3月まで)、生鮮食品では1年6か月(平成28年9月まで)となります。

栄養成分表示とは？

食品を見ただけでは分かりにくい栄養成分とその量がわかります。



◆食品表示基準で規定されていない成分もあります◆

上記②③以外、コラーゲン、ポリフェノール等の成分は、枠外に表示する等、区別して表示されています。

栄養成分表示を活用しましょう

◆ポイント1 熱量(エネルギー)

体重管理の参考になります。熱量を摂り過ぎると体重が増え、不足すると体重が減ります。

◆ポイント2 食塩相当量

高血圧の予防のために、食塩相当量は、1日に男性:8g未満、女性:7g未満を目標としましょう。

*高血圧治療中の方は主治医の指示に従ってください。(高血圧治療ガイドラインでは1日6g未満が目標です)

◆ポイント3 強調表示

強調表示とは、栄養成分が多い(高い)、または少ない(低い)と強調する表示です。

規定された栄養成分は、国民の健康保持増進の観点で、それぞれ区分・基準値が定められています。

(1) 欠乏すると影響がある栄養成分 : 基準値以上で、補給ができる旨の表示ができます。

たんぱく質、食物繊維、ビタミン類、ミネラル類(ナトリウムを除く)

表示例: 食物繊維豊富(高い旨)・ビタミンC入り(含む旨)・カルシウム30%強化(強化された旨)

(2) 過剰に摂取すると影響がある栄養成分 : 基準値未満で、適切な摂取ができる旨の表示ができます。

熱量、脂質、飽和脂肪酸、コレステロール、糖類、ナトリウム

表示例: ノンコレステロール(含まない旨)・低エネルギー(低い旨)・食塩40%カット(低減された旨)

神奈川県鎌倉保健福祉事務所 保健福祉課

〒248-0014 住所 鎌倉市由比ガ浜2-16-13 電話 0467-24-3900(代表)

平成27年9月栄養表示等適正化推進事業業務検討会 作成

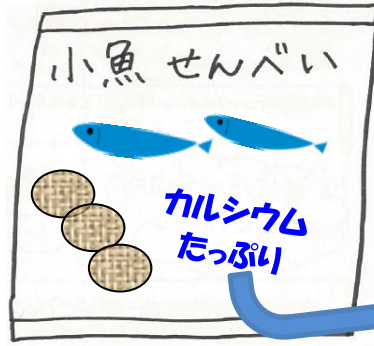
強調表示の例

強調した言葉だけでなく、成分値と食品単位も一緒にご確認ください。

<例1>

この小魚せんべいは、
100g当たり220mgの
カルシウムを含んでいます。

カルシウムの高い旨の基準
(食品100g当たり204mg以上)
を満たしている商品なので、
「カルシウムたっぷり」
と表示しています。



栄養成分表示

<1袋(100g)当たり>

エネルギー	350kcal
たんぱく質	7.5g
脂質	1.0g
炭水化物	78g
食塩相当量	2.0g
カルシウム	220mg

<例2>

この清涼飲料水は、
100ml当たり3kcalの
エネルギーがあります。
熱量を含まない旨の基準
(食品100ml当たり5kcal未満)
を満たしている商品なので
「カロリーゼロ」と表示しています。



栄養成分表示<100ml当たり>

エネルギー	3kcal
たんぱく質	0.1g
脂質	0g
炭水化物	0.7g
食塩相当量	0.1g

*カロリーゼロと表示
されていますが、
全量(500ml)飲むと
15kcalになります

<例3>

コラーゲン、ポリフェノール、ヒアルロン酸等は、食品表示基準で規定された
栄養成分ではありません。それらの強調表示は、
以下のように、表示することになっています。

- ①基本項目と区別して表示すること
(枠外に表示する等)
- ②多い・少ないと強調する場合は、
事業者の責任で表示すること

栄養成分表示 <1袋(50g)当たり>

熱量	181kcal	たんぱく質	0.1g
脂質	0g	炭水化物	45g
食塩相当量	0g		

コラーゲン 200mg



一人ひとりに合った食品選択の参考になります



健診で肥満だった
少しダイエットして
みようかなあ...

お勧めのチェックポイント：**熱量(エネルギー)、
脂質**

最近 血圧が
高くなってきた



お勧めのチェックポイント：**食塩相当量**

骨密度を測ってみたら
低かったの。



お勧めのチェックポイント：**カルシウム
ビタミンD**



貧血気味だけど...

お勧めのチェックポイント：**鉄**