

あんあんニュース



こんな声がありました 栄養成分表示の見方を教えて!



「栄養成分表示」は加工食品のパッケージに必ず記載されており、私たちの健康の維持・管理に重要な情報が含まれています。

表示例

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	●●g
脂質	△△g
一飽和脂肪酸	▲▲g
炭水化物	□□g
一糖質	■■g
一糖類	▽▽g
一食物繊維	▼▼g
食塩相当量	◇◇g
ビタミンC	◆◆mg

見方 01

食品からどのような栄養が摂取できる? 栄養成分のはたらきを知ろう

● **義務表示** 生活習慣病予防や健康の維持・増進に関わる重要な成分。必ず表示されている。

エネルギー

体の活動のための燃料のようなもの

たんぱく質

血液や筋肉など体の組織をつくる材料になる

脂質

エネルギー源やホルモンなどの材料になる

炭水化物

体や頭を使うためのエネルギー源(糖質)になる

食塩相当量

体内の水分量の調整など

● **推奨表示**

日本人の摂取状況や生活習慣病予防との関連から表示を勧めている成分。

飽和脂肪酸

食物繊維

この他ビタミンや糖質、糖類など任意で表示される成分があります

! 「- (ハイフン)」がついているものはその上に記載の成分に含まれていることを表しています
 ● (例) ・糖質・食物繊維…炭水化物 ・糖類…糖質 ※省略されている場合もあります

見方 02

食品同士を比較する時は 単位を揃えよう

(例)

(A)	栄養成分表示(100mlあたり)	エネルギー	55kcal
(B)	栄養成分表示 コップ1杯(200ml)あたり	エネルギー	100kcal

〈B〉の量は〈A〉の2倍なので

〈A〉のエネルギー55kcal × 2倍 = **110kcal**

200mlあたりのエネルギー **110kcal** > **100kcal**

豆知識

パッケージで見かける「〇〇たっぷり」や「■■控えめ」の意味を知ろう

不足や過剰摂取によって健康の維持・増進に影響がある栄養成分などについての表示(栄養強調表示)は基準に基づいています。



表示の種類	栄養成分が多いことを強調する場合の表示の基準			栄養成分等が少ないことを強調する場合の表示の基準		
	高い旨	含む旨	強化された旨	含まない旨	低い旨	低減された旨
表現例	●高〇〇 ●〇〇豊富 ●〇〇たっぷり	●〇〇源 ●〇〇供給 ●〇〇含有	●〇〇30%アップ ●〇〇2倍	●無〇〇 ●〇〇ゼロ ●ノン〇〇	●低〇〇 ●〇〇控えめ ●〇〇ライト	●〇〇30%カット ●〇〇10gオフ
該当する栄養成分	たんぱく質、食物繊維、亜鉛、カリウム、カルシウム、鉄、ビタミンおよび葉酸など			エネルギー、脂質、飽和脂肪酸、コレステロール、糖類、ナトリウム		

※消費者庁 普及啓発資料「栄養成分表示を活用してみませんか?」より

ぜひ活用して
バランスのよい食生活に
役立ててくださいね!



次回は
4月2回
お届け