

栄養成分表示とは

栄養成分表示を見て食品を選んでいませんか？

包装容器に入れられた加工食品及び添加物には、

食品に含まれる栄養成分に関する情報を明らかにし、消費者に適切な食生活を実践していただくために、栄養成分表示が表示されています。

表示が義務付けられている栄養成分には、熱量(エネルギー)・たんぱく質・脂質・炭水化物・ナトリウムがあります。ただし、ナトリウムについては**食塩相当量**で表示されています。

表示が推奨されている栄養成分には、飽和脂肪酸、食物繊維があり、任意で表示されている栄養成分としてミネラル(亜鉛、カリウム、カルシウムなど)、ビタミン(ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンCなど)等があります。

表示例(牛乳)

栄養表示成分表示 1本(200ml)当たり	
熱量	140kcal
たんぱく質	7g
脂質	8g
炭水化物	10g
食塩相当量	0.2g
カルシウム	227mg

表示が義務付けられている栄養成分以外の成分が表示されていることがあります

選び方のポイント

食品の栄養的な特徴を知り、健康づくりに役立てることができます。

・エネルギー

肥満ややせの予防のため食品のエネルギー値と体重をチェック！

・たんぱく質、脂質、炭水化物

生活習慣病予防のために、たんぱく質、脂質、炭水化物をバランスよくとり食事の質をチェック！

・食塩相当量

高血圧予防や管理のため、食塩相当量をチェック！

・「たっぷり」や「〇%カット」などの栄養強調表示も参考にできます。

食物繊維たっぷり、カルシウムたっぷり、塩分40%カット、脂質50%カットなど、一定の基準より多い又は少ない含有量であることを分かりやすく表示したのが、栄養強調表示です。栄養強調表示は、不足気味のため摂取量を増やしたい時や、とり過ぎが気になるため摂取量を減らしたい時に、それを目印に選ぶことができます。

お買い物の際は、栄養成分表示をチェックしましょう♪



[問い合わせ先]

三田市健康増進課

TEL : 079-559-6155