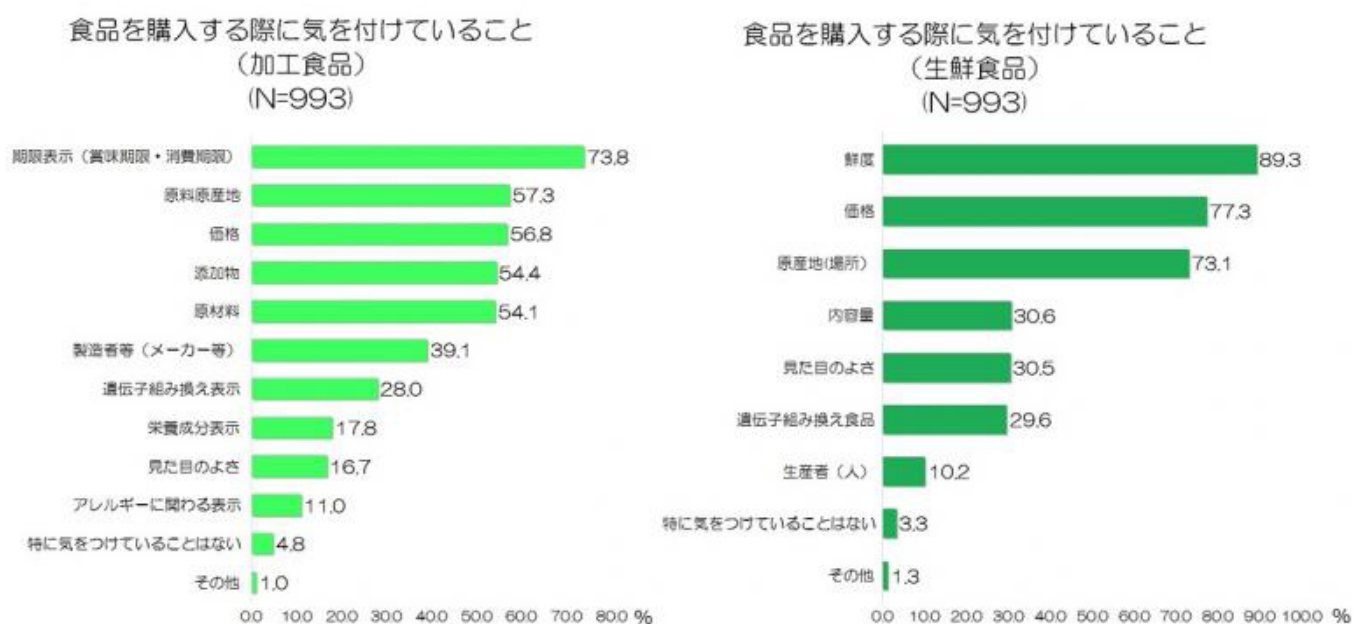


## 栄養成分表示を知っていますか【食育コラム 2月号】

買い物をするとき、食品に書かれている表示を見えていますか。

食品には、「どこで作られたのか」「何からできているのか」「どんな栄養素が含まれるか」「いつまで食べられるか」など、さまざまな情報が載っていますね。

三田市のアンケート調査で、加工食品を購入する際に気を付けていることを聞いたところ、最も多かったのは「期限表示(賞味期限・消費期限)」で、73.8%の方が気を付けていると回答しました。



資料：食に関する市民アンケート調査（平成29年5月）

また、加工食品を買うときに「栄養成分表示」に気を付けているという方は 17.8%という結果でした。

食品を選んで買うことは、ご自身の健康管理にもつながります。

## 栄養成分表示を見てみよう

栄養成分表示を見ると、その食品に含まれるエネルギーや食塩の量が分かります。

★平成 27 年 4 月 1 日に食品表示法が施行され、一般用加工食品に栄養成分表示が義務付けられました。

栄養成分表示には必ず、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の 5 つを表示することになりました。

たとえば、1 日の塩分は、女性 7g/日未満、男性 8g/日未満が目安です。そのため、1 食 2~3g 以内にとどめることが望ましいとされます。

ですが、市販の加工食品を利用すると、どうしても塩分が多くなりがちです。

そこで、栄養成分表示の「食塩相当量」を見て選んでみましょう。

食塩相当量を確認することで、塩分の少ない食品を組み合わせる、塩分の多い食品を連続しないようにするといった、塩分摂取量を抑える工夫ができます。

また、栄養成分表示は、1食分あたりの量が書かれていることもあれば、100g(100mL)あたりや1包装あたりの量が書かれていることもあります。

表示では一見少ないようでも、実は1食分に直すと意外とカロリーや塩分が多かったということもあるので、注意しましょう。

栄養バランスを整えるためのツールとして、総菜などの市販品を買うときは、なるべく栄養成分表示を参考にしましょう。

## ゼロカロリーはいくら摂っても良い？

カロリー(熱量、エネルギー)は、食品 100g(飲料 100mL)当たり 5kcal 未満であれば「ゼロ」「無」「ノン」などの表示ができることになっています。

そのため、ゼロカロリー飲料 500mL であれば、25kcal 弱含んでいることも考えられます。(25kcal は、スティックシュガー 2 本分程度のカロリーに相当)

この他にも「〇〇控えめ」や「〇〇オフ」など、パッケージにはさまざまな種類のキャッチコピーが載っています。ですが、こういったキャッチコピーだけで決めるのではなく、栄養成分表示も見比べて選んでみましょう。

**食品の表示には大切な情報が満載！  
買い物のときには、気を付けて見てみよう**

[問い合わせ先]  
三田市健康増進課  
TEL:079-559-6155