

栄養成分表示を活用しよう！




お問い合わせ
保健福祉課 保健・介護グループ
総合福祉センター「ハピネス」
☎・☆4-3356



今年の4月から『栄養成分表示』が義務化され、スーパーやコンビニなどに並ぶたくさんの食品にはエネルギー（熱量）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量などが表示されるようになりました。これらは義務表示と言われ、他には推奨表示（脂質のうち「飽和脂肪酸」、炭水化物のうち「食物繊維」と任意表示（ミネラル、ビタミン、コレステロールなど）があります。この義務表示となっている5項目は私たちの健康に深く関わっており、上手に食品を選んで食べることで生活習慣病予防やフレイル予防に役立てることができそうです。（フレイルとは：加齢にともない、介護にはいたらないけど心身の様々な機能が衰えた状態）

表示項目と順番



栄養成分表示 100gあたり	
エネルギー	264Kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	4.4g
炭水化物	46.7g
食塩相当量	1.3g

エネルギーから食塩相当量までは、表示義務のある栄養成分となり、この順番で表示することが定められています。

◆栄養成分表示の見方

【エネルギー】
体を動かす、維持するために必要な「力」のこと。kcal（キロカロリー）という単位で表示され、とり過ぎると肥満や生活習慣病予防を引き起こす原因となります。

【たんぱく質】
骨格や筋肉、血液などの材料となります。卵、肉、魚、大豆・大豆製品、乳・乳製品などに多く含まれ、とり過ぎると腎臓に負担がかかり、不足すると免疫力や体力が低下します。

【脂質】
体の細胞膜の材料となります。油や脂身の多い肉、揚げ物、スナック菓子などに多く含まれ、無くてはな

らないものですが、とり過ぎは肥満や生活習慣病の原因となります。

【炭水化物】
エネルギー源となり、糖質と食物繊維に分けられます。ごはん、パン、麺、芋、砂糖などに多く含まれ、とり過ぎると体内で脂肪に変わり肥満や生活習慣病の原因となります。

【食塩相当量】
食塩に換算した塩分の量です。とり過ぎは高血圧などの原因となります。日本人1日当たりの食塩摂取目標量は、**男性7・5g未満、女性6・5g未満、高血圧の人は6g未満**が目安です。

◆**栄養強調表示の意味を知って、食生活に役立てましょう**
栄養強調表示とは、栄養成分の量及びエネルギー（熱量）について「たっぷり」や「低い」のように強調して表示を行ったもので、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。

「含まない」「低い」「低減された」という表示は、100g（飲料の場合は100ml）当たりで基準が決まっています。「ノンカロリー」「低カロリー」という表示がある食品でも1日に大量にとると、結果としてエネルギー摂取量が増えることとなります。

	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		
	補給ができる旨の表示			適切な摂取ができる旨の表示		
表示の種類	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 〇〇ハーフ
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、銅、マグネシウム、ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA・B1・B2・B6・B12・C・D・E・K及び葉酸			エネルギー（熱量）、脂質、飽和脂肪酸、コレステロール、糖類、ナトリウム		

栄養強調表示の種類	含まない旨	低い旨	低減された旨
表現例	カロリーゼロ ノンカロリー等	低カロリー、 カロリー控えめ等	カロリー〇%カット カロリー〇%減等
基準	食品 100g（100ml） 当たり 5kcal 未満	食品 100g 当たり 40kcal（100ml 当 たり 20kcal） 未満	他の同種の食品に比 べて食品 100g 当 たり 40kcal（100ml 当 たり 20kcal） 以上の 低減、かつ 25% 以上 の相対差

「糖類無添加」「砂糖不使用」等は、糖類を添加してないこと、「食塩無添加」等はナトリウム塩を添加していないことの表示であり、「含まない」ということではありません。
一方、「糖類ゼロ」「食塩ゼロ」は「含まない」ことの表示です。

このように、普段から「栄養成分表示」や「栄養強調表示」を見る習慣をつけ、食品に含まれる栄養成分を知ることから始めましょう。自分にあつた食品を選ぶことが、食生活の改善、つまりは将来の『健康』につながります。
自分にあつたエネルギーや栄養素の量を知りたい人は、管理栄養士にご相談ください。