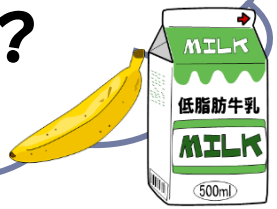
知っていますか？
食品の表示

- 藤沢市保健所　健康増進課
  - 管理栄養士
  - 2018.11.15

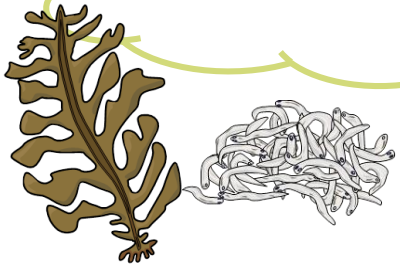
食品を選択をする際の基準は？

価格？

新鮮さ？

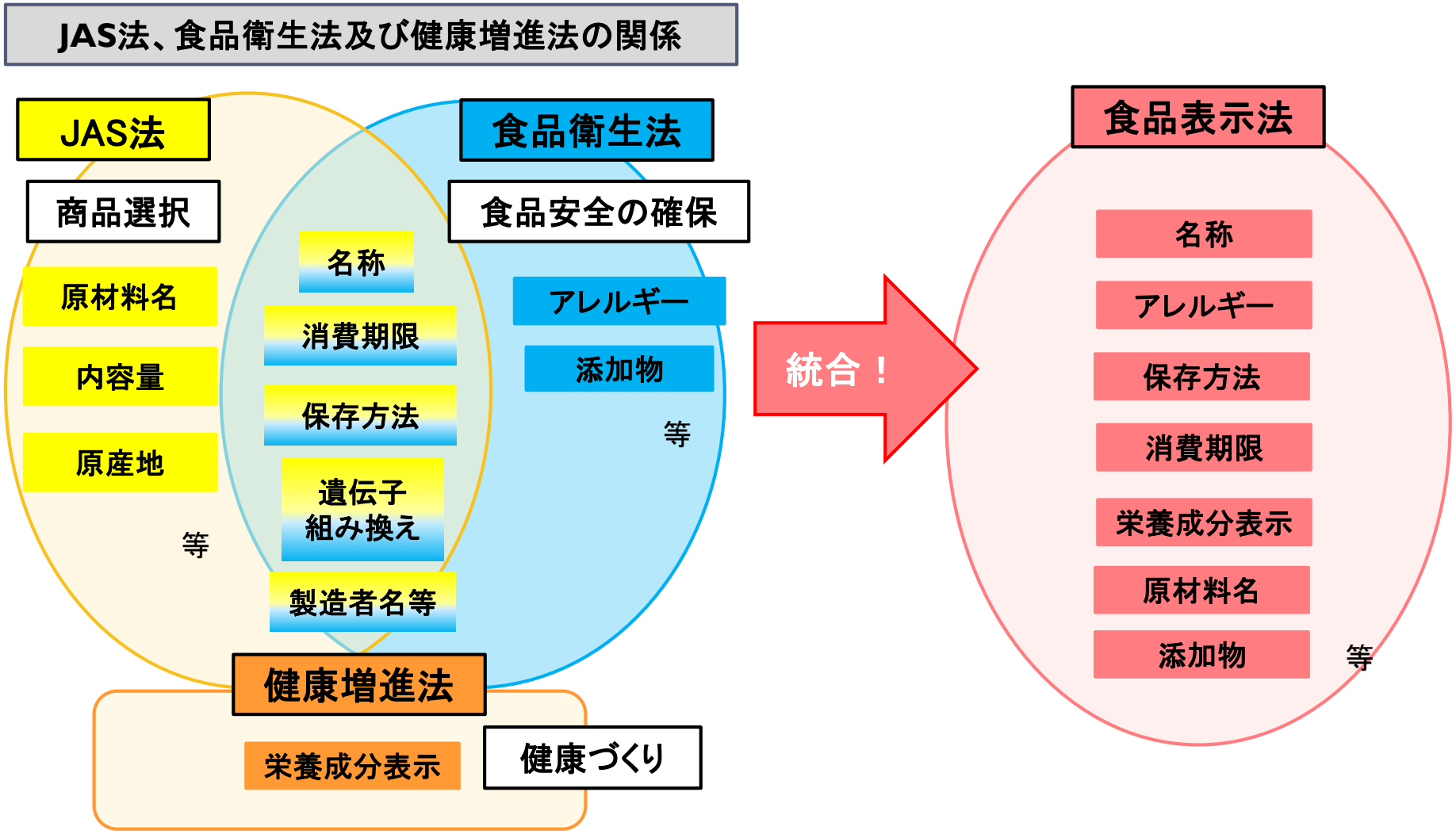


生産地？



安全性？

食品の表示に関する制度 ⇨ 食品表示法



表示を見てみましょう

実際の表示例

名　　称	スナック菓子		
原材料名	じゃがいも(遺伝子組換えでない)、植物油脂、食塩、デキストリン、乳糖、たんぱく加水分解物(小麦を含む)、酵母エキスパウダー、粉末しょうゆ、魚介エキスパウダー(かに・えびを含む)、香料、調味料(アミノ酸等)、卵殻カルシウム		
内 容 量	81g	賞味期限	この面の右部に記載
保存方法	直射日光および高温多湿の場所を避けて保存してください。		
販 売 者	[redacted]		

栄養成分表示
本品1杯分(7g)あたり

エネルギー	27kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	1.5g
糖質	2.1g
食物繊維	2.3g
ナトリウム	2-4mg
ショ糖	0g

主要栄養成分 1袋(81g)当たり			(当社分析値)
エネルギー	483kcal	炭水化物	37.6g
たんぱく質	3.8g	ナトリウム	330mg
脂質	35.3g	食塩相当量	0.8g

何が書いてある？

食品表示

義務表示

◆ 安全に食べるための情報

アレルゲン、消費期限、保存方法など

◆ 商品選択のための情報

原材料、原産地、栄養成分表示など

任意表示

◆ 商品選択のための情報

使い方、料理方法、使用上の注意など

◆ 宣伝のための情報

「天然〇〇」「おいしい〇〇」など

表示のどこを見たら良い？

名称	菓子パン
原材料名	小麦粉、マーガリン、レーズン、バター入りマーガリン、砂糖、卵、加工油脂、パン酵母、乳等を主要原料とする食品、食塩、ショートニング、発酵調味料／乳化剤、V.C、酸化防止剤(V.E)、香料、カロチノイド色素、(一部に卵・乳成分・小麦・大豆を含む)
内容量	6個
消費期限	表面に記載
保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存してください
製造者	○○パン株式会社 〒○○○－××××　△△市△△区・・・・・・・・・・・・ ★製造所固有記号は消費期限の下に記載

栄養成分表示　製品1個あたりの標準値

エネルギー	169kcal	炭水化物	20.48g
タンパク質	2.7g	食塩相当量	0.37g
脂　　質	8.5g		

この表示値は、目安です。

栄養成分表示の決まり

表示例

標準栄養成分
（1食分20g当たり）

エネルギー	92kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	2.4g
炭水化物	16g
食塩相当量	**1.3g**

- 容器包装を開かないでも見える場所に読みやすく表示すること
- 表示する項目と順番
- 表示する単位
- 0（ゼロ）表示や「〇〇たっぷり」などの強調される表示の基準

栄養強調表示

商品のパッケージ

栄養成分表示（100g当たり）	
エネルギー	483kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	16.6g
炭水化物	77.4g
ナトリウム	73mg
カルシウム	120mg

栄養強調表示

不足しがちな栄養成分

ビタミンC たっぷり

「高い旨」の表示

葉酸入り

「含む旨」の表示

とり過ぎが気になる栄養成分

糖類ゼロ

「含まない旨」の表示

低脂肪

「低い旨」の表示

①補給ができる旨の表示（多いことを強調）

「高〇〇」　「〇〇豊富」
「〇〇多く含む」

「〇〇含有」　「〇〇源」
「〇〇入り」

栄養強調表示	高い旨		含む旨	
	100g当たり	100kcal当たり	100g当たり	100kcal当たり
たんぱく質	16.2g	8.1g	8.1g	4.1g
食物繊維	6g	3g	3g	1.5g
カリウム	840mg	280mg	420mg	140mg
カルシウム	204mg	68mg	102mg	34mg
ビタミンC	30mg	10mg	15mg	5mg
葉酸	72μg	24μg	36μg	12μg

基準値以上であること

出典：森田満樹、「新しい食品表示が分かる本」、女子栄養大学出版部、2016年、P140（抜粋）

②適切な摂取ができる旨の表示（少ないことを強調）

「無〇〇」　「〇〇ゼロ」
「ノン〇〇」

「低〇〇」「〇〇控えめ」
「〇〇ライト」

栄養強調表示	含まない旨		低い旨	
	100g当たり	100ml当たり	100g当たり	100ml当たり
熱量	5kcal	5kcal	40kcal	20kcal
脂質	0.5g	0.5g	3g	1.5g
飽和脂肪酸	0.1g	0.1g	1.5g	0.75g
コレステロール	5mg	5mg	20mg	10mg
糖類	0.5g	0.5g	5g	2.5g
ナトリウム	5mg	5mg	120mg	120mg

基準値未満であること

出典：森田満樹、「新しい食品表示が分かる本」、女子栄養大学出版部、2016年、P140（抜粋）

ナトリウム＝食塩ではありません

主要栄養成分 1袋(81g)当たり			(当社分析値)
エネルギー	483 kcal	炭水化物	37.6 g
たんぱく質	3.8 g	ナトリウム	330 mg
脂質	35.3 g	食塩相当量	0.8 g

ナトリウムを食塩の量に換算するには

ナトリウム（mg）×2.54÷1000＝食塩相当量（g）

例　ナトリウム330mgの場合

330×2.54÷1000＝0.83…

≒0.8g

「mg」ではなく「g」で表示されているものは ×2．54するだけ！

どちらのエネルギーが少ない？

A

標準栄養成分
（1枚10g当たり）

エネルギー	50kcal
たんぱく質	××g
脂質	××g
炭水化物	××g
ナトリウム	××mg

カロリー控えめ！
当社従来品に比べて
カロリー10%カット

B

標準栄養成分
（100g当たり）

エネルギー	400kcal
たんぱく質	××g
脂質	××g
炭水化物	××g
ナトリウム	××mg

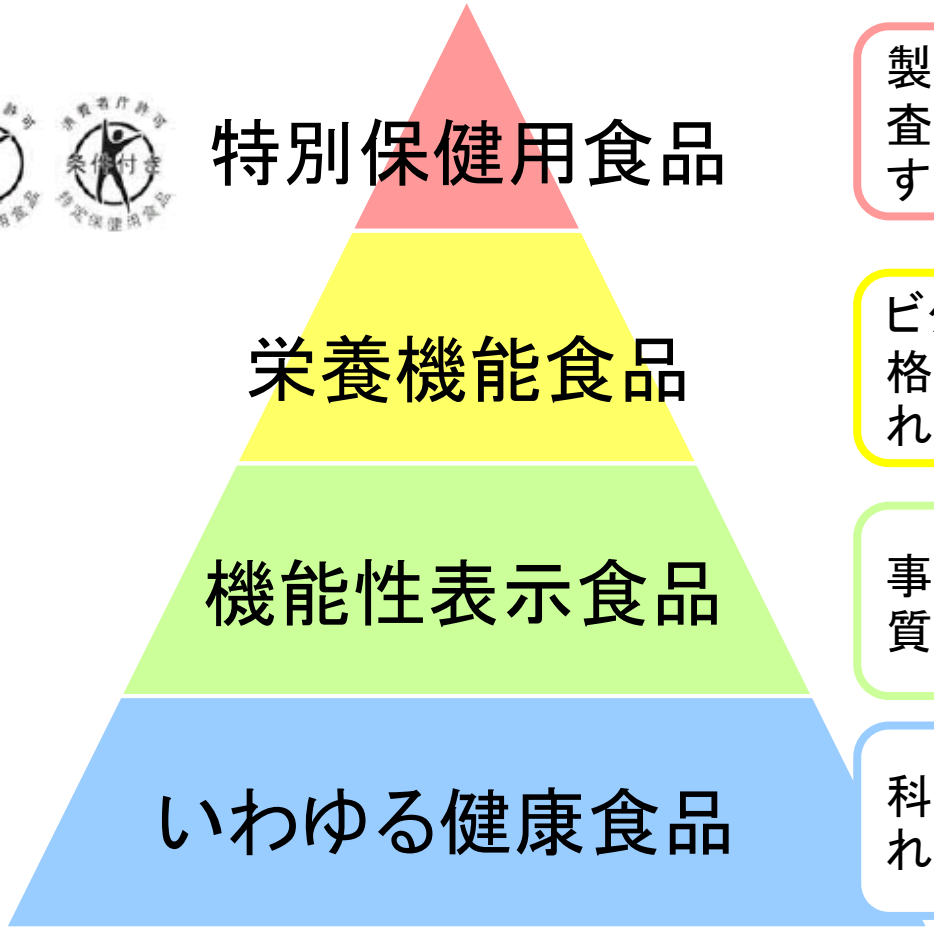
10g当たりのエネルギー＝40kcal

健康食品とは？

	表示例
特別保健用食品（トクホ）	「おなかの調子を整えたい方に」 「糖の吸収をおだやかにする」
栄養機能食品	「栄養機能食品（ビタミンC） ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。」
機能性表示食品	「本品は〇〇が含まれます。〇〇には□□の機能があることが報告されています。」
いわゆる健康食品	「飲むだけでみるみる落ちる！」

出典：森田満樹、「新しい食品表示が分かる本」、女子栄養大学出版部、2016年、P174（抜粋）

健康食品とは？



製品ごとに安全性は食品安全委員会で審査を行い、有効性は消費者委員会で審査する。

ビタミン、ミネラルの各成分ごとに国が規格を定めているが、製品全体の評価はされていない。

事業者の責任による届出で、安全性、品質、有効性は審査されない。

科学的根拠は不明で、情報は全く開示されていない。

出典：森田満樹、「新しい食品表示が分かる本」、女子栄養大学出版部、2016年、P174（抜粋）

まとめ

- **バランスの良い食事**に勝るようなサプリメントはありません。
- まずは基本となる**栄養成分表示**を確認しましょう。
- 食品表示を**暮らしに役立てましょう。**