

食品の栄養成分表示

食品の表示について定めた法律「食品表示法」は平成27年4月1日に施行、令和2年3月31日に5年間の移行経過措置期間が終了し、令和2年4月1日から原則として、あらかじめ包装された全ての加工食品及び添加物(業務用を除く)に栄養成分表示が義務付けられました。

栄養成分表示を正しく読み取り、健康増進・生活習慣病予防にご活用ください。

栄養成分表示とは？

食品を見ただけでは分かりにくい栄養成分とその量がわかります。

栄養成分表示 食品単位当たり	
熱量(エネルギー)	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g
(その他の栄養成分)	

- ①**食品単位** は
100g当たり、1袋(80g)、1枚(10g)、1食(50g)等に表示されています。
<食品により異なりますので、表示値を比較する際、ご注意ください>
- ②**熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量**
の順に基本5項目が表示されています。
- ③**その他の栄養成分**(ビタミン・ミネラル等定められた成分)は、
基本5項目に続けて表示されています。

◆食品表示基準で規定されていない成分もあります◆

上記②③以外、コラーゲン、ポリフェノール等の成分は、枠外に表示する等、区別して表示されています。

栄養成分表示を活用しましょう

◆ポイント1 熱量(エネルギー)

体重管理の参考になります。熱量を摂り過ぎると体重が増え、不足すると体重が減ります。

◆ポイント2 食塩相当量

高血圧の予防のために、食塩相当量は、1日に男性:7.5g未満、女性:6.5g未満を目標としましょう。
*高血圧治療中の方は主治医の指示に従ってください。(高血圧治療ガイドラインでは1日6g未満が目標です)

◆ポイント3 強調表示

強調表示とは、栄養成分が多い(高い)、または少ない(低い)と強調する表示です。
規定された栄養成分は、国民の健康保持増進の観点で、それぞれ区分・基準値が定められています。

(1)欠乏すると影響がある栄養成分 : 基準値以上で、補給ができる旨の表示ができます。

たんぱく質、食物繊維、ビタミン類、ミネラル類(ナトリウムを除く)

表示例: 食物繊維豊富(高い旨)・ビタミンC入り(含む旨)・カルシウム30%強化(強化された旨)

(2)過剰に摂取すると影響がある栄養成分 : 基準値未満で、適切な摂取ができる旨の表示ができます。

熱量、脂質、飽和脂肪酸、コレステロール、糖類、ナトリウム

表示例: ノンコレステロール(含まない旨)・低エネルギー(低い旨)・食塩40%カット(低減された旨)

神奈川県保健医療部健康増進課(令和3年2月栄養表示等適正化推進事業業務検討会)作成
電話 ☎ 045-210-1111(代表)

★表示についてのご相談、お問合せは、住所地を管轄する神奈川県保健福祉事務所・センターへ
ご連絡ください

強調表示の例

強調した言葉だけでなく、成分値と食品単位も一緒にご確認ください。

<例1>

この小魚せんべいは、**100g当たり220mg**のカルシウムを含んでいます。

カルシウムの高い旨の基準（食品**100g当たり204mg以上**）を満たしている商品なので、「カルシウムたっぷり」と表示しています。



栄養成分表示

<1袋(100g)当たり>

エネルギー	350kcal
たんぱく質	7.5g
脂質	1.0g
炭水化物	78g
食塩相当量	2.0g
カルシウム	220mg

<例2>

この清涼飲料水は、**100ml当たり3kcal**のエネルギーがあります。熱量を含まない旨の基準（食品**100ml当たり5kcal未満**）を満たしている商品なので「カロリーゼロ」と表示しています。



栄養成分表示<100ml当たり>

エネルギー	3kcal
たんぱく質	0.1g
脂質	0g
炭水化物	0.7g
食塩相当量	0.1g

***カロリーゼロと表示されていますが、全量(500ml)飲むと15kcalになります**

<例3>

コラーゲン、ポリフェノール、ヒアルロン酸等は、食品表示基準で規定された栄養成分ではありません。それらの強調表示は、以下のように、表示することになっています。

- ①基本項目と区別して表示すること（枠外に表示する等）
- ②多い・少ないと強調する場合は、事業者の責任で表示すること

栄養成分表示 <1袋(50g)当たり>

熱量	181kcal	たんぱく質	0.1g
脂質	0g	炭水化物	45g
食塩相当量	0g		

コラーゲン 200mg

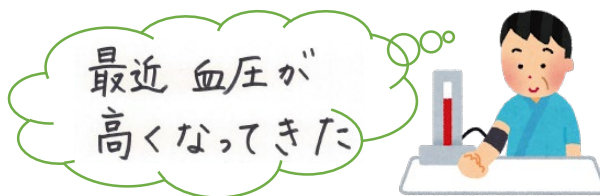


一人ひとりに合った食品選択の参考になります



健診で肥満だった
少しダイエットして
みようかなあ...

お勧めのチェックポイント：**熱量(エネルギー)、脂質**



最近 血圧が
高くなってきた

お勧めのチェックポイント：**食塩相当量**

骨密度を測って見たら
低かったの。



お勧めのチェックポイント：**カルシウム
ビタミンD**



貧血気味だけど...

お勧めのチェックポイント：**鉄**