



栄養成分表示について



栄養成分表示とは

容器包装に入れられた加工食品には、栄養成分表示が表示されています。みなさんは買い物をする時、栄養成分表示を確認していますか？今回は栄養成分表示には何が書かれているのか、表示する上でのルールなどを解説していきます。

表示の方法

＜義務表示＞

表示が義務付けられている5項目
生活習慣予防や健康の維持・増進に
深くかかわる重要な成分

栄養成分表示 1食（0g）当たり	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g
〇〇〇〇〇	0g

＜表示の単位＞

100g当たり、100ml当たり、1個当たり、1食当たりなどそれぞれの単位ごとに栄養成分の含有量が表示されます。どの単位を用いるかは、商品によって異なります。

例えば・・・

500mlのジュース

コップ1杯当たり（200ml）はエネルギー80kcal

100ml当たりエネルギー40kcal

1本当たり（500ml）はエネルギー200kcal

＜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」は、日本人の摂取状況や生活習慣病予防との関連から表示することが推奨される成分です。

栄養成分表示 1食（0g）当たり	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
飽和脂肪酸	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

栄養成分表示 1食（0g）当たり	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
糖質	0g
食物繊維	0g
食塩相当量	0g

＜任意表示＞

ミネラル（カルシウム、鉄など）、ビタミン（ビタミンA、ビタミンCなど）、n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール、糖質及び糖類は、任意で表示されます。

栄養強調表示について

「たっぷり」「0%カット」など、健康の保持・増進にかかわる栄養成分を強調する表示は、**一定の基準を満たした食品**だけに使われています。

栄養強調表示の種類	補給ができる旨の表示			適切な摂取ができる旨の表示		
	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	<ul style="list-style-type: none"> 高〇〇 〇〇豊富 	<ul style="list-style-type: none"> 〇〇源 〇〇供給 〇〇含有 	<ul style="list-style-type: none"> 〇〇30%アップ 〇〇2倍 	<ul style="list-style-type: none"> 無〇〇 〇〇ゼロ ノン〇〇 	<ul style="list-style-type: none"> 低〇〇 〇〇控えめ 〇〇ライト 	<ul style="list-style-type: none"> 〇〇30%カット 〇〇g 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、B ₁ 、B ₂ 、B ₆ 、B ₁₂ 、C、D、E、K、および葉酸			エネルギー、脂質、飽和脂肪酸、コレステロール、糖類、ナトリウム		

栄養成分表示や栄養強調表示を活用し、必要な栄養素等をバランスよく摂取しましょう!