

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」において、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ています。

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・熱量とその量が分かる表示です。

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、1食(50g)等で表示されています。
<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。

▶ 活用のポイント

次のポイントで栄養成分表示を確認すると、自分に合わせて、その食品を調整できます。

◆ 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 栄養強調表示

栄養強調表示とは、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)

栄養強調表示の例

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**

骨密度を測ってみたら
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**