



今月のテーマ【栄養強調表示】

栄養強調表示とは

栄養成分の量及び熱量について、その栄養成分が「高〇〇」、「〇〇含有」など補給できる旨の表示や、「低〇〇」、「〇〇控えめ」等適切な摂取ができる旨の表示を指します。

健康の保持増進に関わる栄養成分を強調する表示は、**基準を満たした食品だけ**に使われます。

(食品表示法に基づく食品表示基準に規定)

【栄養成分の量が多いことを強調】

栄養成分の補給ができる旨の表示			
	高い旨	含む旨	強化された旨
表現例	<ul style="list-style-type: none"> ・高〇〇 ・〇〇豊富 ・〇〇たっぷり 	<ul style="list-style-type: none"> ・〇〇含有 ・〇〇入り ・〇〇源 	<ul style="list-style-type: none"> ・〇〇30%アップ ・〇〇2倍
該当する栄養成分	たんぱく質、食物繊維、亜鉛、カリウム、鉄、銅、マグネシウム、ナイアシン、パントテン酸、ピオチン、ビタミンA、B ₁ 、B ₂ 、B ₆ 、B ₁₂ 、C、D、E、K及び葉酸		

栄養強調表示の活用方法

(例) 50%減塩と書かれた

梅干しだと、...

・普通の梅干し
…食塩 2.2g/1個(10g)



・50%減塩の梅干し
…食塩 1.1g/1個(10g)

食塩を約1gカット!



【栄養成分の量又は熱量が少ないことを強調】

栄養成分又は熱量の適切な摂取ができる旨の表示			
	含まない旨	低い旨	低減された旨
表現例	<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 ・〇〇10%オフ ・〇〇半分
該当する栄養成分等	熱量、脂質、飽和脂肪酸、コレステロール、糖類、ナトリウム		

“カロリーゼロ”は 太らない?

答えはNOです!

食品 100gまたは飲料 100ml 当たりのエネルギーが 5kcal 未満であれば「カロリーゼロ」と表示することができます。

「ゼロ」「ノン」に安心して食べ過ぎてしまったり、また、人工甘味料の強い甘みに慣れて味覚が鈍くなってしまうことがあります。摂りすぎには注意して、上手に利用しましょう。

【無添加を強調】

	糖類を添加していない旨の表示	ナトリウム塩を添加していない旨の表示
表現例	<ul style="list-style-type: none"> ・糖類無添加 ・砂糖不使用 	<ul style="list-style-type: none"> ・食塩無添加

apis 健康食人はアピスグループの管理栄養士が発信しています。

次回のテーマは『人工甘味料』! お楽しみに♪

管理栄養士考案のレシピブログも是非チェックしてみてください▶▶▶

