



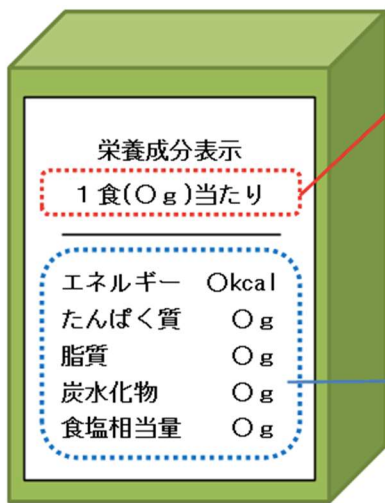
## 今月のテーマ【栄養成分表示】

### 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として、エネルギー(熱量)、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量で表示)が必ず表示されることになりました。

これらの5つの項目は、生命の維持に不可欠であるとともに、日本人の主要な生活習慣病と深く関わっています。どの栄養成分がどのくらい含まれているのかは、食品を見ただけでは分かりませんが、それを分かるようにしたのが栄養成分表示です。栄養成分表示は、健康づくりに役立つ重要な情報源になります。

### 表示の方法



100gあたり、100mlあたり、1個あたり、1食あたり等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。

食品表示法によって表示が義務付けられた5つの項目です。エネルギー(熱量)、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量\*の順で表示されています。

\*以前は「ナトリウム」として表示されていましたが、高血圧予防の観点から「食塩相当量」での表示に変わりました。

#### 義務表示

- ・エネルギー
- ・たんぱく質
- ・脂質
- ・炭水化物
- ・食塩相当量

#### 推奨表示

- ・飽和脂肪酸
- ・食物繊維

#### 任意表示

- ・n-3系脂肪酸
- ・n-6系脂肪酸
- ・コレステロール
- ・糖質、糖類
- ・ビタミン
- ・ミネラル

### 栄養成分表示の活用方法

(例) 血圧が気になる方

血圧が高く、減塩するように言われました。

→食塩相当量を確認!



食塩の1日の目標量は、  
男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満

栄養成分表示  
1食分(420g)当たり

エネルギー	670kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	25.1g
炭水化物	90.5g
食塩相当量	3.2g



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『栄養強調表示』!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▶▶▶

healthy  
apis

の健康レシピ

