

栄養成分表示は、健康づくりに役立つ重要な情報源

栄養成分表示を見れば、食品の熱量や栄養素の量が分かります

平成27年4月1日に食品表示法が施行され、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、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。

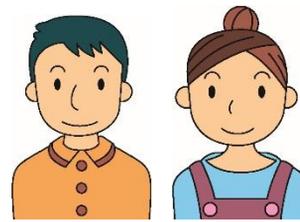
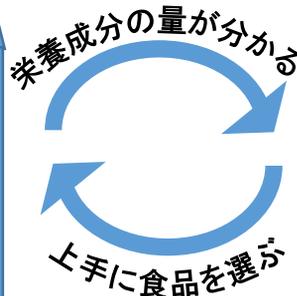
栄養成分表示を見て、上手に食品を選び、必要な栄養素を過不足なく摂取できれば、健康の維持・増進を図ることに役立ちます。

食品表示法の施行

栄養成分表示を義務化

栄養成分表示 100g当たり	
熱量	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

※熱量はエネルギーと表示できます



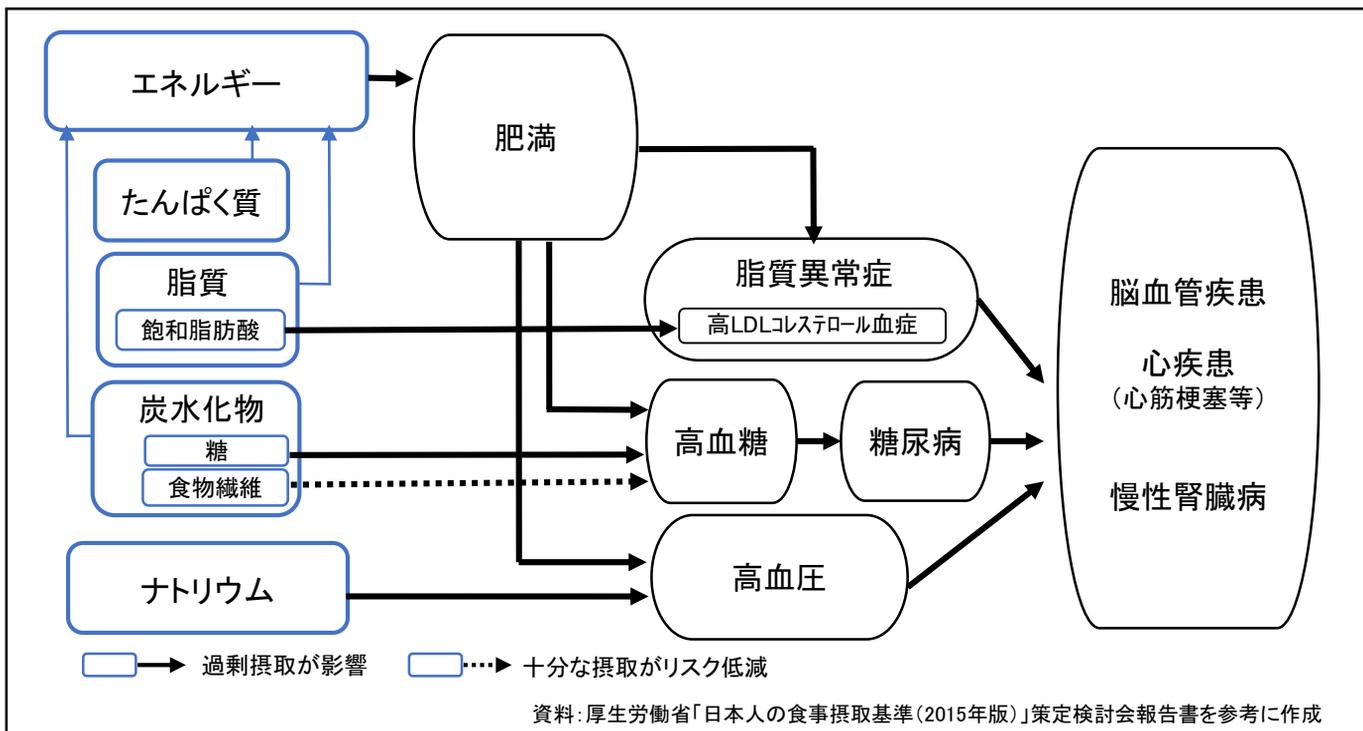
必要な栄養素を過不足なく摂取

健康の維持・増進

エネルギー、たんぱく質、脂質及び炭水化物を過不足なく摂取すること、ナトリウム（食塩）をとり過ぎないことで、生活習慣病を防ぐことができます

栄養素摂取と生活習慣病の関連について、特に重要なものを図に示しました。

栄養素摂取と主な生活習慣病の関連



栄養成分表示の読み方のポイント

新たな食品表示制度では、栄養成分表示が義務化に

これまでの食品表示制度では、栄養成分表示をするかしないかは、事業者の判断に任されていましたが、食品表示法に基づく新たな食品表示制度により、栄養成分表示が義務付けられました。新たな制度の経過措置期間である平成32年3月までに、栄養成分が表示してある食品は増えていくことになります。

新たな食品表示制度では、5つの項目が義務化され、推奨表示（2つの項目）や任意表示の成分も定められました。

【義務表示】

食品表示法により、表示が義務付けられた5つの項目です。

これらは、生活習慣病予防や健康の維持・増進に深く関わる重要な成分です。

【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。

〈飽和脂肪酸の表示例〉

飽和脂肪酸は、脂質の次に表示されます。

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

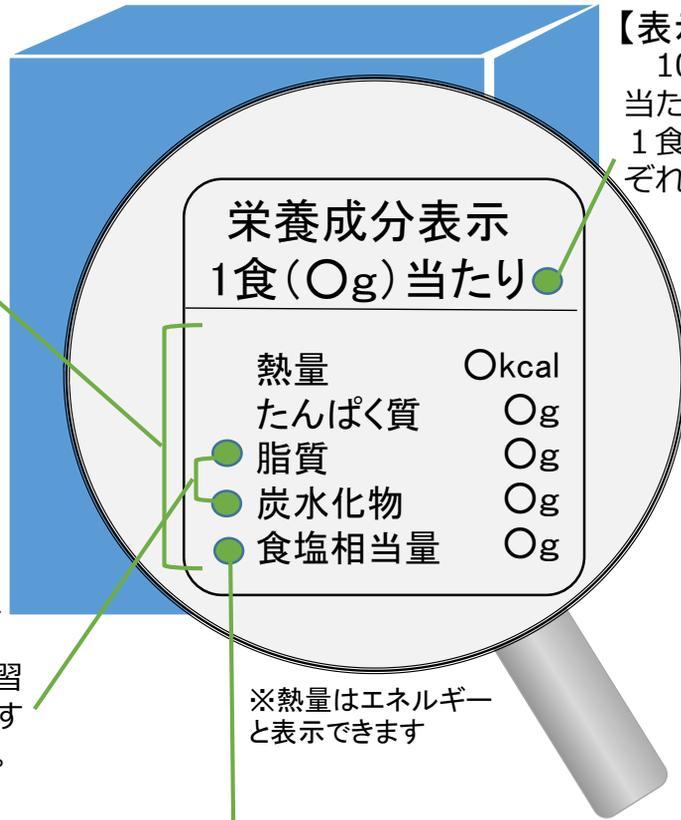
〈食物繊維の表示例〉

食物繊維を表示する場合は、糖質と食物繊維の両方が表示されます。

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
炭水化物	0g
糖質	0g
食物繊維	0g
食塩相当量	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。



※熱量はエネルギーと表示できます

ナトリウムの含有量は食塩相当量として表示

食品に含まれる食塩相当量が表示でチェックできるようになり、減塩に取り組みやすくなりました。

高血圧予防の観点から、食塩摂取量の目標と比較しやすくなりました。

ただし、新たな食品表示制度に完全移行するのは平成32年4月からのため、まだナトリウム量で表示されている食品もあります。その場合は、以下の式を用いて、食塩相当量を算出することができます。

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1,000$$

【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。

このほかの成分については、枠の外に表示するなど、義務表示・推奨表示・任意表示とは区別して表示されます。

食品の栄養的な特徴を知り、健康づくりに役立てる

栄養成分表示は健康づくりに役立つ重要な情報源です。栄養成分表示を見れば、気になる栄養成分が、どのような食品に多いのか少ないのか、どのくらいの量が含まれているのかを知ることができます。その食品にどのような栄養的な特徴があるのかを知り、健康づくりに役立てることができます。

● 肥満ややせの予防のため、食品のエネルギー値と体重をチェック！

生活習慣病予防や虚弱予防のために、適正体重を維持します

栄養成分表示 1食(10g)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

ここを
チェック

□ 食品のもつエネルギーを確認して、選ぶ

栄養成分表示を使って、ふだんよく食べている食品のエネルギー値をチェック！

□ 自分の体格(BMI)を知り、体重の変化を確認する

エネルギーの摂取量と消費量のバランスがとれているかは、体重の変化や体格(BMI)でチェック！

⊕ 内容量もチェック

栄養成分表示が100ml当たり、エネルギー40kcal。この商品の場合、内容量が250mlなら100kcal、500mlなら200kcal。内容量も確認しましょう。



もっと詳しく

栄養成分表示を活用しよう②

適正体重の維持

栄養成分表示を活用しよう⑤

高齢者の低栄養予防

● たんぱく質、脂質、炭水化物の量を見て、食事の質をチェック！

生活習慣病予防のために、たんぱく質、脂質、炭水化物をバランスよくとります

栄養成分表示 1食(10g)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

ここを
チェック

□ 栄養的な特徴の違う食品を組み合わせ、選ぶ

炭水化物を多く含む食品と良質のたんぱく質を多く含む食品を組み合わせ、選びます。その際、脂質のとり過ぎに気を付けます。

□ 生活習慣病予防のために食物繊維を十分に摂取する

野菜たっぷりの食事を心がけ、食物繊維が豊富な穀類食品を選びます。

もっと詳しく

栄養成分表示を活用しよう③

食事の質を見直す

● 高血圧予防のため、食塩相当量をチェック！

減塩は、高血圧の予防や管理に効果があります

栄養成分表示 1食(10g)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

ここを
チェック

□ ふだんよく食べる食品からの食塩摂取量を減らす

ふだんよく食べる食品に含まれる食塩量を知り、選び方や食べ方の工夫でおいしく減塩。

□ 調味料からの食塩摂取量を減らす

ふだんよく使う調味料に含まれる食塩量を知り、選び方や食べ方の工夫でおいしく減塩。

もっと詳しく

栄養成分表示を活用しよう④

減塩社会への道

🍀 「たっぷり」や「〇%カット」などの栄養強調表示も参考にできます

食物繊維たっぷり、カルシウムたっぷり、塩分40%カット、脂質50%カットなど、一定の基準より多い又は少ない含有量であることを分かりやすく表示したのが、栄養強調表示です。

栄養強調表示は、不足気味のため摂取量を増やしたい時や、とり過ぎが気になるため摂取量を減らしたい時に、それを目印に選ぶことができます。

どのくらい増やせるのか又は減らせるのか、栄養成分表示を見て、実際に含まれている量を確認することも大切です。

食物繊維
たっぷり!

塩分
40%カット

栄養成分表示を使って、なにを減らす なにを増やす

日本人におけるエネルギーや栄養素の摂取について、生活習慣病予防や健康増進の観点から、なにを減らし、なにを増やすことが必要でしょうか。

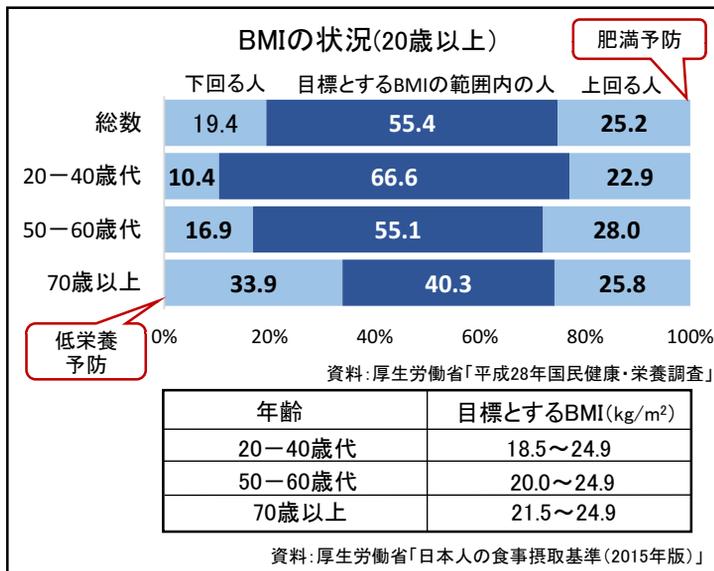
現在の摂取量と生活習慣病予防や健康増進のために目標とする量を比べてみると、両者の間に隔たりがあるものがいくつかみられます。栄養成分表示を使って、目標に近づけていきましょう。

◆ 「肥満」や「やせ」を減らす

エネルギーの摂取量と消費量のバランスがとれているかは、体格（BMI）で評価することができます。望ましい体格を維持している人の割合は約6割で、年代が上がるにつれて少なくなります。

生活習慣病予防の観点から、肥満を減らすとともに、特に高齢期では虚弱予防の観点から、低栄養傾向の人を減らすことが重要です。

※日本人の食事摂取基準では、望ましい体格として、総死亡率が最も低かったBMIを基に、疾患別の発症率との関連や日本人のBMIの実態等を総合的に検証し、年代別に目標とするBMIの範囲を示しています。

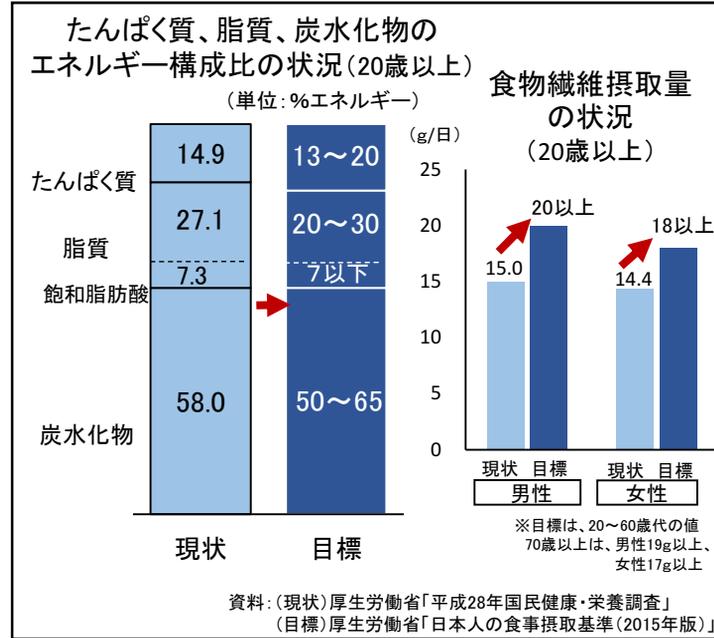


◆ たんぱく質、脂質、炭水化物の摂取バランスを維持する

炭水化物のうち、食物繊維の摂取量を増やす

エネルギー源となるたんぱく質、脂質、炭水化物の摂取割合は、平均的にはバランスがとれています。生活習慣病予防の観点から、たんぱく質、脂質及び炭水化物の摂取バランスを維持します。

炭水化物の一部である食物繊維の摂取量は著しく不足しています。生活習慣病予防の観点から、食物繊維摂取量の目標量は、男性で1日20g以上、女性で1日18g以上とされています。



◆ 食塩摂取量を減らす

食塩はとり過ぎています。高血圧予防の観点から、食塩摂取量の目標量は、男性で1日8g未満、女性で1日7g未満とされています。

