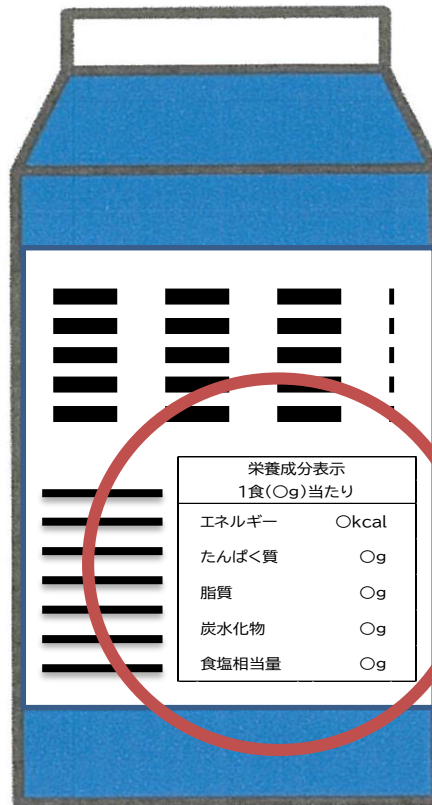


食品パッケージの裏側



食品パッケージの表と裏



栄養成分表示 1食(〇g)当たり	
エネルギー	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

栄養成分表示 1食(〇g)当たり	
エネルギー	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

栄養成分表示の見方

栄養成分表示の見方をお話しします。



栄養成分表示(義務表示)

【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。
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。

栄養成分表示 1食(○g)当たり	
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

栄養成分表示(表示の単位)

【表示の単位】

100g当たり、100ml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を表示。



栄養成分表示 100ml 当たり	
エネルギー	18 kcal
たんぱく質	0 g
脂質	0 g
炭水化物	4.6 g
食塩相当量	0.04 g

1本500ml
だから **5倍**

栄養成分表示の見方(表示の単位)

【表示の単位】

100g当たり、100ml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を表示。



栄養成分表示 100ml 当たり	
エネルギー	18 kcal
たんぱく質	0 g
脂質	0 g
炭水化物	4.6 g
食塩相当量	0.04 g

1本500ml
だから **5倍**

90kcal

1食で、摂りたいエネルギー・栄養素の目安

18～64歳の方の目安

性別	男性		女性	
身体活動レベル	ほとんど座位	通勤、買い物、家事、 軽いスポーツあり	ほとんど座位	通勤、買い物、家事、 軽いスポーツあり
エネルギー(kcal)	760	900	560	670
たんぱく質(g)	30	35	20	25
脂質(g)	17	20	13	15
炭水化物(g)	125	145	90	110

65～74歳の方の目安

性別	男性		女性	
身体活動レベル	ほとんど座位	通勤、買い物、家事、 軽いスポーツあり	ほとんど座位	通勤、買い物、家事、 軽いスポーツあり
エネルギー(kcal)	700	800	520	620
たんぱく質(g)	25	30	20	30
脂質(g)	15	18	12	14
炭水化物(g)	115	130	85	100

食塩摂取量の目安(1日当たり)

男性:7.5g未満 女性:6.5g未満

※高血圧の方は 6.0g未満



ここをチェック！！

栄養成分表示 1食(〇g)当たり	
エネルギー	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

減量したい方・エネルギー制限したい方

表示のエネルギー量をチェックしましょう。
自分の適量にあっているか確認できます。

栄養成分表示 1食(〇g)当たり	
エネルギー	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

血圧が気になる方・減塩したい方

表示の食塩相当量をチェックしましょう。
少しでも少ないものを選びましょう。

栄養成分表示の見方(推奨表示)

【推奨表示】

日本人の摂取状況や生活習慣病との関連から、表示することが推奨されている成分があります。

脂質のうち「飽和脂肪酸」、炭水化物のうち「食物繊維」がそれに当たります。

栄養成分表示 1食(〇g)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
飽和脂肪酸	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

栄養成分表示 1食(〇g)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
糖質	〇g
食物繊維	〇g
食塩相当量	〇g

ここをチェック！！

栄養成分表示 1食(〇g)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
飽和脂肪酸	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

LDLコレステロールが高い方

飽和脂肪酸を摂りすぎないことが大切になります。
表示があるものは、確認してみましょう。

栄養成分表示 1食(〇g)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
糖質	〇g
食物繊維	〇g
食塩相当量	〇g

生活習慣病の予防、改善を図りたい方

食物繊維を1日24g以上摂ることで、
心筋梗塞、脳卒中、2型糖尿病、乳がん、胃がん、大腸がんなど生活習慣病の発症リスク低下が観察されるという研究報告があります。
食物繊維には血中コレステロールを下げる作用、血糖値の急激な上昇を抑える作用があり、加えて腸内環境を整える働きも知られています。

栄養成分表示の見方(任意表示)

【任意表示】

任意で表示できる栄養素があります。例えばミネラル(カルシウム、鉄など)、ビタミン(ビタミンA、ビタミンCなど)。

栄養成分表示 1食分(10g)当たり	
エネルギー	10kcal
たんぱく質	10g
脂質	10g
炭水化物	10g
食塩相当量	10g
カルシウム	10mg

栄養強調表示

高○○や○○控えめという栄養強調表示をするには、
「食品表示基準」で、定められた各栄養素や
エネルギーの基準を満たす必要があります。



多いことを強調する表示



強調表示の種類	高い旨
表示例	〇〇たっぷり
栄養成分	カルシウム 210mg以上 (100gあたり)
	鉄 1.95mg以上 (100gあたり)

多いことを強調する表示

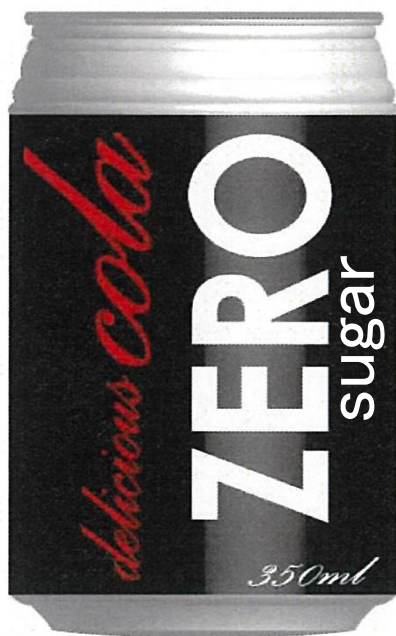


強調表示の種類	含む旨
表示例	〇〇入り
栄養成分	カルシウム 105mg以上 (100gあたり)

多いことを強調する表示

強調表示の種類	高い旨	含む旨	強化された旨
基準	食品100g(もしくは飲用に供する液状100ml)当たりで 規定された基準値以上		・比較対象商品との成分量の差が食品100g(もしくは飲用に供する液状100ml)当たりで 規定された基準値以上 ・強化された量(割合)を明記
表現例	・高〇〇 ・〇〇豊富	・〇〇源 ・〇〇供給 ・〇〇含有	・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、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、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンB12、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK及び葉酸		

少ないことを強調する表示



強調表示の種類	含まない旨
表示例	ゼロ〇〇
栄養成分	糖類 0.5g未満 (100mlあたり)

少ないことを強調する表示



強調表示の種類	低い旨
表示例	低〇〇
栄養成分	脂質 1.5g以下 (100mlあたり)

少ないことを強調する表示

強調表示の種類	含まない旨	低い旨	低減された旨
基準	食品100g(もしくは飲用に供する液状100ml)当たりで 規定された基準値未満	食品100g(もしくは飲用に供する液状100ml)当たりで 規定された基準値以下	・比較対象商品との成分量の差が食品100g(もしくは飲用に供する液状100ml)当たりで 規定された基準値以上 ・低減された量(割合)を明記
表現例	・無〇〇 ・〇〇ゼロ ・ノン〇〇	・低〇〇 ・〇〇控えめ ・〇〇ライト	・〇〇30%カット ・〇〇gオフ ・〇〇ハーフ
該当する栄養成分	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		

その他...

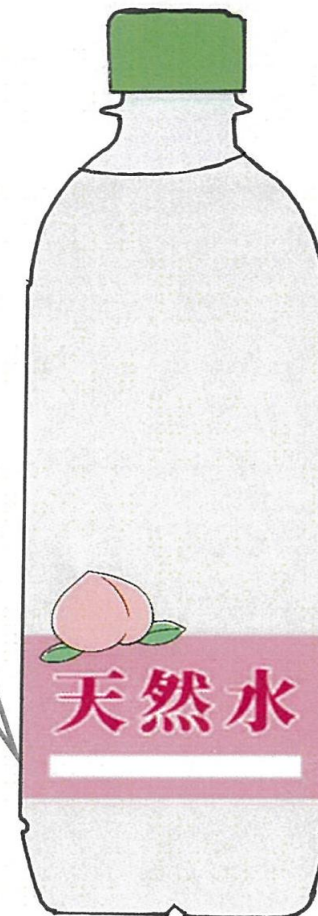
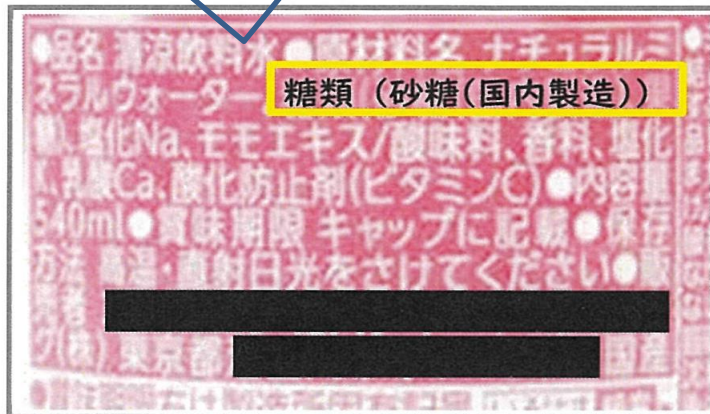
こんな表示に気を付けて

商品のパッケージイメージだけで選ばない。



透明だけど、水じゃない

果糖ブドウ糖液糖、ショ糖、
ブドウ糖、はちみつ、
コーンシロップなど。



プロテインバーだけど油が一番多い？

原材料名：ショートニング、小麦粉、大豆たんぱく、砂糖、イヌリン、植物脂油、果糖、ココアパウダー、難消化性デキストリン、とうもろこしでんぷん、食塩

protein

純アルコール量表示

※酒に含まれるアルコールの量

大手ビール各社は、2021年から順次、アルコール飲料に、含まれている**純アルコール量**を、**グラム単位で表示する取り組み**をすすめています。



栄養成分表示 (100ml当たり)	
エネルギー	42kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	0g
炭水化物	3.1g
糖質	3.0g
食物繊維	0~0.2g
食塩相当量	0g
純アルコール量 14g (350ml当たり)	

栄養成分表示 (100ml当たり)	
エネルギー	38kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0.3~1.5g
糖類	0~0.9g
食塩相当量	0g
表示の糖類は果汁由来です	
1本当たり純アルコール量 16.8g (詳しくはtekiryō.jp)	



我が国における疾病別の発症リスクと 飲酒量（純アルコール量）

男性		女性
150 g／週（20 g／日）	脳卒中（出血性）	ちよつとでも
300 g／週（40 g／日）	脳卒中（脳梗塞）	75 g／週（11 g／日）
ちよつとでも	高血圧	ちよつとでも
ちよつとでも	胃がん	150 g／週（20 g／日）
150 g／週（20 g／日）	大腸がん	150 g／週（20 g／日）
ちよつとでも	食道がん	データなし
450 g／週（60 g／日）	肝がん	150 g／週（20 g／日）
150 g／週（20 g／日）	前立腺がん（進行がん）	データなし
データなし	乳がん	100 g／週（14 g／日）

今日のお話はいかがでしたか？

