

栄養成分表示について●

平成27年4月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。

みなさんは栄養成分表示を見たことがありますか？

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。

栄養成分表示を参考に、上手に食品を選ぶことで、健康の維持・増進を図ることに役立ちます。

【表示の単位】

100g 当たり、100ml 当たり、1 個 当たり、1 食分 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。

栄養成分表示

[1 個 (○g) あたり]

熱量	○kcal
タンパク質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g



1 個単位なのか、1 袋単位 なのか、確認しましょう。

【一定の値】

表示された値を基準として、許容差の範囲内にある必要があります。

例えば、熱量の許容差の範囲は±20%なので、熱量 100kcal と記載されていたら、80～120kcal の範囲内となります。

0kcal と表示することができる量は？

5kcal 以下 (100g (ml) 当たり)

100ml 当たり 5kcal のペットボトルの場合、
熱量は 0 と表示できます。
その場合、1 本 (500ml) の飲むと、25kcal の摂取となります。

また、熱量の許容差の範囲によっては、25kcal よりも多く入っている可能性もあります。

栄養成分表示を理解して、参考にしていきましょう。



自分に適した量を 摂取しましょう。

参考資料：消費者庁