

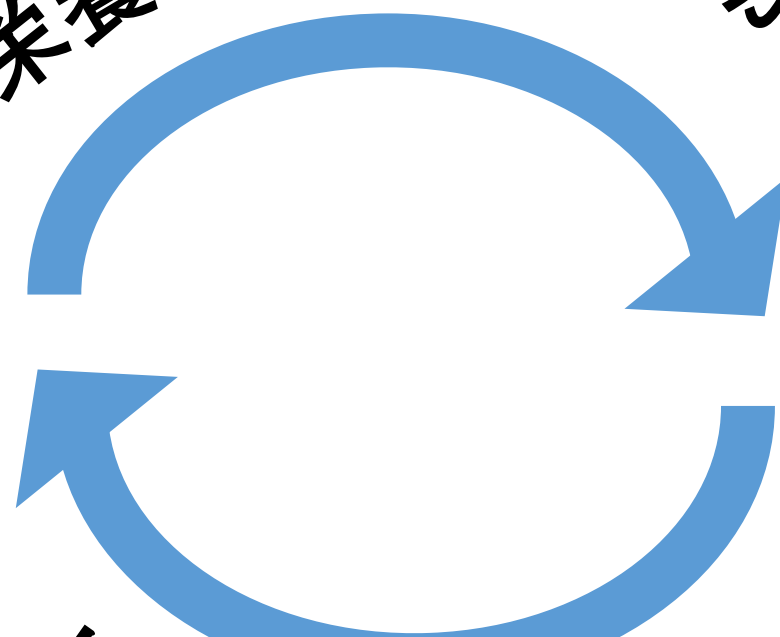
# 加工食品の栄養成分表示が義務化されました

## 食品表示法の施行

栄養成分表示を義務化

栄養成分表示 1食(〇g)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

栄養成分の量が分かる



上手に食品を選ぶ



必要な栄養素を過不足なく摂取

健康の維持・増進

もっと詳しく!

栄養成分表示を活用しよう①

栄養成分表示ってなに?

### 【義務表示】

食品表示法により、表示が義務付けられた5項目。

⇒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。

※熱量はエネルギーと表示できます。

義務表示のほかに  
どんなことが表示されるの？

### 【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。

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

### 【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。



# 栄養成分表示を活用して健康づくりに役立てましょう

## ● 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

- 食品のもつエネルギーを確認して、選ぶ
- 自分の体格(BMI)を知り、体重の変化を確認する

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

## ● 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

- 栄養的な特徴の違う食品を組み合わせて、選ぶ
- 生活習慣病予防のために食物繊維を十分に摂取する

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

## ● 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

- ふだんよく食べる食品からの食塩摂取量を減らす
- 調味料からの食塩摂取量を減らす

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

食物繊維  
たっぷり！

塩分  
40%カット

「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

詳しい内容は「栄養成分表示を活用しよう①～⑤」を御覧ください。

(ウェブサイト)[http://www.caa.go.jp/policies/policy/food\\_labeling/health\\_promotion/#nutrition\\_facts\\_label\\_pamph](http://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_promotion/#nutrition_facts_label_pamph)

### ▶ 栄養成分表示を活用しよう

#### ① 栄養成分表示ってなに？

栄養成分表示は、健康づくりに役立つ重要な情報源

#### ② 適正体重の維持

栄養成分表示を使って、「肥満」や「やせ」を防ぐ

#### ③ 食事の質を見直す

栄養成分表示を使って、たんぱく質、脂質、炭水化物をバランスよくとる

#### ④ 減塩社会への道

栄養成分表示を使って、あなたも食塩摂取量を減らせる

#### ⑤ 高齢者の低栄養予防

栄養成分表示を使って、高齢者の低栄養を防ぐ

