

栄養成分表示を活用して より良い食習慣を身につけよう

～栄養成分表示が義務化されました～

平成27年4月に食品表示法が施行され、栄養成分表示をより活用しやすくするために、加工食品の栄養成分表示が義務化（一部の食品を除く）となり、ナトリウムの表示が食塩相当量の表示になる等の大きな変更がありました。

日々の食事選びのヒントになるように 栄養成分表示をみる習慣をつけてみませんか??

栄養成分表示とは？

食品を見ただけでは分かりにくい栄養成分とその量がわかります。

POINT ①

食品単位

食品の単位の記載が必ずあり、100g、1食分、1包装などで表示されています。

※食品により異なりますので、表示値を比較する際、ご注意ください。

POINT ②

表示内容

栄養成分表示	
コップ1杯200mlあたり	
エネルギー	88kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	3.0g
炭水化物	9.2g
食塩相当量	0.2g
カルシウム	220mg

① 熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の順に基本5項目が表示されています。

② その他の栄養成分（ビタミン・ミネラル等定められた成分）は、基本5項目に続けて表示されています。

栄養成分表示クイズ！

次のお菓子の中で、1個あたりの熱量（エネルギー）が多いものはどれでしょう？

食品単位に
要注意!!

① アーモンドチョコレート

栄養成分表示
1粒（4.6g）あたり

エネルギー	27kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	1.9g
炭水化物	2.0g
食塩相当量	0.05g

② 醤油せんべい

栄養成分表示
1個包装あたり

エネルギー	82kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	0.2g
炭水化物	18.3g
食塩相当量	0.4g

③ 袋入りひとくちドーナツ

栄養成分表示
1袋（10個入り）あたり

エネルギー	563kcal
たんぱく質	10.8g
脂質	17.5g
炭水化物	90.3g
食塩相当量	0.6g

※答えは裏面（左下）にあります。

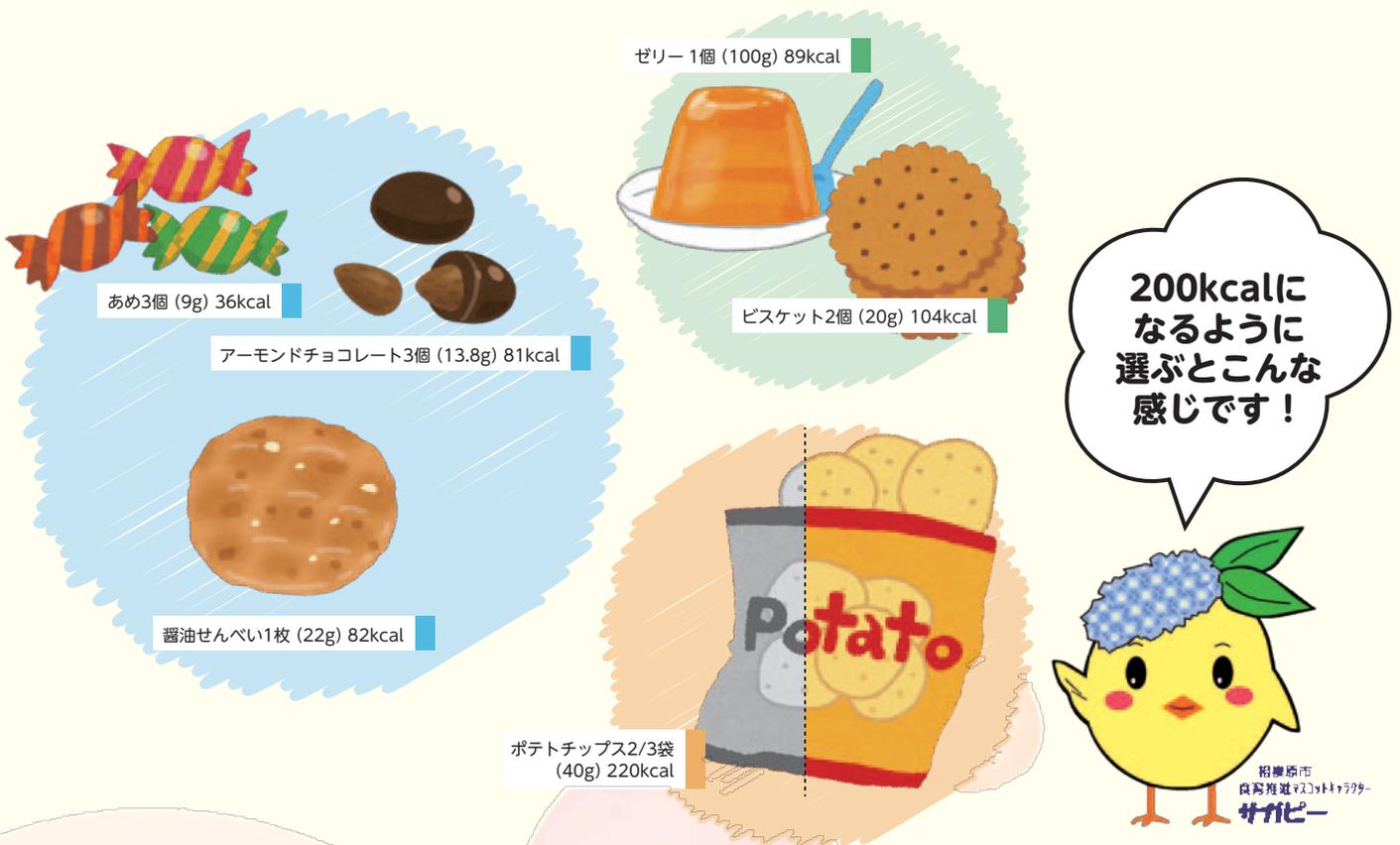
栄養成分表示を活用しましょう

～お菓子を選ぶときの活用法～

間食のエネルギーの目安は1日200kcal以内です。お菓子は生活の中の楽しみの部分ですが、思った以上にエネルギーが高いものが多いので、栄養成分表示をみる習慣をつけて、食べ過ぎに気を付けましょう。

【いろいろなお菓子の目安エネルギー量】

	エネルギー量			エネルギー量	
カステラ	1個 (50g) あたり	160kcal	かりんとう	1個 (5g) あたり	22kcal
水ようかん	1個 (60g) あたり	103kcal	醤油せんべい	1個 (22g) あたり	82kcal
あめ玉	1個 (3g) あたり	12kcal	シュークリーム	1個 (60g) あたり	137kcal
ショートケーキ	1個 (100g) あたり	327kcal	ビスケット	1個 (10g) あたり	52kcal
カスタードプリン	1個 (150g) あたり	189kcal	ミルクチョコレート	1枚 (70g) あたり	391kcal
ゼリー	1個 (100g) あたり	89kcal	アーモンドチョコレート	1粒 (4.6g) あたり	27kcal
ポテトチップス	1袋 (60g) あたり	332kcal	サイダー	1杯 (200g) あたり	82kcal
オレンジジュース	1杯 (200g) あたり	84kcal	スポーツドリンク	1杯 (200g) あたり	42kcal



1日200kcalはあくまで目安量です。

食べすぎてしまったときは前後の食事調整したり、次の日の間食を抑えたり等、上手に無理なく間食を楽しみましょう!

※栄養成分クイズ! 答え: ②(1個あたり82kcal) (①は1個あたり27kcal、③は1個あたり約56kcalです。)

参考: 農林水産省HP・文部科学省食品成分データベース