

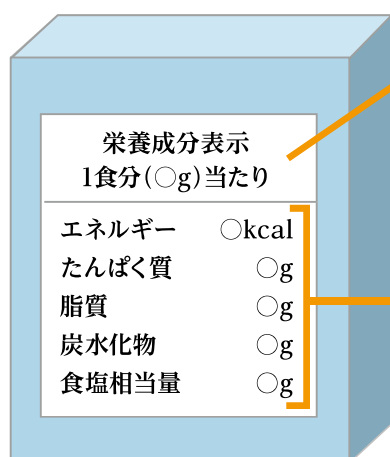
“栄養成分表示を活用した健康づくり”

過ごしやすい気候と美味しい食べ物がそろそろ秋は、食欲が増し、つい食べ過ぎてしまうという方も多いのではないのでしょうか。そんなときに役立つのが「栄養成分表示」です。

栄養成分表示とは

容器包装に入れられた加工食品に含まれる栄養成分の量を表示したもので、食品表示法によって、「熱量(エネルギー)」「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」「ナトリウム(食塩相当量で表示)」の5つの項目を表示することが義務付けられています。これらの項目は、生命の維持に欠かせないだけでなく、生活習慣病の予防や健康づくりに重要な情報源として役立ちます。

栄養成分表示の内容



【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ています。

【栄養成分】

必ず表示される義務表示のほか、推奨表示や任意表示の栄養成分についても表示されていることがあります。

○**義務表示**: 熱量(エネルギー)、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量で表示)

○**推奨表示**: 飽和脂肪酸、食物繊維

○**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

栄養成分表示の活用例

○エネルギーをチェック

肥満ややせの予防には、適正体重の維持が大切です。自身の体格(BMI※)を知り、体重の変化を把握しながら、食品のエネルギー値を確認して選ぶようにしましょう。

※BMI (Body Mass Index): 身長と体重から算出される体格指数

計算式 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

目標とするBMIの範囲
(18歳以上・男女共通)

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75以上	21.5～24.9

出典:厚生労働省
「日本人の食事摂取基準(2025年版)」

○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。厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」における成人1人1日当たりの食塩摂取目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満(高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防のための食塩相当量の量は男女とも6.0g/日未満)とされています。普段よく食べる食品や調味料に含まれる食塩相当量を確認し、とり過ぎに注意しましょう。

栄養成分表示の単位に注意

表示の単位は、100g当たり、100ml当たり、1個当たり、1食分当たりなど食品によって異なるので、自分が食べる量と比較して確認するようにしましょう。

この秋は、旬の味覚を楽しみながら栄養成分表示を上手に活用し、日々の健康づくりに役立ててみましょう。

出典:消費者庁ウェブサイト 栄養成分表示について
(https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/nutrient_declaration)