

栄養に関する表示について

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」が表示されるようになりました。

「100g 当たり」で表示されている場合もあります。

栄養成分表示
1食分(0g)当たり

熱量	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

この5項目が義務表示です。

一栄養成分表示を減塩に活かそう一

例えば、カップ麺は義務表示に加えてこんな表示が多い

【例】 栄養成分表示
1食(88g)当たり

	食塩相当量
カップ麺全体	5.5g
めん・かやく	1.5g
スープ	4.0g

スープを半分残せば、約2g減

ここもチェック

スープだけの塩分量がわかると、減塩しやすい！



一最近よく見かける「機能性表示食品」とは？一

事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品

販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などが消費者庁長官へ届け出られたものです。

ただし、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではありません。

！機能性表示食品の利用のポイント！

☆まずは、ご自身の食生活をふりかえってみましょう。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスをとることが大切です。

☆たくさん摂取すれば、より多くの効果が期待できるというものではありません。

過剰な摂取が健康に害を及ぼす場合もあります。

☆体調に異変を感じた際は、速やかに摂取を中止しましょう。

(表示例)



機能性表示食品

血圧が高めの方に

機能性表示食品

体脂肪を減らす

(出典：消費者庁 Webサイト)

表示を参考にして上手に食品を選び、健康づくりに役立てましょう！



←食生活や食育に関する情報はこちら
(はこだて市民健幸大学 はこだて健康ナビにリンク)