

### 栄養成分表示とは・・・？

食品に含まれる栄養価を示したものです。平成 27 年に加工食品及び添加物に栄養成分表示が義務化されました。

#### 義務化された栄養成分

エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量（ナトリウム）

栄養成分表示は食品を選択する時の目安として活用することができます。  
健康的な食生活を送るために正しく栄養成分表示を使用しましょう！

栄養成分表示(100g 当たり)	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇.〇g
脂質	〇.〇g
炭水化物	〇.〇g
食塩相当量	〇.〇g

### 栄養成分表示の読み方ポイント

①栄養成分表示が「100g 当たり」の表示なのか、「1個(袋) 当たり」の表示なのか確認！！

右下のクリームパンの例を見ていきましょう。栄養成分表示は 100g 当たり で表示されていますが、クリームパン 1 個は 110g。クリームパンを 1 個食べるとエネルギーは 336kcal。このように商品に表示されている栄養価と異なる値になります。

②「ナトリウム量」の表示に注意！

「食塩相当量」ではなく「ナトリウム」で表示されている場合があります。その場合は以下のナトリウム量を食塩相当量に換算する計算式を使用して食塩相当量を算出することができます。

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1000$$

例)  $354\text{mg} \times 2.54 \div 1000 = 0.899 \dots \approx 0.9$

⇒食塩相当量は 0.9 g

例) 1 個 110g のクリームパン 

栄養成分表示(100g 当たり)	
エネルギー	305kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	10.9g
炭水化物	41.4g
食塩相当量	0.9g

(ナトリウム 354mg)


### 栄養強調表示

一定の基準(下記の表)を満たせば「カロリーゼロ」、「低脂質」などの表示が可能になります。

	含まない表示 (無・ゼロ・ノン)	低い表示 (低・控えめ・ライト)
エネルギー	5kcal(5kcal)未満	40kcal(20kcal)以下
脂質	0.5g(0.5g)未満	3g(1.5g)以下
糖類	0.5g(0.5g)未満	5g(2.5g)以下
ナトリウム	5mg(5mg)未満	120mg(120mg)

※数値は 100 当たり( )は 100ml 当たり

つ・ま・り！！ 

「ゼロ」と表示があっても  
実際は「ゼロ」ではない！！ 

例) 1 個 200g の「0kcal」表示のゼリー




栄養成分表示(100g 当たり)	
エネルギー	0kcal

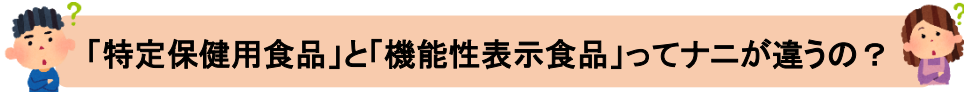
100g 当たり 5kcal 未満までなら 0kcal と表示が OK。  
しかし、ゼリー 1 個 200g。100g 当たり 4kcal の場合・・・  
 $2 \times 4\text{kcal} = 8\text{kcal}$   
(200g) (5kcal 未満)

「0kcal」表示の 200g のゼリーは最大で 8kcal 含まれています。

## 保健機能食品

保健機能食品は以下の3つの種類に分けられます。

	国の許可	可能な表示
特定保健用食品 (トクホ)	必要	健康の維持増進に役立つまたは適する旨を表示 例) 糖の吸収を穏やかにします。 
栄養機能食品	不必要 (届出も不必要)	栄養成分の機能の表示 例) カルシウムは、骨や歯の形成に必要な栄養素です。
機能性表示食品	不必要 (届出は必要)	健康の維持増進に役立つまたは適する旨を表示 例) Aが含まれ、Bの機能があることが報告されています。



「特定保健用食品」と「機能性表示食品」ってナニが違うの？

どちらも製品の機能性を表示する食品ですが、特に以下の2点に違いがあります。

### 違い① 国の審査、届出

「特定保健用食品」は国の審査に合格しなければ表示することが出来ません。

「機能性表示食品」は事業者(製品を開発した会社)の責任のもと機能性・安全性の科学的根拠を明確にし、販売前に国へ届出を行えば表示が出来る。

### 違い② 情報の公開

「特定保健用食品」は製品の情報を公開する義務はありません。

「機能性表示食品」は国の審査を行っていないため、製品の情報を公開する義務があります。

消費者庁 HP (<http://www.caa.go.jp/foods/index23.html>) にて製品の機能性・安全性の情報が公開されています。



<消費者庁 HP のQRコード>  
こちらからもご覧になれます。

## 保健機能食品を使用するにあたって

① 疾病のある方、未成年、妊産婦(妊娠を計画している方)、授乳婦は対象としていません。

疾病のある方は医師に相談してから使用しましょう。



② 商品に記載されている摂取量を守る。

保健機能食品は医薬品ではないので、保健機能食品をたくさん摂取したからといって効果が期待できるものではありません。商品に記載されている摂取量をしっかり守りましょう。

③ まずは「主食」「主菜」「副菜」を基本にバランスのとれた食事、適度な運動と睡眠。

保健機能食品を活用する前にまずは食生活を見直しましょう。「主食」「主菜」「副菜」バランスよく3食摂取し、適度な運動と睡眠を心がけましょう！



### ★栄養相談受付中★

薬局では管理栄養士が無料で栄養相談を行なっています。食事に関する疑問について聞いてみたいとお考えの方は、気軽にご利用ください！詳細は薬局スタッフまで！！

