

栄養成分表示を 健康づくりに役立てましょう

栄養成分表示を上手に利用することで、塩分の摂取量を調節したり、エネルギーを計算したりすることができ、健康づくりに役立ちます。

ポイント①

実際に食べる量を ふまえてチェック

食品の単位は、100g、100ml、1食分、1包装など食品ごとに違うので食品単位と食べる量を確認しましょう。

栄養成分表示 1袋(50g)あたり

熱量	215kcal	※1
たんぱく質	3.8g	
脂質	5.0g	
炭水化物	38.9g	
食塩相当量	0.4g	※2
カルシウム	165mg	※3

ポリフェノール 30mg



ポイント②

食べる量をふまえて計算してみましょう

このクッキーを
3枚食べた時の...

単位を
揃えて
計算!

※1 熱量(kcal)

$215(\text{kcal}) \div 5 \text{枚}(1 \text{袋あたり}) \times 3 \text{枚} = 129(\text{kcal})$

(1枚当たりの熱量)

表より

食べた量

※2 食塩相当量(g)

$0.4 \text{g} \div 5 \text{枚}(1 \text{袋あたり}) \times 3 \text{枚} = 0.24 \text{g}$



「栄養成分表示」は
計算方法がわかると
色々利用できるわね!

ポイント⑤

虚偽・誇大広告に注意

販売する食品に広告その他を表示する際は、健康の保持増進効果等について虚偽誇大な表示をすることは禁止されています。

美しい理想の
体型に

老化防止

ポイント③

控えめ ゼロ

※3 強調表示

〇〇入り たっぶり

基準を満たした食品に使われます。
基準を満たしていれば、微量に含んでいても「ゼロ」と表示することができるので、その成分が全く入っていないとは限りません。

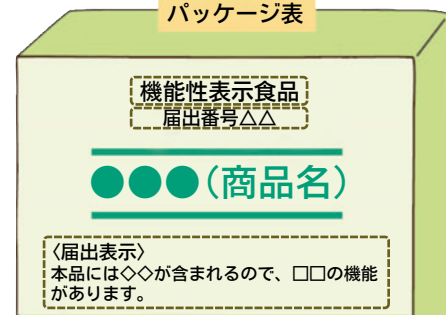
ポイント④

「機能性表示食品」って何?

健康の維持及び増進に役立つという機能性を表示することができる食品です。

事業者の責任で、科学的根拠に基づいた機能性が表示されています。

パッケージ表



食品表示

について学ぼう

生鮮食品



産地はどこかしら?

豚肉?牛肉?

農産物

静岡県産

トマト

1個 〇〇円



畜産物

国産

豚ロース肉

100g 〇〇円



水産物

生食用 解凍

バチマグロ

台湾産(太平洋)



原産地表示のルール

国産品	農産物：採取地の都道府県名 等 畜産物：主な飼育地 「国産」 など国産であること 等 水産物：水域名など又は養殖場がある都道府県名 等
輸入品	原産国名

食品の表示には様々な情報が入っています
上手に活用して日々の食生活に役立てましょう!

加工食品

消費者に販売されている加工食品のうち、パックや缶、袋などで包装されているものには、表示が付けられています。

食品表示の例

名 称	サンドイッチ
原材料名	パン(小麦を含む)、野菜(きゅうり、レタス、トマト)、チーズ(乳成分を含む)、ハム(豚肉を含む)、マヨネーズ(卵・大豆を含む)
添 加 物	乳化剤、イーストフード、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、カゼインNa、リン酸塩(Na)、酢酸Na、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)、コチニール色素
内 容 量	1個
消費期限	2016. 6. 16 15時
保存方法	10℃以下で保存してください
販 売 者	〇〇株式会社 東京都〇区××町〇-△
製 造 者	●●製パン株式会社 静岡県駿河区××町〇-△

原産国・原料原産地

輸入品には原産国名、輸入者が表示されます。
一部の加工食品には原料原産地も表示されます。

英国産



内容量

単位(gやmL、個数など)を明記して表示されます。
外見から個数が分かる場合は省略されることもあります。



原材料名

食品を作るときに使った材料の重量順(重い順)に書かれています。

添加物

食品を作るときに使った食品添加物の重量順(重い順)に書かれています。

使用された添加物は、①物質名(簡略名) ②用途名併記 ③一括名 のいずれかの方法で、原則全て表示されます。

食品添加物の4つの大切な役割

- 1 製造、加工に必要
- 2 味、色、香りを良くする
- 3 食品を長持ちさせる
- 4 栄養を強化する



食品添加物の役割を理解した上で、商品の選択をしてください。

アレルゲン

食物アレルギーを持つ人のために、加工食品に含まれるアレルゲンが表示されています。

原則、個別の原材料及び添加物ごとに記載されます。



店頭で量り売りされる惣菜・パン、注文を受けてから作られる弁当、レストランのような飲食店のメニューなどについては必ずしも表示されないことがあります。
不安な場合はお店の人に確認しましょう。

期限表示

未開封 で 表示の保存方法

に従って保存したときの期限が示されています。

消費期限

安全に
食べられる期限



期限を過ぎたら食べない
ほうがよい期限です

賞味期限

おいしく
食べられる期限



この期限を過ぎてもすぐに
食べられなくなるわけではありません。

一度開封した食品は、表示されている期限にかかわらず、
早めに食べるようにしましょう!

保存方法

温度など食品を保存するときに必要な条件が書かれています。



販売者・製造者など

表示内容に責任を持つ者です。

最終的に食品を製造・加工した者や製造所・加工所の所在地が表示責任者
と同一の場合、販売者は省略されます。

