

食品のパッケージにある栄養成分の表示を活用しよう！ ～知っていますか？栄養強調表示～

？

こんな表示
見たことがありますか？



『無糖』



『減塩』



『鉄・食物繊維
たっぷり』

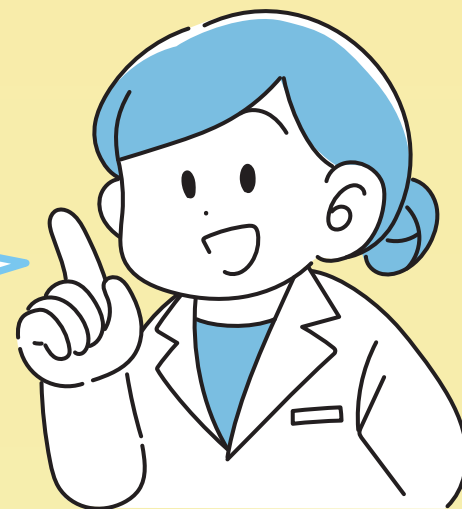


『ビタミン
E入り』

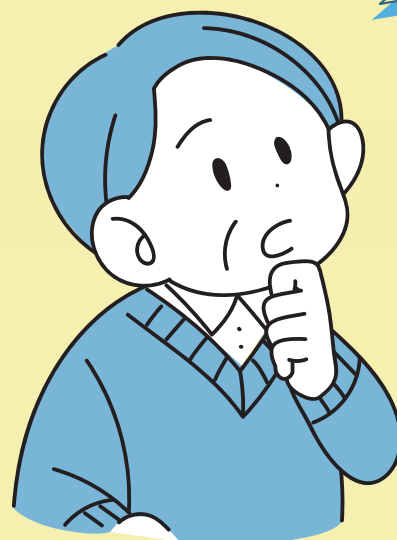
栄養成分の含有量について

高い・低いなどの **栄養強調表示** をするために
国で一定のルールを決めています。

自分の食生活に合った食品を
選択するために、
栄養強調表示を
活用することもできます。



鉄と食物繊維を
摂りたいと
思っているの



血圧が高いから
減塩するように
言われたんだよね



食品のパッケージにある栄養成分の表示を活用しよう！

～栄養成分表示もチェック！～

表面



裏面



栄養成分表示
1食分(40g) 当たり

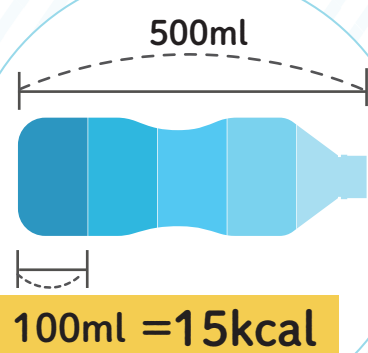
エネルギー	155kcal
たんぱく質	2g
脂質	0.5g
炭水化物	37g
- 糖質	34g
- 食物繊維	3g
食塩相当量	0.8g
鉄	3.5mg

強調している栄養成分の含有量は
栄養成分表示 を見るとわかります。

栄養成分表示の単位も必ずチェック！



栄養成分表示 100ml 当たり	
エネルギー	15kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	4g
食塩相当量	0g

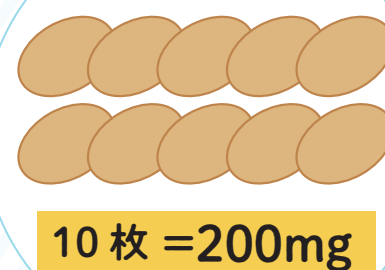


500mlペットボトル
1本飲むと
100mlの5倍だから

$$15 \times 5 = 75\text{kcal}$$



栄養成分表示 1袋(10枚) 当たり	
エネルギー	524kcal
たんぱく質	5g
脂質	2.8g
炭水化物	63g
食塩相当量	0.6g
カルシウム	200mg



1枚食べた時に
摂れるカルシウムは
1袋の1/10だから

$$200 \div 10 = 20\text{mg}$$

もっと詳しく

栄養成分表示や栄養強調表示について
消費者庁のウェブサイトへ！

消費者庁 栄養成分表示

<https://www.caa.go.jp/>

検索

