

栄養成分表示



みなさんは食品を選ぶ際、食品に書かれている表示を見えていますか？
賞味期限や消費期限を見る方は多いと思いますが、食品を選ぶ際に
ぜひ活用してほしいのが「栄養成分表示」です。



栄養成分表示とは？

栄養成分表示とは、食品に「どのような栄養成分」が「どれくらい」
含まれるのかをわかりやすく示したものです。

熱量（エネルギー）・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量の

5項目は必ず表示されており、他の栄養成分等についても任意で
表示されています。栄養成分表示を見ると、その食品に含まれる
エネルギーや食塩の量がわかるため、消費者が食品を選ぶ際に
役立てることができます。



栄養成分表示 (100g 当たり)	
エネルギー	236kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	14.8g
炭水化物	21.4g
食塩相当量	0.1g

★従来は任意であった栄養成分表示ですが、平成27年4月1日から「食品表示法」が施行され、一般向け
の加工食品等において表示が義務付けられました。令和2年3月31日に経過措置期間が終了し、表示が
完全義務化されます。

栄養成分表示を見る際の注意点

栄養成分表示は、製品によって、栄養成分等の含有量が「1製品当たり」の量で表示されている
ものもあれば、「100mL当たり」「100g当たり」「1食当たり」等の量で表示されているも
のがあります。例のように、一見エネルギーの含有量が少ないように見えても、1製品あたりに
換算すると意外とエネルギーが高かった…ということもあるので、注意が必要です。

《例》 同容量(250mL)のジュースA・Bを選ぶ場合

ジュースA	栄養成分表示 (1本(250mL)当たり)		ジュースB	栄養成分表示 (100mL当たり)	
	エネルギー	102kcal		エネルギー	53kcal
	たんぱく質	2.6g		たんぱく質	0.8g
	脂質	0g		脂質	0g
	炭水化物	25.8g		炭水化物	12.4g
	食塩相当量	0g		食塩相当量	0g

「エネルギー」の表示のみを見るとBよりもAの方がエネルギーが高いと思いがちですが、
Aは「1本(250mL)当たり」、Bは「100mL 当たり」と表示があります。

Bのエネルギーを1本(250mL)あたりに換算すると、 $53\text{kcal} \div 100\text{mL} \times 250\text{mL} = 132.5\text{kcal}$
となり、Bの方がエネルギーが高いことがわかります。

このように、栄養成分表示を活用することで複数の食品のエネルギー量や食塩相当量を比較する
ことができるため、エネルギーコントロールや減塩に役立てることができます。

最近ではメニューに栄養成分表示をしている飲食店も増えているので、
外食の際にもぜひ活用してみてください。

