



栄養士コラム ～ 栄養成分表示の見方～

【食品の栄養成分表示について】

食品には栄養成分の量が表示されているものや、「減塩」「カロリーオフ」など、栄養成分や熱量（エネルギー）が強調されているものがあります。

このような表示をする場合には「栄養表示基準」に基づいた一定のルールがあります。

【栄養成分表示の例】

栄養成分表示 100g 当たり	
① 熱量	67kcal
② たんぱく質	3.3g
③ 脂質	3.8g
④ 炭水化物	4.8g
⑤ 食塩相当量	0.1g
カルシウム	110mg

①～⑤までは必ず表示しなければならない項目で、この順番で表示することが定められています。

その他、ビタミン・ミネラル・糖類・飽和脂肪酸・コレステロール等については、①～⑤の次に表示してあります。

【強調表示について】

栄養成分が「たっぷり」「多い」などの高い内容や、「無い」「ゼロ」などの含まない内容、「ひかえめ」「ライト」など低い内容を強調表示する場合は、基準を満たさないと表示することはできません。

【栄養強調表示の基準】 ※ 糖類の他に栄養強調表示の基準は熱量・脂質・ナトリウム等があります

糖類の表示例	食品 100 g 当たりの量	飲料 100ml 当たりの量
無糖、糖分ゼロ、ノンシュガー、シュガーレス	糖類 0.5g 未満	糖類 0.5g 未満
低糖、微糖、糖質ひかえめ	糖類 5g 未満	糖類 2.5g 未満
砂糖不使用	単に砂糖を使っていないという表示。他の果糖、乳糖が使用されている場合もあります。	

次回は広報おみたま 2 月号 食物アレルギーへの対策② です