

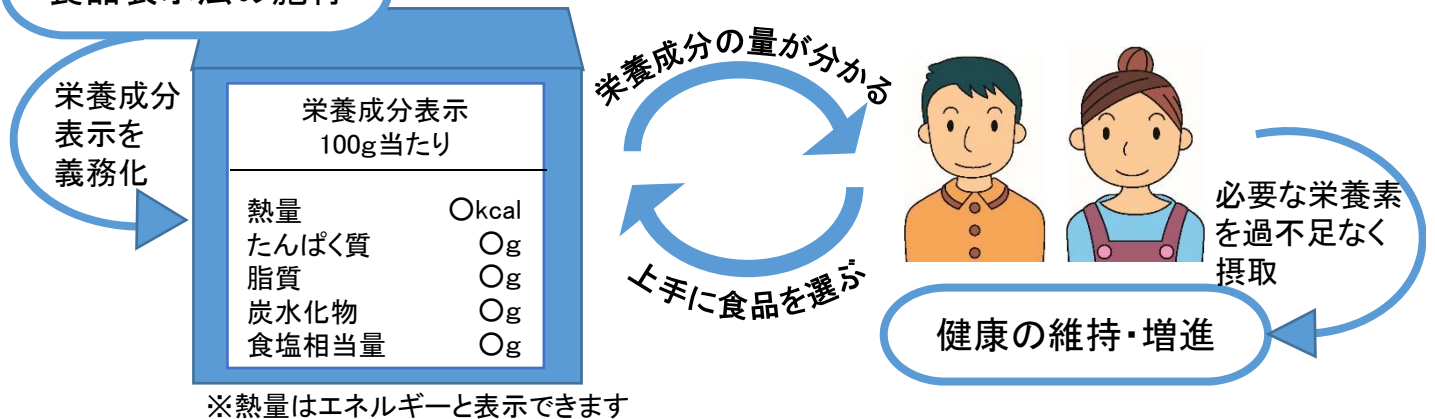
栄養成分表示は、健康づくりに役立つ重要な情報源

栄養成分表示を見れば、食品の熱量や栄養素の量が分かります

平成27年4月1日に食品表示法が施行され、容器包装に入れられた加工食品には栄養成分表示として、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量で表示）が必ず表示されることになりました。これらの5つの項目は、生命の維持に不可欠であるとともに、日本人の主要な生活習慣病と深く関わっています。どの栄養成分がどのくらい含まれているのかは、食品を見ただけでは分かりませんが、それを分かるようにしたのが栄養成分表示です。栄養成分表示は、健康づくりに役立つ重要な情報源になります。

栄養成分表示を見て、上手に食品を選び、必要な栄養素を過不足なく摂取できれば、健康の維持・増進を図ることに役立ちます。

食品表示法の施行



エネルギー、たんぱく質、脂質及び炭水化物を過不足なく摂取すること、ナトリウム（食塩）をとり過ぎないことで、生活習慣病を防ぐことができます

栄養素摂取と生活習慣病の関連について、特に重要なものを図に示しました。

栄養素摂取と主な生活習慣病の関連

