

栄養成分表示の読み方のポイント

□ 新たな食品表示制度では、栄養成分表示が義務化に

これまでの食品表示制度では、栄養成分表示をするかしないかは、事業者の判断に任されていましたが、食品表示法に基づく新たな食品表示制度により、栄養成分表示が義務付けられました。新たな制度の経過措置期間である平成32年3月までに、栄養成分が表示してある食品は増えていくことになります。

新たな食品表示制度では、5つの項目が義務化され、推奨表示（2つの項目）や任意表示の成分も定められました。

【義務表示】

食品表示法により、表示が義務付けられた5つの項目です。

これらは、生活習慣病予防や健康の維持・増進に深く関わる重要な成分です。

【推奨表示】

脂質のうち「飽和脂肪酸」、炭水化物のうち「食物繊維」は、日本人の摂取状況や生活習慣病予防との関連から、表示することが推奨される成分です。

〈飽和脂肪酸の表示例〉

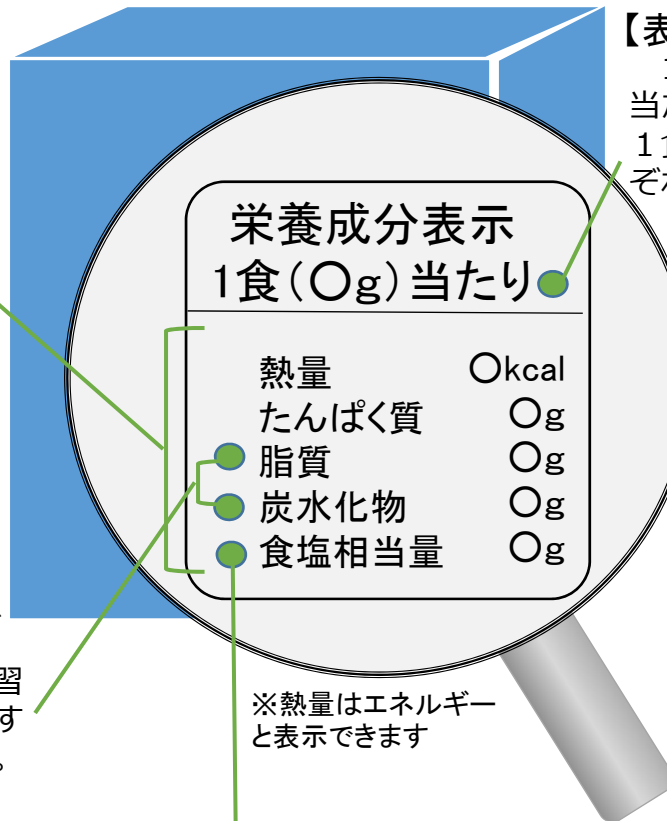
飽和脂肪酸は、脂質の次に表示されます。

栄養成分表示 1食(〇g)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
飽和脂肪酸	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

〈食物繊維の表示例〉

食物繊維を表示する場合は、糖質と食物繊維の両方が表示されます。

栄養成分表示 1食(〇g)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
糖質	〇g
食物繊維	〇g
食塩相当量	〇g



【表示の単位】

100g当たり、100ml当たり、1個当たり、1食当たりなど、それぞれの単位ごとに栄養成分の含有量が表示されます。どの単位を用いるかは、商品によって異なります。

ナトリウムの含有量は食塩相当量として表示
食品に含まれる食塩相当量が表示でチェックできるようになり、減塩に取り組みやすくなりました。

高血圧予防の観点から、食塩摂取量の目標と比較しやすくなりました。

ただし、新たな食品表示制度に完全移行するのは平成32年4月からのため、まだナトリウム量で表示されている食品もあります。その場合は、以下の式を用いて、食塩相当量を算出することができます。

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1,000$$

【任意表示】

ミネラル（カルシウム、鉄など）、ビタミン（ビタミンA、ビタミンCなど）、n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール、糖質及び糖類は、任意で表示されます。

このほかの成分については、枠の外に表示するなど、義務表示・推奨表示・任意表示とは区別して表示されます。