

# 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〉

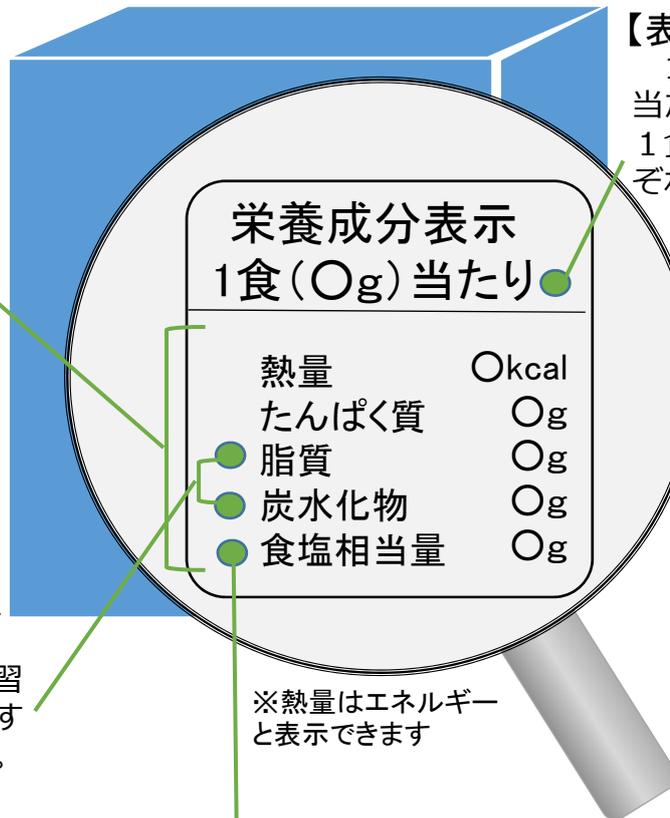
飽和脂肪酸は、脂質の次に表示されます。

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。