

健康的な食生活に栄養表示を上手に活用しましょう!

次のような表示を「栄養表示」といいます。栄養表示については、「健康増進法」という法律に基づき、表示する際の基準や方法(栄養表示基準)が定められています。



栄養表示をするためには、可食部分の100g、100ml、1食分または1包装などの1食品単位あたりの栄養成分の含有量について表示するなど、次のような決まりがあります。

容器包装の見やすい場所またはその食品に添付する文書

添付文書に記載する場合以外は、容器包装を開かなくても見える場所に読みやすく表示します。

表示量の誤差の許容範囲

一定値で記載しているエネルギーなら、実際の量が、必ず表示量の±20%以内の誤差に収まらなければなりません。

表示する項目と順番

エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムは必須で、この順番で表示することが定められています。その他の栄養成分はこの後に表示します。

0(ゼロ)表示や「○○たっぷり」などの強調表示の基準

少ししか入っていないのに、「たっぷり表示」では困ります。

表示する単位

エネルギーは「kcal」、たんぱく質は「g」など、商品と比較して選択しやすいように決められています。

これらの基準があることによって、自分に必要な栄養成分を含んでいる(もしくは、摂りたくない栄養成分が少ない)商品を選ぶことができます。栄養成分表示の決まりを理解して、上手に食品を選択しましょう。