



# 栄養成分表示 見たことありますか？

容器包装に入れられた加工食品や添加物には、買った人に「適切な食生活」を実践してもらうために「栄養成分表示」が表示されています。



## かならず表示されているのは

- 1 エネルギー(熱量) 「カロリー」のことです
- 2 たんぱく質
- 3 脂質
- 4 炭水化物
- 5 食塩相当量

一部の食品には、食塩相当量ではなく、「ナトリウム量」で表示されていることもあります。その場合は「ナトリウム(mg)×2.54÷1000÷食塩相当量(g)」で計算してみましょう。



ナトリウム量から食塩相当量を計算して出すことができます！

## 表示例(牛乳)

### 栄養成分表示・1本(200ml)当たり

エネルギー	139kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	8.0g
炭水化物	10.0g
食塩相当量	0.2g
カルシウム	227mg



- 表示が義務づけられている成分以外にも表示されていることがあります。
- 一部の食品では、栄養成分表示が省略されていることがあります。

※「100g当たり」や、「1包装当たり」「1個当たり」など、書き方はいろいろです。気をつけて見てみましょう。



## ゼロカロリー、糖質ゼロの落とし穴!

食品100g当たり(飲料の場合には100ml当たり)、次の基準値未満の場合には、0(ゼロ)と表示することができます。

栄養成分名	基準値
熱量(エネルギー)	5kcal
たんぱく質、脂質、炭水化物、糖質	0.5g
コレステロール、ナトリウム	5mg



「ゼロ」だからと言って、たくさん摂りすぎないように気をつけましょう。

食品には他にも様々な表示がされています。  
手に取って、よく見て、食品を選択しましょう。