



## 【今月のテーマ】

# 栄養成分表示について

おうちごはんが増える今、皆さんは何を基準に食を選びますか？  
上手な食選択の第一歩！栄養成分表の読み方のご紹介です♪

### ★栄養成分表示とは！★

容器包装加工食品、添加物には私たちが適切な食生活を実践できるよう食品に含まれる成分の表示がされています！  
2020年4月1日より栄養成分表示は義務化されました！

#### <成分表示例>

栄養成分表示 1食分(〇〇g)当たり	
①熱量	〇〇kcal
②たんぱく質	〇〇g
③脂質	〇〇g
④炭水化物	〇〇g
⑤食塩相当量	〇〇g

この5項目が義務表示！  
順番も指定されています

何gに対する栄養表示なのか必ず記載されています！  
容量500mlの飲み物も100mlあたりで表示されることが多いので注意！

これ以外に表示を推奨されているものとして飽和脂肪酸や食物繊維があります

### ★栄養成分表示のポイント★

- ✓ **エネルギー量(熱量)を見て、体重管理！**  
エネルギーの摂りすぎや不足は体重に反映されます！  
食べるものがどのくらいのカロリーなのか把握しましょう！
- ✓ **たんぱく質・脂質。炭水化物でバランスを見る！**  
栄養の偏りはありませんか？普段食べているものの成分表示をみて1つの栄養素ばかり多くとらないように注意しましょう！
- ✓ **食塩をとりすぎていないかチェック！**  
特に高血圧の方や腎臓が悪い方は注意です！麺類は具とスープそれぞれの食塩量が記載されているものもあります！

### ★ここに注意！栄養成分表示の落とし穴！★

よく見るカロリーゼロ、脂質ゼロなどの表示、実は全くのゼロではないです！！  
可食部100gまたは100mlあたりの含有量が以下の値未満ならゼロ表示OK！

熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
5kcal	0.5g	0.5g	0.5g	5mg

…そのため、カロリーゼロだからと500mlのジュースを飲んだら実は20カロリー摂っていた！！なんてことも！要注意です！

## オススメ商品！

### 栄養相談受付中！



マイサイズ  
シリーズ / 大塚食品

すべて 100kcal！  
ぜひそれ以外の栄養を成分表示で確認して自分に合ったものを探してみてください♪

管理栄養士がいない店舗でも店舗スタッフが管理栄養士とWEBでつながり直接栄養相談が可能です！  
お近くのスタッフまでお声がけください♪

ご自身に合った栄養量を知りたいかたは、ぜひ栄養相談のご活用を！