

# 食品のパッケージにある栄養成分の表示を活用しよう！ ～知っていますか？栄養強調表示～

？

こんな表示  
見たことありますか？



『無糖』



『減塩』



『鉄・食物繊維  
たっぷり』



『ビタミン  
E入り』

栄養成分の含有量について

高い・低いなどの **栄養強調表示** をするために  
国で一定のルールを決めています。

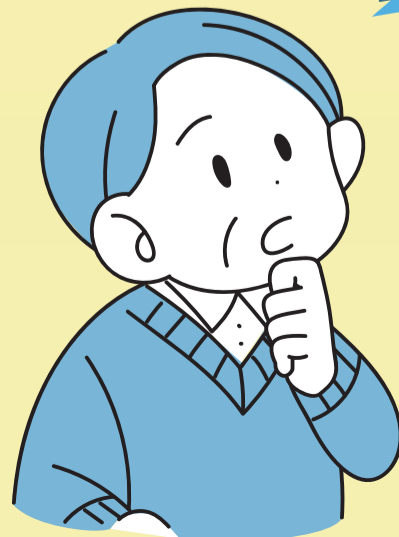
自分の食生活に合った食品を  
選択するために、  
栄養強調表示を  
活用することもできます。



鉄と食物繊維を  
摂りたいと  
思っているの



血圧が高いから  
減塩するように  
言われたんだよなあ



# 食品のパッケージにある栄養成分の表示を活用しよう！

～栄養成分表示もチェック！～

|        |         |
|--------|---------|
| エネルギー  | 155kcal |
| たんぱく質  | 2g      |
| 脂質     | 0.5g    |
| 炭水化物   | 37g     |
| - 糖質   | 34g     |
| - 食物繊維 | 3g      |
| 食塩相当量  | 0.8g    |
| 鉄      | 3.5mg   |

強調している栄養成分の含有量は  
**栄養成分表示** を見るとわかります。

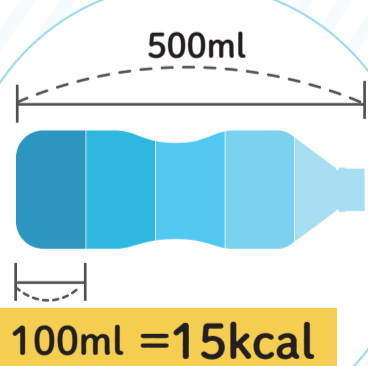
## 栄養成分表示の単位も必ずチェック！



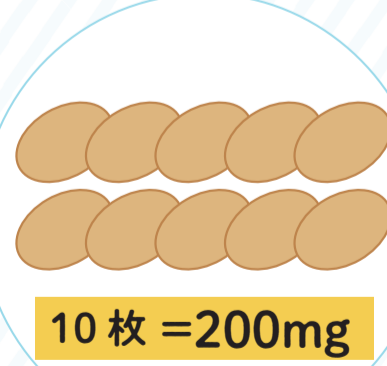
|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 15kcal |
| たんぱく質 | 0g     |
| 脂質    | 0g     |
| 炭水化物  | 4g     |
| 食塩相当量 | 0g     |



|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 524kcal |
| たんぱく質 | 5g      |
| 脂質    | 2.8g    |
| 炭水化物  | 63g     |
| 食塩相当量 | 0.6g    |
| カルシウム | 200mg   |



500mlペットボトル  
1本飲むと  
100mlの5倍だから

$$15 \times 5 = 75\text{kcal}$$


1枚食べた時に  
摂れるカルシウムは  
1袋の1/10だから

$$200 \div 10 = 20\text{mg}$$

もっと詳しく

栄養成分表示や栄養強調表示について  
消費者庁のウェブサイトへ！

消費者庁 栄養成分表示

検索

<https://www.caa.go.jp/>

