

栄養成分表示を活用しよう

栄養成分表示 1食分(160g)当たり	
エネルギー	83kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	3.7g
炭水化物	9.4g
食塩相当量	2.5g

加工食品には、

**エネルギー、たんぱく質、
脂質、炭水化物、
食塩相当量**



は必ず表示されています。

(※一般の方向けに限る。添加物も同様。ケーキやパンのような対面販売される商品など、一部の商品で省略が認められているものもあります。)

◆必要な1日あたりのエネルギーと栄養素 (参考：厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」)

		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量(※2)
30～49歳の場合 身体活動レベル (※1)・ふつう	男性	2,700kcal	65g	60g～90g	338g～439g	7.5g未満
	女性	2,050kcal	50g	46g～68g	256g～333g	6.5g未満

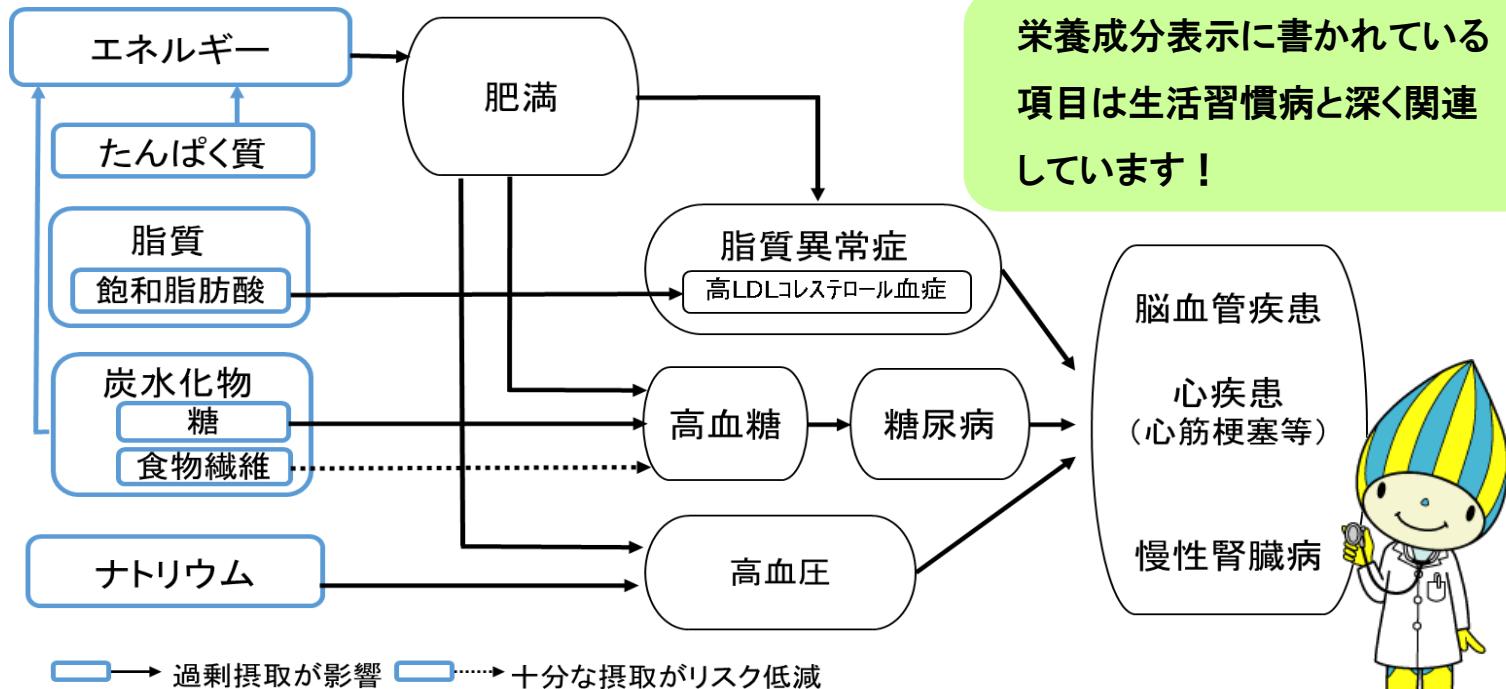
※1 身体活動レベル ふつう・・・座位中心だが、立位での作業、通学で歩く、軽いスポーツ等をおこなう

※2 高血圧予防の場合は、6g未満

栄養成分表示を活用しよう

栄養成分表示 1食分(160g)当たり	
エネルギー	83kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	3.7g
炭水化物	9.4g
食塩相当量	2.5g

【出典：消費者庁「栄養成分表示を活用しよう①」】



強調表示を正しく理解しよう

ノンカロリーは**0kcal**ではありません！

「**含まない**」の表示

(例) **ノン**カロリー、**カロリーゼロ** 等



ノンカロリーと書いてあるからと言って飲みすぎには注意しましょう！

「**低い**」の表示

(例) **低**カロリー、**カロリーひかえめ** 等



食品**100g**当たり**5kcal**未満

であれば、「ノンカロリー」や「カロリーゼロ」と表示することができます。

表示できる
基準

食品**100g**当たり**40kcal**未満

(※食品100mL当たりの場合は、20kcal未満)

であれば、「低カロリー」や「カロリーひかえめ」と表示することができます。

こんな食品の広告には気を付けて



- ×「ガンに効く」
- ×「新型コロナウイルスの予防には〇〇〇エキスを」
- ×「ダイエットに効く〇〇茶」

食品は医薬品ではありません！

カプセル状の健康食品は見た目から薬と混同されやすいですが、健康食品で病気を治すことはできません。



健全な食生活



適度な運動



適度な休養



健康の維持・増進の基本は、**食事**・**運動**・**休養**