

# 加工食品の栄養成分表示が義務化されました

## 食品表示法の施行

栄養成分表示を義務化

栄養成分表示 1食分(0g)当たり	
熱量	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

栄養成分の量が分かる



必要な栄養素を過不足なく摂取

健康の維持・増進

## 【義務表示】

食品表示法により、表示が義務付けられた5項目。

⇒生活習慣病予防や健康の維持・増進に深く関わる重要な成分です。

※熱量はエネルギーと表示できます。

義務表示のほかに  
どんなことが表示されるの？

## 【推奨表示】

脂質のうち「飽和脂肪酸」、炭水化物のうち「食物繊維」は、日本人の摂取状況や生活習慣病予防との関連から表示することが推奨される成分です。

栄養成分表示 1食分(0g)当たり	
エネルギー	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
飽和脂肪酸	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

栄養成分表示 1食分(0g)当たり	
エネルギー	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
糖質	0g
食物繊維	0g
食塩相当量	0g

## 【任意表示】

ミネラル(カルシウム、鉄など)、ビタミン(ビタミンA、ビタミンCなど)、n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール、糖質及び糖類は、任意で表示されます。

# 栄養成分表示を活用して 健康づくりに役立てましょう

## ● 肥満ややせの予防のため、食品のエネルギー値と体重をチェック！

栄養成分表示 1食分(〇g)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

生活習慣病予防や虚弱予防のために、適正体重を維持します

- ❑ 食品のもつエネルギーを確認して、選ぶ
- ❑ 自分の体格(BMI)を知り、体重の変化を確認する

## ● たんぱく質、脂質、炭水化物の量を見て、食事の質をチェック！

栄養成分表示 1食分(〇g)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

生活習慣病予防のために、たんぱく質、脂質、炭水化物を  
バランスよくとります

- ❑ 栄養的な特徴の違う食品を組み合わせ、選ぶ
- ❑ 生活習慣病予防のために食物繊維を十分に摂取する

食物繊維  
たっぷり！

塩分  
40%カット

「たっぷり」や「〇%カット」  
などの栄養強調表示も  
参考にできます

## ● 高血圧予防のため、食塩相当量をチェック！

栄養成分表示 1食分(〇g)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

減塩は、高血圧の予防や管理に効果があります

- ❑ ふだんよく食べる食品からの食塩摂取量を減らす
- ❑ 調味料からの食塩摂取量を減らす

お問合せ先

消費者庁食品表示企画課保健表示室  
東京都千代田区霞が関3-1-1 中央合同庁舎第4号館6F  
TEL 03-3507-8800(代表) FAX 03-3507-9292  
[https://www.caa.go.jp/policies/policy/food\\_labeling/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/)