

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
見たことがありますか？



『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。

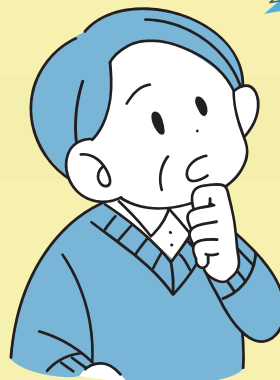
自分の食生活に合った食品を
選択するために、
栄養強調表示を
活用することもできます。



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！～

表面

裏面

・シリアルの場合

栄養成分表示 1食分(40g)当たり	
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。

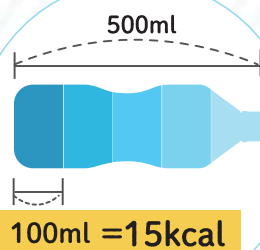
栄養成分表示の**単位**も必ずチェック！



栄養成分表示 100ml 当たり	
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

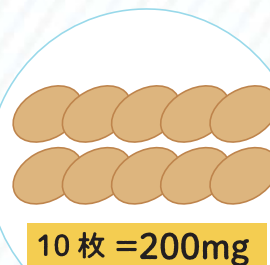


栄養成分表示 1袋(10枚) 当たり	
エネルギー	524kcal
たんぱく質	5g
脂質	2.8g
炭水化物	63g
食塩相当量	0.6g
カルシウム	200mg



500mlペットボトル
1本飲むと
100mlの5倍だから

15×5
= 75kcal



1枚食べた時に
摂れるカルシウムは
1袋の1/10だから

$200 \div 10$
= 20mg

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/>

