

《《栄養成分表示を上手に活用しよう》》

●栄養成分表示とは…？

栄養成分表示とは、容器包装されている加工食品及び食品添加物に含まれる、食品の栄養成分に関する情報のことを言います。食品表示基準により表示を省略できる食品もありますが、多くの食品において栄養成分表示が記載されています。

栄養成分表示を活用し食品を選択することは、過剰なカロリー摂取や塩分摂取を防ぐことにつながるため、自身の健康づくりにも役立ちます。

100g、100ml、1食分（〇〇g）あたりなどで表示。

栄養成分表示
1個（〇〇g）あたり

エネルギー	〇〇〇kcal
たんぱく質	〇.〇g
脂質	〇.〇g
炭水化物	〇.〇g
一糖質	〇.〇g
一食物繊維	〇.〇g
食塩相当量	〇.〇g
カルシウム	〇〇〇mg

【推奨表示】

飽和脂肪酸、食物繊維
ただし、食物繊維を表示する場合は糖質もあわせて表示する。
炭水化物の内訳として糖類のみの表示でもよい。

【義務表示】

熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（「食塩相当量」で表示）の順に記載。

【任意表示】

ミネラル（亜鉛、カルシウムなど）、ビタミン（ビタミンA、Cなど）など。

ナトリウム塩が添加されていない食品には、ナトリウムの量が表示されていることもあります。

【表示例】

ナトリウム 〇〇mg
（食塩相当量 〇.〇g）

【食塩相当量への換算式】

ナトリウム（mg）×2.54÷1000÷食塩相当量（g）

プラスワン
+1ポイント

●栄養強調表示として、「ノンカロリー」「カロリーオフ」「ノンシュガー」などと記載されていることがありますが、必ずしも含まれていないということではないため注意しましょう。



●練習してみましょう！

例）1本（500ml）の清涼飲料水の各栄養量は…？

栄養成分表示
100ml 当たり

エネルギー	42kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0.2g
炭水化物	12.3g
食塩相当量	0.02g

1本（500ml）あたりに換算するには、
各栄養成分を5倍するので…

エネルギー	210kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	1.0g
炭水化物	61.5g
食塩相当量	0.1g

消費者庁ホームページ



【参考】消費者庁ホームページ「栄養成分表示について」