

食品表示の読み方 ～健康づくりに役立つ「栄養成分表示」①～



容器包装に入れられた加工食品には必ず、栄養成分表示として熱量（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）が表示されています。（※1）

これらの5項目を過不足なく摂取すること、食塩をとり過ぎないことで、生活習慣病を防ぐことができます。

※1 平成27年4月1日に施行された食品表示法により、市販されている加工食品に栄養成分表示が義務付けられました。
なお、一部の食品については栄養成分表示が省略される場合があります。

栄養成分表示とは？

食品にどのような栄養成分がどのくらい含まれているのかを一目でわかるようにしたものです。
いつも食べている食品の熱量（エネルギー）や食塩の量などがわかり、健康づくりに役立てることができます。

健康づくりのために栄養成分表示を活用しよう！

「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！

生活習慣病やフレイル予防のために、
適正体重を維持します。



栄養成分表示
(1食当たり)

エネルギー	750kcal
たんぱく質	25.0g
脂質	25.0g
炭水化物	106.3g
食塩相当量	3.8g

高血圧予防のため、

食塩相当量をチェック！

減塩は、高血圧の予防や管理に



効果があります。

適正体重を知ろう！

身長 (m) × 身長 (m) × 22

- ♡体重の変化を確認する。
- ♡エネルギーを確認して、食品を選ぶ。

食塩相当量の目標量

- ◆男性 7.5g未満
 - ◆女性 6.5g未満
- (日本人の食事摂取基準2020年版)

♡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。



「ゼロカロリー」や「糖質ゼロ」は 本当は「0」ではない？！

「00ゼロ」や「ノン00」など、「含まない」と表示されている食品は、食品100g（飲料の場合は100ml）当たりの栄養成分が、国の定めた基準値より少ない場合に「0」と表示することができます。（例えばエネルギーは、食品100g（飲料100ml）当たり5kcal未満の場合）

「含まない」という表示がある場合でも、たくさん食べれば結果として“とり過ぎ”になってしまうので、気を付けましょう。

