

栄養成分の表示

容器包装に入れられた加工食品及び添加物には、食品に含まれる栄養成分に関する情報を明らかにし、消費者に適切な食生活を実践していただくために、栄養成分表示が表示されています。

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(〇g当たり)

熱量(エネルギー)	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g
(その他の栄養成分)	

栄養成分の量
がわかる

上手に
食品を選ぶ

健康の維持・増進

必要な栄養素を過不足なく摂取



義務表示	熱量(エネルギー)、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量
推奨表示	飽和脂肪酸、食物繊維
任意表示	ビタミン、ミネラル 等

生命の維持に不可欠
生活習慣病予防

✓ここをチェックして健康増進に栄養成分表示を役立てよう!

✓食品のエネルギー値と体重をチェック
適正体重を維持できます。

✓食事の質をチェック
(たんぱく質、脂質、炭水化物の量)
バランスのよい食事が摂取できます。

✓食塩相当量をチェック
減塩で高血圧予防や管理が出来ます。
(目標値:男性7.5g/日、女性6.5g/日
日本人の食事摂取基準2020より)



	食塩相当量
カップ麺全体	5.5g
めん・かやく	1.5g
スープ	4.0g



スープを半分残せば約2g減!