

食品成分表示の見方

スーパーなどで食品を買う際に見るべきところ、注意するところについて
いま一度確認してみましょう



食品表示法にて
加工食品および食品添加物には
栄養成分について表示する義務が
課されています

必ず表示するもの

- ・エネルギー
- ・たんぱく質
- ・脂質
- ・炭水化物
- ・食塩相当量



任意で表示されるもの

- ・脂肪酸(n-3系脂肪酸など)
- ・糖質、糖類
- ・ミネラル(亜鉛、カリウム、カルシウムなど)
- ・ビタミン(A、B1、Cなど)



| 名称 | 菓子 |
|------|---|
| 原材料名 | 卵(国産)、砂糖、ショートニング、マーガリン、小麦粉、コーンスターチ、米粉、洋酒、砂糖、クリーム(乳製品)/乳化剤、膨張剤、香料(一部に小麦・卵・乳成分・アーモンド・大豆を含む) |
| 内容量 | 1個 |
| 賞味期限 | 2040.10.10 |
| 保存方法 | 高温多湿を避けて保存して下さい。 |
| 製造者 | 海山商事 東京都渋谷区渋谷神宮前 TEL (03) 000-0000 |

栄養成分表示(100g当たり):
エネルギー 800kcal たんぱく質 30g
脂質 7.7g 炭水化物 5.5g 食塩相当量 3.3g
※この表示値は、目安です。

リンやカリウムの表示は
ないものがほとんど

一般的にたんぱく質1gあたりリンの
量は約15mgと言われている

表示が推奨されるもの

- ・飽和脂肪酸
- ・食物繊維



表示の確認ポイント

1. 「一食あたり」か「100gあたり」かを確認する
→実際に食べる量に換算して考える
2. 「低カリウム」「減塩」などの表示に注意
→表示があっても実際の数値を確認することが大切
3. 加工食品・外食は塩分が多い傾向にある
→成分表示を見て、できるだけ少ないものを選ぶ