



令和4年度第4回食品表示セミナー

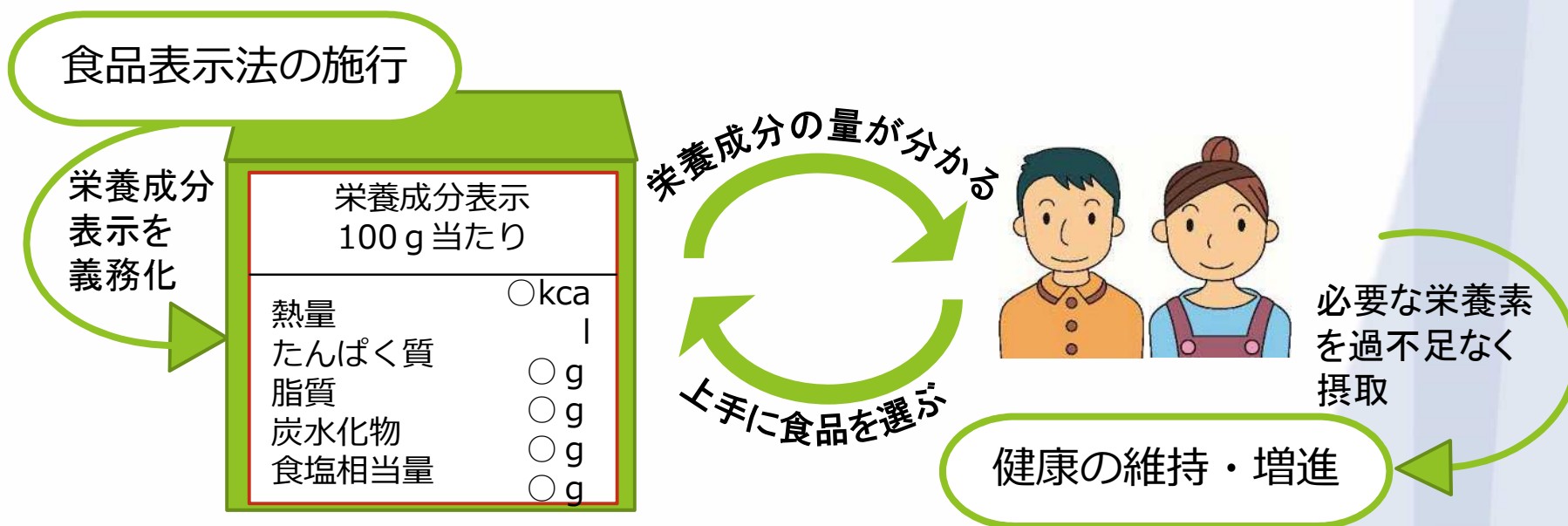
知って活用 栄養成分表示

～食を通じた健康づくり～



栄養成分表示を見れば、食品の熱量や栄養素の量が分かります

- 平成27年4月1日に食品表示法が施行され、容器包装に入れられた加工食品には栄養成分表示として、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量で表示)が必ず表示されることになりました。
- これらの5つの項目は、生命の維持に不可欠であるとともに、日本人の主要な生活習慣病と深く関わっています。栄養成分表示は、健康づくりに役立つ重要な情報源になります。
- 栄養成分表示を見て、上手に食品を選び、必要な栄養素を過不足なく摂取できれば、健康の維持・増進を図ることに役立ちます。



ポイント①

新たな食品表示制度では、栄養成分表示が義務化に

【義務表示】

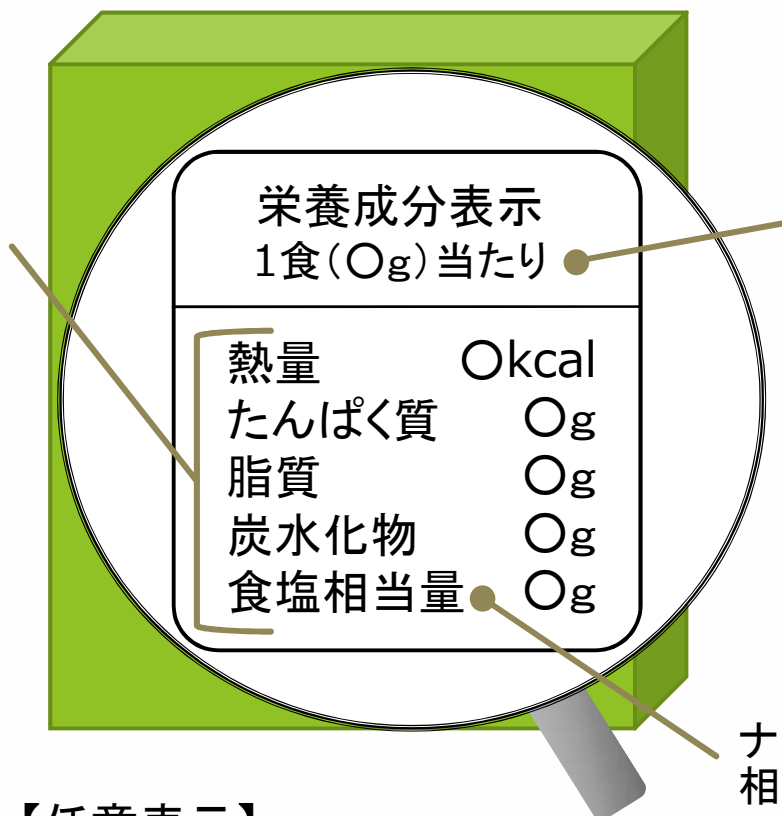
食品表示法により、表示が義務付けられた5つの項目です。

これらは、生活習慣病予防や健康の維持・増進に深く関わる重要な成分です。

※熱量はエネルギーと表示できます

【推奨表示】

脂質のうち「飽和脂肪酸」、炭水化物のうち「食物繊維」は、日本人の摂取状況や生活習慣病予防との関連から表示することが推奨される成分です。



【表示の単位】

100g当たり、100ml当たり、1個当たり、1食当たりなど、それぞれの単位ごとに栄養成分の含有量が表示されます。

【任意表示】

ミネラル(カルシウム、鉄など)、ビタミン(ビタミンA、ビタミンCなど)、n-3系脂肪酸、n-6系脂肪酸、コレステロール、糖質及び糖類は、任意で表示されます。

ナトリウムの含有量は食塩相当量として表示

高血圧予防の観点から、食塩摂取量の目標と比較しやすくなりました。

ポイント②

食品の栄養的な特徴を知り、健康づくりに役立てる

栄養成分表示 1食(10g)当たり	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

- **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！**
生活習慣病予防や虚弱予防のために、適正体重を維持します

- 食品のもつエネルギーを確認して、選ぶ
- 自分の体格(BMI)を知り、体重の変化を確認する

栄養成分表示 1食(10g)当たり	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

- **たんぱく質、脂質、炭水化物の量を見て、食事の質をチェック！**
生活習慣病予防のために、たんぱく質、脂質、炭水化物をバランスよくとります

- 栄養的な特徴の違う食品を組み合わせて、選ぶ
- 生活習慣病予防のために食物繊維を十分に摂取する

栄養成分表示 1食(10g)当たり	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

- **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

- 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

「たっぷり」や
「〇%カット」などの
栄養強調表示
も参考にできます



塩分
40%カット

おおよそのBMI

		体重(Kg)											肥満	
		40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	
身長 cm	145	19	21	24	26	29	31	33	36	38	40	43	43	
	150	18	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40	42	
	155	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	40	
	160	16	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	
	165	15	17	18	20	22	24	26	28	29	31	33	35	
	170	14	16	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	
	175	13	15	16	18	20	21	23	24	26	28	29	31	
	180	12	14	15	17	19	20	22	23	25	26	28	29	
	185	12	13	15	16	18	19	20	22	23	25	26	28	

▶ あなたに必要な1日のエネルギー量

年齢 (歳)	30~49	50~64	65~74	75以上*
男性	2700	2600	2400	2100
女性	2050	1950	1850	1650

日本人の食事摂取基準（2020年版）による推定平均必要量（kcal）

（身体活動レベルⅡ）

座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合

*自立している者

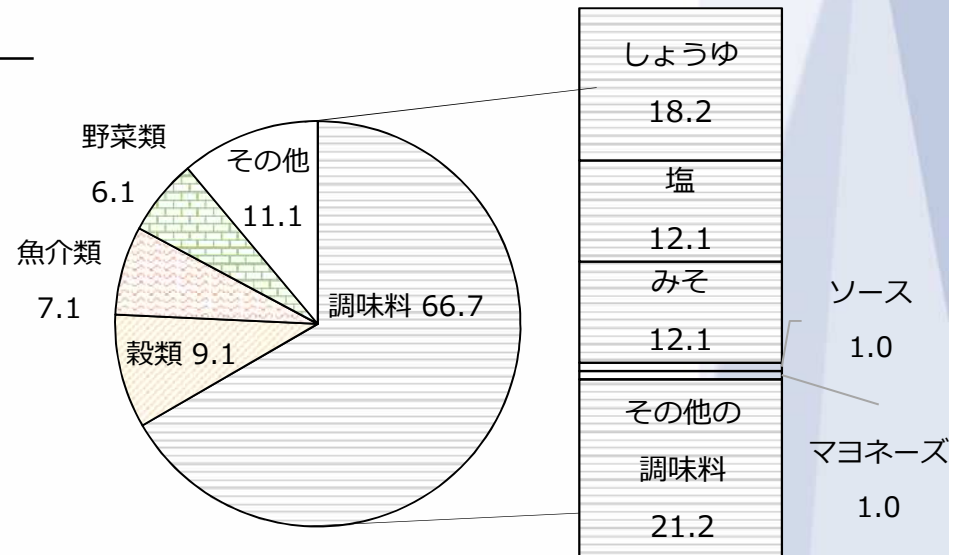
現状②

日本人はどのような食品から食塩を摂取しているか？

食塩摂取源となっている食品のランキング

順位	食品名	1日当たりの食塩摂取量 (g)	順位	食品名	1日当たりの食塩摂取量 (g)
①	カップめん	5.5	⑪	大根の漬物	0.9
②	インスタントラーメン	5.4	⑫	パン	0.9
③	梅干し	1.8	⑬	たらこ	0.9
④	高菜の漬物	1.2	⑭	塩昆布	0.8
⑤	きゅうりの漬物	1.2	⑮	かぶの漬物	0.8
⑥	辛子めんたいこ	1.1	⑯	福神漬	0.8
⑦	塩さば	1.1	⑰	キムチ	0.7
⑧	白菜の漬物	1.0	⑱	焼き豚	0.7
⑨	まあじの開き干し	1.0	⑲	刻み昆布	0.7
⑩	塩ざけ	0.9	⑳	さつま揚げ	0.7

食品群別の食塩相当量摂取割合(%) (20歳以上)



資料:厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」

資料:国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所
平成24年国民健康・栄養調査のデータを元に解析した結果。対象は20歳以上男女26,726名。
摂食者数が300名未満の食品、調味料・香辛料類は除く。
「1日あたりの食塩摂取量」は、当該食品からの食塩摂取量の平均値

栄養成分表示を使って、食塩摂取量を減らすポイント

□ふだんよく食べる食品からの食塩摂取量を減らす

ふだんよく食べる食品に含まれる食塩量を知り、選び方や食べ方の工夫でおいしく減塩。

めん類のスープを残す、減塩された食品を選ぶ等で、食塩摂取量を減らすことができます。

□調味料からの食塩摂取量を減らす

ふだんよく使う調味料に含まれる食塩量を知り、選び方や食べ方の工夫でおいしく減塩。

大さじ1杯当たりの食塩量で比較してみると、しょうゆは大さじ1杯で約3g、小さじ1杯で約1g。みそは大さじ1杯で約2gです。料理をおいしくする調味料には、食塩量が多いという特徴があります。

食塩量が少ない調味料を選ぶ、食塩量が多い食品を食べる回数を減らす、調味料の使い方を工夫する等で、食塩摂取量を減らすことができます。

主な調味料の大さじ1杯、小さじ1杯当たりの食塩量

	大さじ1杯	小さじ1杯
うす口しょうゆ	2.9 g	1.0 g
濃口しょうゆ	2.6g	0.9g
米みそ	2.2 g	0.7 g
麦みそ	1.9 g	0.6 g
ウスターソース	1.5 g	0.5 g
マヨネーズ	0.3 g	0.1 g
顆粒だし	3.9 g	1.3 g
めんつゆ（ストレート）	0.5 g	0.2 g

ポイント①

ふだんよく食べる食品からの食塩摂取量を減らす

ふだんよく食べる食品に含まれる食塩量を知り、選び方や食べ方の工夫でおいしく減塩。

● めん類のスープを残すと、食塩摂取量を減らせます

カップめんやインスタントラーメンには、めん・かやくとスープそれぞれの食塩相当量を表示している商品もあります。スープを半分残せば、食塩摂取量を約2g減らすことができます。

【例】	栄養成分表示 1食(88g)当たり	
	食塩相当量	
カップ麺全体	5.5g	
〔めん・かやく	1.5g	スープを残せば、 約2g減
スープ	4.0g	

ここも
チェック

● 減塩された食品を選びます

「50%減塩」と表示されている食品を選べば、食塩摂取量を半減できます。

(例)

梅干1個(10g)の食塩相当量は2.2g

→50%減塩した商品の食塩相当量は1.1g

減塩食品で
約1g減

ポイント②

調味料からの食塩摂取量を減らす

ふだんよく使う調味料に含まれる食塩量を知り、選び方や食べ方の工夫でおいしく減塩。

● 食塩量が少ない調味料を選びます

「〇%減塩」、「塩分控えめ」という栄養強調表示が役立ちます。

(例)

大さじ1杯のしょうゆの食塩相当量は2.6g

→ 40%減塩しょうゆに置き換えると食塩相当量は1.6g

減塩食品で
約1g減

● 食べる回数で、食塩摂取量を減らせます

【1日に3杯食べた場合】



みそ汁から摂取する食塩相当量
1杯あたり1.2g × 3 = 3.6g

【1日2杯にした場合】



約1g
減

【1日1杯にした場合】



さらに
約1g減

● 調味料の使い方を工夫して、こつこつ減塩

しょうゆの使い方を工夫すれば、食塩摂取量を半減できます。

しょうゆをたっぷりつける



刺身5切れ分
食塩相当量約1g

しょうゆを少なめにつける



約0.5g
減

刺身5切れ分
食塩相当量約
0.5g

消費者の選ぶ力と事業者の開発する力で減塩社会を目指す

ヒント① 健康づくりと環境づくり、減塩を支える2つの循環

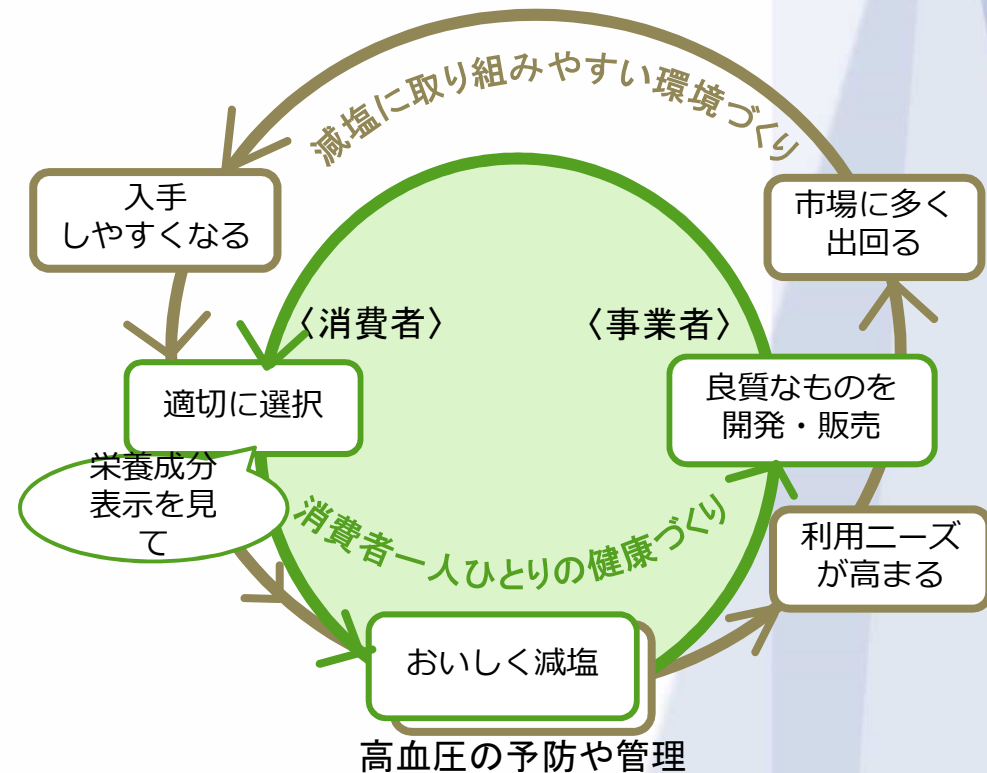
高血圧の予防や管理では、継続的に減塩を実践することになります。継続的に実践するためには、おいしさを伴っていることが大切です。

消費者一人ひとりが健康づくりとして、減塩に取り組めるように、事業者の努力によって良質なものが開発・販売されると、消費者は食塩相当量や25%減塩等の表示を見て、食塩の含有量が少ない食品を選ぶことができます。

そして、減塩の重要性が理解され、利用ニーズが高まると、更に開発・販売が進み、良質なものが市場に多く出回り、入手しやすくなっていきます。

こうした健康づくりと環境づくりの2つの循環は、消費者の選ぶ力と事業者の開発する力によって生み出される好循環であり、減塩の重要性が浸透し、減塩に取り組みやすい社会を支えていく基盤となります。

減塩を支える2つの循環 -健康づくりと環境づくり-



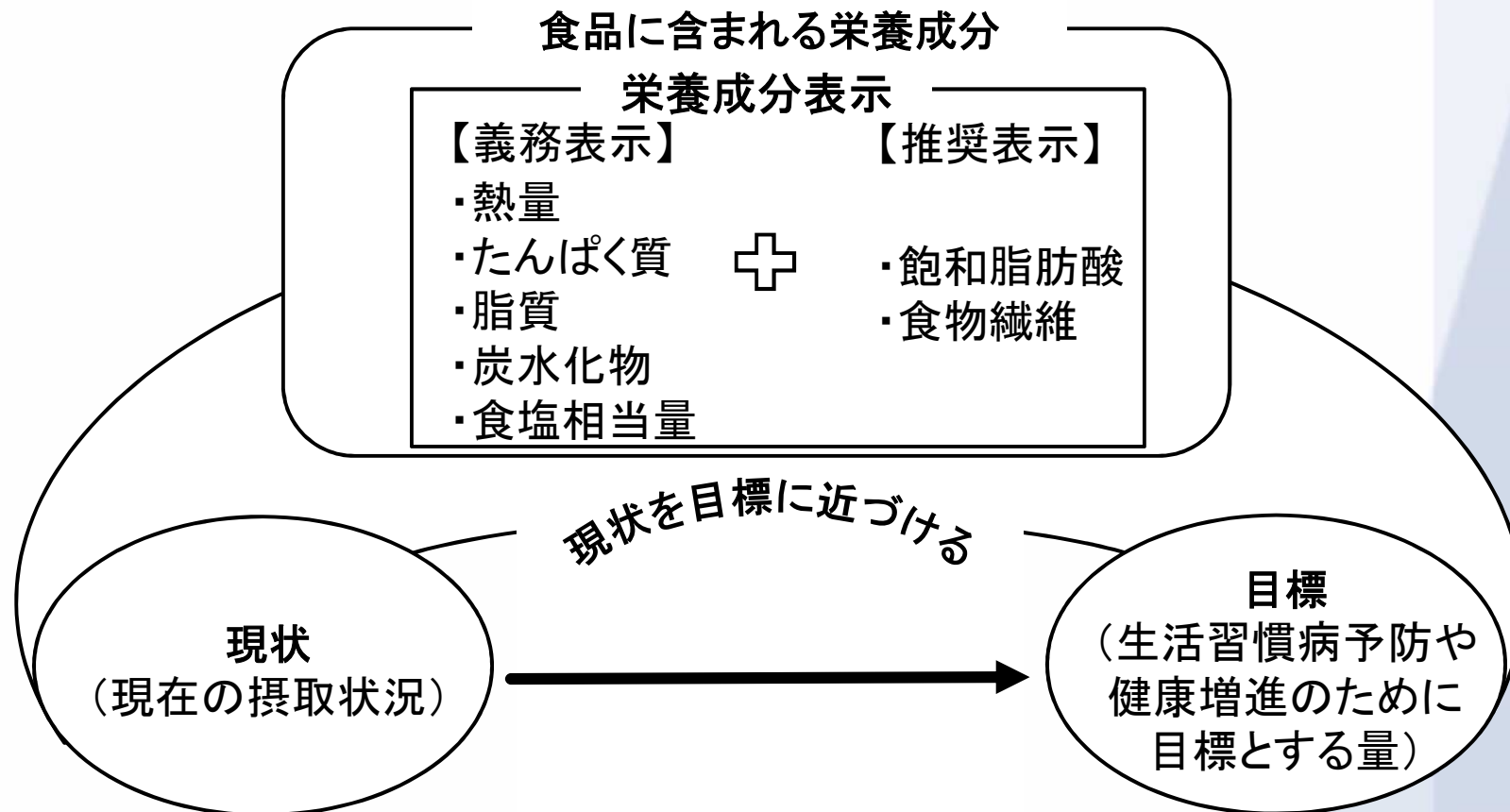
栄養成分表示を使って、なにを減らす



なにを増やす



- 日本人におけるエネルギーや栄養素の摂取について、生活習慣病予防や健康増進の観点から、なにを減らし、なにを増やすことが必要でしょうか。
- 現在の摂取量と生活習慣病予防や健康増進のために目標とする量を比べてみると、両者の間に隔たりがあるものがいくつかみられます。栄養成分表示を使って、目標に近づけていきましょう。



栄養強調表示の種類

栄養強調表示	定められている理由	基準値のある栄養成分等
<p>補給ができる旨の表示：</p> <p>高い旨 含む旨 強化された旨(相対表示：他の同種の食品と比較)</p>	<p>国民の栄養摂取状況からみて、欠乏が国民の健康の保持増進に影響を与えているもの</p>	<ul style="list-style-type: none"> たんぱく質 食物繊維 ミネラル類 (ナトリウムを除く) ビタミン類
<p>適切な摂取ができる旨の表示：</p> <p>含まない旨 低い旨 低減された旨(相対表示：他の同種の食品と比較)</p>	<p>国民の栄養摂取状況からみて、過剰な摂取が国民の健康の保持増進に影響を与えているもの</p>	<ul style="list-style-type: none"> 熱量 脂質 飽和脂肪酸 コレステロール 糖類 ナトリウム

	高い旨	含む旨	強化された旨
表現例	<ul style="list-style-type: none"> 高〇〇、〇〇豊富、〇〇多 その他上記に類する表示 	<ul style="list-style-type: none"> 〇〇源、〇〇供給、〇〇含有、〇〇入り、〇〇使用、〇〇添加 その他上記に類する表示 	<ul style="list-style-type: none"> 〇〇30%アップ 〇〇2倍 その他、他の食品と比べて栄養成分の量が強化された旨の表示

	含まない旨	低い旨	低減された旨
表現例	<ul style="list-style-type: none"> 無〇〇 〇〇ゼロ ノン〇〇 その他上記に類する表示 	<ul style="list-style-type: none"> 低〇〇 〇〇ひかえめ 〇〇少 〇〇ライト その他上記に類する表示 	<ul style="list-style-type: none"> 〇〇30%カット 〇〇10gオフ 〇〇ハーフ その他、他の食品と比べて栄養成分の量が低減された旨の表示

	糖類を添加していない旨	ナトリウム塩を添加していない旨
表現例	<ul style="list-style-type: none"> 糖類無添加 砂糖不使用 その他上記に類する表示※ 	<ul style="list-style-type: none"> 食塩無添加 食塩不使用 その他上記に類する表示



低い旨の表示となる



低減された旨の表示となる

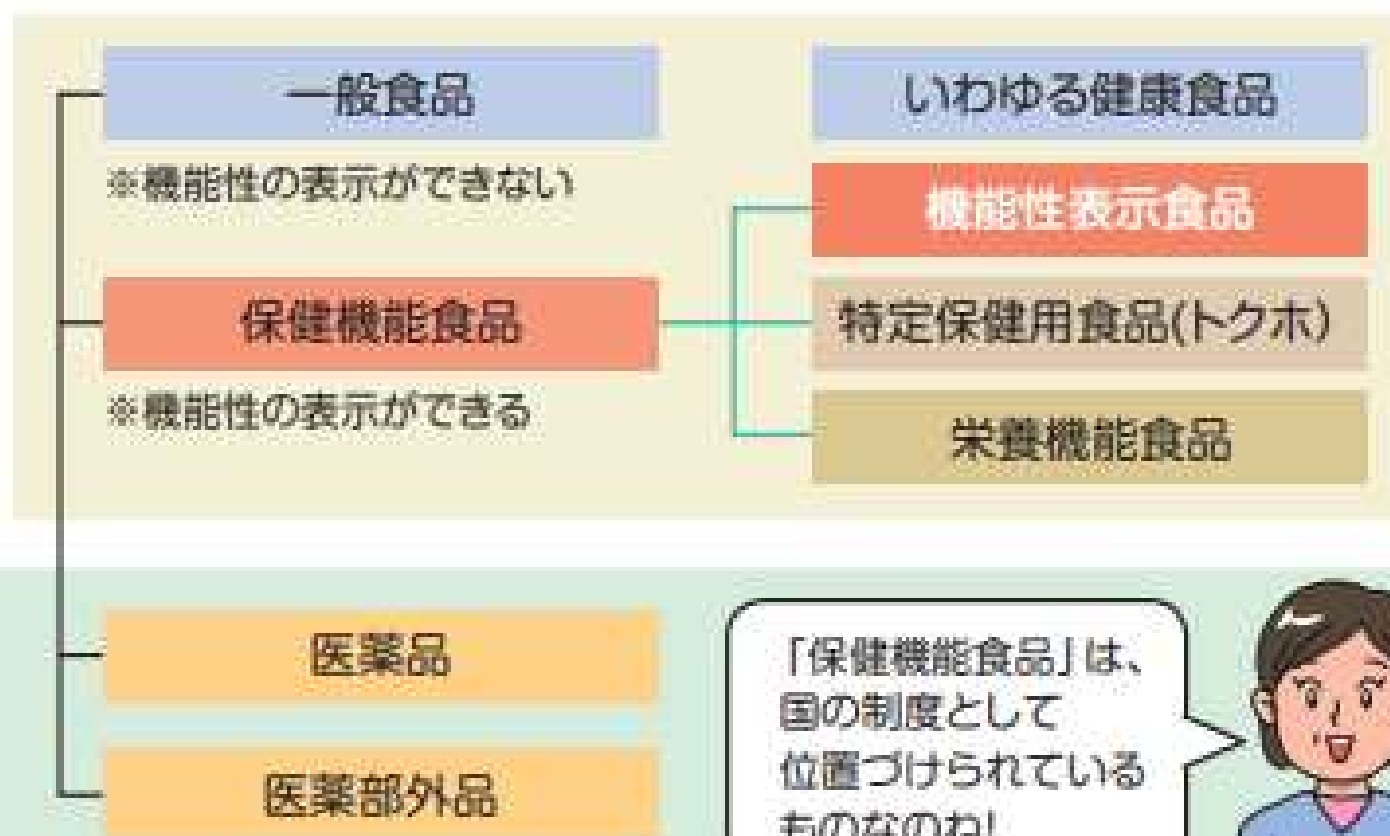


ナトリウム塩を添加していない旨の表示となる

保健機能食品とは

保健機能食品には栄養機能食品、特定保健用食品、機能性表示食品の3種類があります。国が定めた安全性や有効性に関する基準などに従って食品の機能が表示されている食品です。医薬品とは異なり、疾病の治療や予防のために摂取するものではありません。

食品



「保健機能食品」は、国の制度として位置づけられているものなのね!



栄養機能食品



1日に必要な栄養成分(ビタミン、ミネラルなど)が不足しがちな場合、その補給・補完のために利用できる食品です。すでに科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含む食品であれば、特に届出などをしなくても、国が定めた表現によって機能を表示することができます。

栄養機能食品としての表示ができるのは次の成分です。
基準が定められていない栄養成分(下記以外の成分)は、栄養機能食品として機能の表示を行うことはできません。

ミネラル類	亜鉛、カリウム、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム
ビタミン類	ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA、ビタミンB ₁ 、ビタミンB ₂ 、ビタミンB ₆ 、ビタミンB ₁₂ 、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、葉酸
機能類	n-3系脂肪酸

特定保健用食品 (トクホ)



科学的根拠に基づいた機能を表示した食品です。表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可しています。

特定の保健の目的が期待できる(健康の維持及び増進に役立つ)という、食品の機能が表示されています。



トクホには、必ずマークが表示されています。

機能性表示食品



事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能を表示した食品です。販売前に、安全性及び機能の根拠に関する情報などが消費者庁長官に届出されたものです。届出情報が消費者庁のウェブサイトで確認できます。

特定の保健の目的が期待できる(健康の維持及び増進に役立つ)という、食品の機能が表示されています。

トクホとは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではありません。

保健機能食品を摂取する場合は、
宣伝文句やキャッチフレーズだけでなく、
商品の表示を確認しましょう。

栄養機能食品、特定保健用食品、機能性表示食品には、必ず次のことが表示されています。

正しく利用するために必要な内容ですので、必ず容器包装の表示を確認しましょう。

● 栄養成分の量及び熱量	食品に含まれるエネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量で表示)やその他の栄養成分の量が表示されています。
● 1日当たりの摂取目安量	「1日当たり1粒」や「1日当たり1本」といった摂取目安量が表示されています。必ず確認し、1日の摂取目安量を守りましょう。
● 摂取の方法	「水に溶かしてお召し上がりください。」といった摂取の方法が表示されています。
● 摂取する上での注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ・「多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。1日の摂取目安量を守ってください。」 ・「一度に多量に摂りすぎると、おなかがゆるくなることがあります。1日の摂取量を守ってください。」

保健機能食品は疾病に罹患していない人を対象とした食品です。

- 保健機能食品は医薬品ではありません。
- 医薬品を服用されている方は医師、薬剤師に相談しましょう。

・医師から医薬品を処方されている方は、自己判断で医薬品の服用を中断しないようにしましょう。
・また、医薬品との飲み合わせに注意を要するものもあるので、医師による治療を受けている方や疾病に罹患している方は、必ず医師に相談しましょう。また、医薬品を服用している場合は医師、薬剤師に相談しましょう。

「健康食品」のポイント



いわゆる「健康食品」
について
食品安全委員会事務局
平成28年10月

健康食品を利用するときに 確認したいポイント



- 1 錠剤・カプセル状の製品は過剰摂取になりがちです。味・香り・容積が備わった通常の食品形状の製品の方が、過剰摂取になりにくいです。
- 2 広告のキャッチコピーや利用者の体験談でなく、自分自身で製品中に含まれている成分の安全性と有効性に関する情報を調べてみましょう。
- 3 友人・知人から得た情報は、その情報源をたどって、販売業者の宣伝にすぎない内容ではないか、正確な情報かを確認しましょう。
- 4 製品の品質等を確認するための、製品中の個別成分の含有量、製造者や問合せ先が明記してあることを確認しましょう。
- 5 思わぬ健康被害を受けることがあるので、錠剤・カプセル状の製品を複数利用したり、医薬品的な効果を期待して利用しないようにしましょう。
- 6 自己判断での医薬品との併用は避け、不調を感じたら必ず医師・薬剤師などの専門家に相談しましょう。
- 7 高価な製品ほど効果があるとは限りません。同様の製品と比べてみましょう。

健康食品手帳

健康食品の利用状況を記録し、自分自身で体調に良い効果があるか、悪い影響はないか把握しましょう。
不調を感じたらすぐに使用を中断し、医療機関を受診しましょう。

		日 付(曜日)						
製品名	目安の摂取量	()	()	()	()	()	()	()
		朝						
	昼							
	夕							
摂取した健康食品とその量	朝							
	昼							
	夕							
	朝							
	昼							
	夕							
体調	朝							
	昼							
	夕							
気付いたこと(メモ)								



健康食品は、自分の生活を見直し、食生活や生活習慣が改善に向かうように意識しながら使いましょう。



消費者安全課
表示対策課
食品表示企画課
監修：梅垣敬三



国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所

国立健康・栄養研究所の ウェブサイト

信頼できる
情報源



「健康食品」の
安全性・有効性に関する
素材情報データベース
を御活用ください！

<https://hfnet.nibiohn.go.jp/>