

購入する前に...

# 栄養成分表示をチェック!



平成 27 年 4 月 1 日に食品表示法が施行され、容器包装中の加工食品には、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、食塩相当量が表示されています。

平成 28 年県民健康・栄養調査結果によると、  
**20 歳以上の男性の肥満者 (BMI25 以上)** 割合は、29.3%です。その中でも、**40 歳代の割合は 38.8%**と、  
 全国平均 34.6%よりも高い傾向が見られます。

**肥満予防のためにも、食品のエネルギーをチェック!**



栄養成分表示 100ml 当たり	
エネルギー	12kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	3.2g
食塩相当量	0.1g

350ml 全て飲むと...

エネルギー 42kcal

「低カロリー」「カロリーひかえめ」という表示があるジュースでも、  
**1 日に大量に飲めば、結果としてエネルギー摂取量が増えることになるので注意!**

**栄養強調表示の種類:**  
 「含まない」「低い」「低減された」という表示は、100g (飲料の場合は 100ml) 当たりでそれぞれ基準が定められています。

	含まない旨	低い旨	低減された旨
表現例	カロリーゼロ、ノンカロリー等	低カロリー、カロリーひかえめ等	カロリー〇%カット、カロリー〇%減等
基準	食品 100g (飲料の場合は 100ml) 当たり 5kcal 未満	食品 100g 当たり 40kcal (飲料の場合は 100ml 当たり 20kcal) 未満	他の同種の食品に比べて食品 100g 当たり 40kcal (飲料の場合は 100ml 当たり 20kcal) 以上の低減、かつ、25% 以上の相対差

同じ 1 個でも食べる内容によって違います



おにぎり (110g)  
180kcal



あんぱん (110g)  
300kcal



カップラーメン (80g)  
350kcal

栄養成分表示を確認し、健康づくりに役立てましょう。

資料作成(問合せ先)  
 山形県置賜保健所保健企画課 Tel0238-22-3004  
 山形県健康づくり推進課 Tel023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション  
 平成 30 年度 2 号