　

**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。

「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！**

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。

**低カロリー**

エネルギー　 42kcal

**同じ1個でも食べる内容によって違います**

350ml全て飲むと･･･

**☝ 肥満予防のためにも、食品のエネルギーをチェック！**

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。

資料作成（問合せ先）

山形県置賜保健所保健企画課 ℡0238-22-3004

山形県健康づくり推進課　　　　　　℡023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション

平成30年度2号

**購入する前に･･･**

栄養成分表示をチェック!

**栄養成分表示を確認し、健康づくりに役立てましょう。**

カップラーメン(80g)

**350**kcal

おにぎり(110g)

**180**kcal

あんぱん(110g)

**300**kcal

Juice

350ml