

# 栄養部ニュース5月号

発行:杏林大学医学部付属病院栄養部 発行日 2022年5月1日 No.22-05

## 栄養成分表示とは

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。

※水や香辛料などの栄養の供給源としての寄与が小さい食品や小規模の事業者が販売した食品などは、栄養成分表示が省略されていることがあります。

## 栄養成分表示を確認しましょう

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っています。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。

※ミネラル(カルシウムや鉄など)、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。

熱量  
エネルギーと表示することができます。



### 栄養成分表示 1食(0g)当たり

熱量	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

### 表示単位

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ています。

### 食塩相当量

ナトリウムの含有量は食塩相当量として表示。

※ナトリウム塩が添加されていない食品にはナトリウムの量が表示

## 栄養成分表示を活用して食塩の摂りすぎに注意しましょう

栄養成分表示では、【ナトリウム(mg)×2.54÷1000=食塩相当量(g)】で食品中のナトリウム量を食塩の量に換算して表示されています。ナトリウムは生命機能を維持するために必須ですが、摂りすぎると高血圧や心筋梗塞、胃がんなどの病気を引き起こす可能性があります。

※ナトリウム 400(mg)=食塩相当量約 1(g)で概算することもできます

1日あたりの食塩相当量の目標量は**成人男性で 7.5g/日、成人女性で 6.5g/日**です。

食塩相当量を確認して高血圧の予防と改善に役立てましょう。

【例】	栄養成分表示 1食(0g)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	4.0g

### 減塩のコツ!!

カップ麺やインスタントラーメンの食塩相当量を確認して、スープを半分残しましょう。

食塩摂取量を**1~2g程度**減らすことができます

参考:消費者庁「食品表示法に基づく栄養成分表示のためのガイドライン」

監修:栄養委員会 作成:杏林大学医学部付属病院 栄養部

