

確認ポイント - 購入前にチェック! -

栄養成分表示を確認

コンビニやスーパーで食品を購入する際、パッケージに記載されている栄養成分表示を見て選びましょう。特に目標エネルギー量や糖質量などが決まっている人は、目標に対して今選ぶとしている食品がどのくらいの割合を占めるのかを知ること、一日の食事を調整しやすくなります。

栄養成分表示 1枚(標準5g)当り		1. 基準量	表示栄養量の基準値です。最初に確認しましょう。
エネルギー	29 kcal	2. エネルギー量	自分の目標量と照らし合わせて確認しましょう。
たんぱく質	0.4 g	3. たんぱく質	制限がある方は注意。表示をしっかりと確認しましょう。
脂 質	2.2 g	4. 脂質	1g当りのエネルギー量が最も多い栄養素。摂りすぎに注意。
炭 水 化 物	2.2 g	5. 炭水化物	糖質と食物繊維が合わさったものを炭水化物と呼びます。
-糖 質	1.8 g		
-食物繊維	0.4 g		
食塩相当量	0.002 g	6. 食塩相当量	過剰になりやすいので注意。1食2〜3gを目指して。

Q.



塩分量を知りたいのに、食塩相当量の表示がありません。

A.

食塩相当量は、
ナトリウム×2.54÷1000 で求めることができます。

また、**×3**でも簡易的に算出できます。ナトリウムが500mgなら×3だと1500。1000で割るので大体1.5gくらい…と判断できます。



どんな商品か一目でわかる! マークの意味

食品のパッケージには様々なマークが表示されていることがあります。どんな意味を持ったマークなのかを知ることによって食品を選ぶ際の判断材料にすることができます。

食品の効果（機能）や栄養成分に関するマーク



特定保健用食品（トクホ）

摂取により特定の保健の目的が期待できる旨の表示をする食品。食品の有効性や安全性について国の審査を受け、許可を得た食品に表記できる。

(例) 脂肪の吸収を抑える・血糖値の上昇を緩やかにするなど



ロカボマーク

食・楽・健康協会が推奨する適正な糖質量を示すために設けられたマーク。ロカボ糖質量が表記されている為、糖質量を計算しながら食品を選ぶことができる。

食品の用途やテクスチャーに関するマーク



特別用途食品

乳児の発育や、妊産婦、授乳婦、えん下困難者、病者などの健康の保持・回復などに適するという特別な用途について表示を行う食品。国の審査を受ける必要がある。



ユニバーサルデザインフード

食べやすさに配慮した食品。日本介護食品協議会が制定した規格に適合する商品だけに付いているマーク。どのメーカーの商品にも「かたさ」や「粘度」の規格により分類された4つの区分を表示している。

何が違うの? トクホと機能性表示食品

トクホのマークが無いのに、「脂肪の吸収をおだやかにします」など特定の効果を表示している食品があります。それは**機能性表示食品**かもしれません。

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性を表示できる。消費者庁長官への届出が必要だが個別に許可を受けたものではない。

トクホは国が許可、機能性表示食品は企業が責任を持って表示しているんですね。