

こんにちは
栄養士です

知っておきたい食品表示

①「栄養成分表示」

保健福祉課
保健指導係
☎ 52-2144

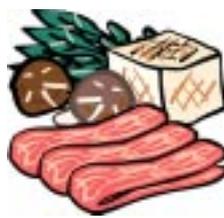


皆さんは、食料品売り場で並んでいる商品の裏などに小さく書かれた表示を目にした事がありますか？

表示には、その食品に「どんな栄養が入っているか」や「どのくらい日持ちするか」、「どのよう保存しておく」と良いのか、など様々な情報が詰まっています。

食品を購入する時は、「入り」や「ノン」「など」のキャッチフレーズだけでなく、食品そのものにも関心を寄せていただきたいと思えます。

そこで今月号では、食品に「どんな栄養が入っているのか」といった、『栄養成分表示』についてお知らせします。



食品の表示制度

食品の表示は、JAS法

(農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律)

に基づいて、『品質表示』と『栄養成分表示』の2つの表示がされており、消費者が食品を購入するとき、食品の内容を正しく理解し、選択したり、適正に使用したりするうえで重要な情報源となります。

万が一、事故が生じた場合には、その原因の究明や製品回収などの行政措置を迅速かつ的確に行うための手掛かりとなります。

品質表示(産地、原材料、賞味期限、保存方法など)については、来月号で詳しくお知らせします。

品質表示(産地、原材料、賞味期限、保存方法など)については、来月号で詳しくお知らせします。



<加工食品「牛乳」の表示例>

栄養成分 1本(200ml)当たり	
エネルギー	139kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	0.8g
炭水化物	10.0g
ナトリウム	85mg
カルシウム	227mg

栄養成分表示

熱量(カロリー)、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムなどの含有量を表示したもので、グラムやミリリットル、1食分などの単位で表示されます。

また、食品に含まれている栄養成分・熱量だけでなく、その表示が一定の栄養成分・

熱量について強調して表示する場合に、含有量が一定の基準を満たすことが義務付けられています。

栄養成分とは

たんぱく質、脂質、炭水化物、亜鉛、カリウム、カルシウム、クロム、セレン、鉄、銅、ナトリウム、マグネシウム、マンガン、ヨウ素、リン、ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA、B₁、B₂、B₆、B₁₂、C、D、E、K および葉酸などです。

表示すべき事項と方法

熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムおよび表示された栄養成分の含有量をこの順で記載することになっています。

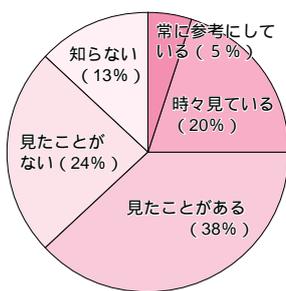
強調表示の基準

食物繊維やカルシウムなどについて、「高」「含有」などと表示する場合や、熱量、脂質、コレステロールなどについて「無」「低」などと表示する場合に満たしていなければならぬ基準のことです。



現在は様々な食品に表示が

栄養成分表示を参考にしていますか？
「H12道民栄養調査(富良野地域)より」



されるようになりましたが、栄養成分表示を参考にしているという人は少ないようです(右グラフ)。

食の安全性が問われる事件や事故が後を絶たない今日、食品表示をぜひ参考にし、安全で楽しい食生活に役立ててください。