

約7割の県民が参考にしています！栄養成分表示って何？

Q子：博士～さっきから食べ物のパッケージばかり見てますが、どうしたんですか？

食べないなら、私が代わりに食べましょうか？



Q子。助手。
いつも前向き。



博士。
マイペース型。

博士：Q子は何でも食べたがるんじゃないか。

パッケージの「栄養成分表示」を見ていたんじゃないよ！最近、血圧が高くなってきたから、食塩を摂り過ぎないように気を付けなければならないからのお。



ネコ。
しゃべれる。

Q子：栄養成分表示？

博士：栄養成分表示とは、その食品の中にどんな栄養素や熱量（カロリー）がどれだけ含まれているかを表したもののじゃよ。

昨年度、岐阜県民を対象に実施した、栄養成分表示の活用状況の結果から、約7割の県民が栄養成分表示を参考にしていることが分かったんじゃ。



Q子：たくさんの方が参考にしているんですね！私も勉強しなくちゃ！

栄養成分として、必ず表示する項目とは？

【参考】消費者庁「栄養成分表示を活用しよう①」

博士：法律により、今は、多くの商品に栄養成分が表示されるようになったんじゃ。

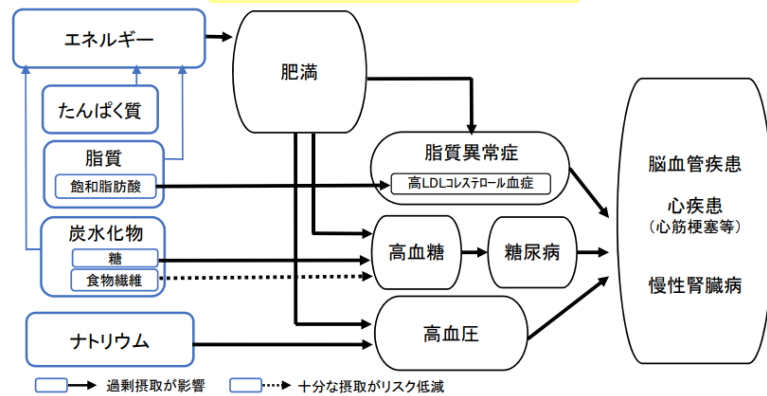
「エネルギー」「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」「食塩相当量」の5つを必ず表示しなければならないことになっておるんじゃよ。

Q子：へえ～！そうなんですね！でも、なぜその5つを表示しなければいけないのですか？

博士：良い質問じゃな。Q子は生活習慣病って言葉は聞いたことあるかな？

生活習慣病とは、食習慣や運動習慣などの生活習慣や生活環境が要因で、発症する病気（脳卒中や糖尿病等）のことじゃ。この5つの項目は、日本人の生活習慣病の発症と深くかかわっておるから表示することになったんじゃよ。

栄養素摂取と主な生活習慣病の関連



生活習慣病の発症と深くかかわっている栄養素として、「ナトリウム」があるけれど、「ナトリウム」は主に食塩から摂取しているので、栄養成分表示ではナトリウムを食塩相当量に換算して表示することになっている二ゃ～。



Q子：なるほど！あれ？でも博士、このオレンジジュースには、ビタミンCが表示されていますよ？

博士：うむ。必ず表示しなければいけない栄養素や熱量以外は、法律の規定に従っていれば、表示することができるんじゃ。

Q子：他の食べ物の栄養成分表示もみてみよ～っと。ふむふむ。こっちのリンゴジュースは、100gじゃなくて、1本当たりって書いてありますね。

博士：食品によって、「100g当たり」「1本当たり」「1食分当たり」など様々な表示がしてあるんじゃが、どの単位を使うかは食品事業者が決めているんじゃよ！じゃから、自分が食べる量を考えて、栄養成分表示を見る必要があるのお。

Q子：う～ん。それじゃあ、このオレンジジュースは、1本200gだから、、え～っと、、、

博士：半分（100g）飲んだら45kcalってことじゃの。

Q子：そっか！そうやって見ていけばいいんですね！

博士：次は、栄養成分表示をどのように活用していくかを説明するぞ。



1本200gの
オレンジジュース

栄養成分表示 100g当たり

エネルギー	45kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	0.1g
炭水化物	10.6g
食塩相当量	0g
ビタミンC	29mg

栄養成分表示の活用ポイント～食塩相当量～

博士：栄養成分表示の活用方法は色々あるんじゃが、今日は食塩相当量の活用について話していこう。

食塩の摂り過ぎは、高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因になるんじゃ。血圧は、歳を取ってから急に上がるものではなくて、毎日の食塩の摂取量の積み重ねで将来、高血圧になるかどうかが決まるんじゃよ。

Q子：え～！じゃあ、今血圧が高くなくても、毎日たくさん食塩摂ってたら、高血圧になっちゃうかもしれないってことですか？

博士：そうじゃ。右のグラフを見てごらん。

日本人は、しょうゆや塩、味噌などの調味料から食塩をたくさん摂っているようじゃぞ。

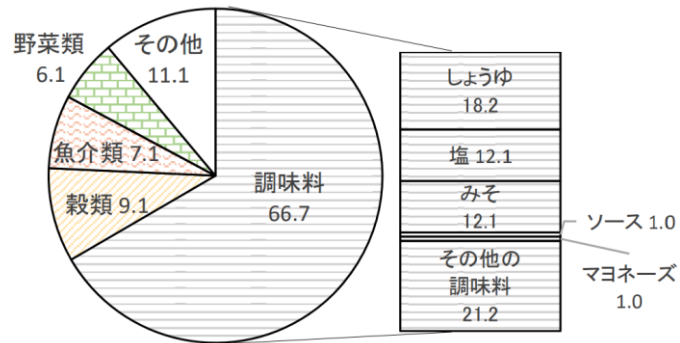
Q子：私も、どうしても味が濃い方がおいしく感じてしまいます、、、

博士：今は、「〇%減塩」「塩分控えめ」などと表示された減塩食品が増えておるから、そういう商品を活用するのも1つの手じゃな。

Q子：そんな商品もあるんですね！

博士：食塩相当量は、必ず表示する項目になっておるから、色々な食品の食塩相当量を比較しながら、自分に合った食品を選択していくことが大切じゃの～。

食品群別の食塩相当量摂取割合（%）（20歳以上）



【出典】消費者庁「栄養成分表示を活用しよう④」
平成28年国民健康・栄養調査結果より

ぎふ食と健康応援店を活用しよう！

博士：最初に話したが、栄養成分表示を絶対表示しなければいけないのは、一般消費者向けの容器包装に入った加工食品と食品添加物なんじゃが、そもそも容器包装に入っていない食品、例えば外食などは、その場で作ったものが提供されるから、栄養成分表示は必要ないんじゃ。

じゃが、岐阜県では、外食のメニューにも栄養成分表示をしてもらおうと取組みを行っておるんじゃぞ！

それが「ぎふ食と健康応援店」登録制度じゃ。登録コースを紹介しよう！

① 栄養成分表示の店

（メニューに栄養成分表示がされている／エネルギー、食塩相当量の表示が必須）

 栄養成分表示の店
（バランスメニュー）

下の条件がそろった
栄養バランスの良いメニューがあり、
栄養成分表示がされています。

- ・主菜、主菜、副菜がそろっている
- ・エネルギー550～850kcal 等



 栄養成分表示の店
（1日の野菜1/3以上メニュー）

野菜を120g以上使用した
メニューがあり、栄養成分表示が
されています。



 栄養成分表示の店

メニューに
エネルギー、食塩相当量
の表示があります。



② 健康情報提供の店

（岐阜県が提供するリーフレットや
ステッカーが設置されています。）

 健康情報提供の店

健康や栄養に関する
情報を提供しています。



ステッカーが目印です！



博士：岐阜県のホームページで登録店舗を紹介しているから、右のQRコードから検索してみよう！

Q子：たくさんのお店が登録されているんですね～！

市町村や、登録コース別で検索もできますね！早速、1日の野菜1/3以上メニューのお店に行ってみましょうよ！

博士：そうじゃの。ただし、マスク着用や手指消毒、少人数で短時間の利用など、新型コロナウイルス感染症対策はしっかり守ろう！

食卓の安全・安心ニュースで知りたいテーマがありましたら、メールかFacebookでお寄せください。
生活衛生課メール：c11222@pref.gifu.lg.jp Facebookページ「岐阜県食品安全推進室」

最後までお読みいただき
ありがとうございました。
ございました。

