



“健康でいきいきとした毎日を送る”きっかけづくりのための
情報をお届けします。

『栄養成分表示』から見る 食品のこと

食品の表示、確かめていますか？

「原材料の表示は見ている！」という方は
多くいらっしゃるかと思います。

でも原材料名表示以外にも
食品には様々な表示があり、
それらにはルールがあります。

今回は表示の中でも

『栄養成分表示』について解説します。



ボクに含まれている
栄養成分の量です

アナタの
栄養成分は
こうなっているのね



栄養成分表示 1個150g当たり	
エネルギー	83kcal
たんぱく質	7.5g
脂質	4.2g
炭水化物	3.8g
食塩相当量	0.035g



「Hakaru」について、
アンケートをお寄せください。

左記コードまたは <https://bit.ly/3TEv620> から



栄養成分表示って どんなことが書いてあるの？

栄養成分表示とは？

容器包装に入れられた加工食品には、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。
(2020年4月1日より完全施行)



食品単位

- 100g当たり
 - 100ml当たり
 - 1個当たり
 - 1食分当たり など
- それぞれの単位ごとに
栄養成分の含有量が表示

義務表示成分

食品表示法により、表示が
義務付けられた5つの成分。
これらは、生活習慣病予防
や健康の維持・増進に深く
関わる重要な成分

栄養成分表示

●1個(○g)当たり

エネルギー	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
- 飽和脂肪酸	○g
炭水化物	○g
●食塩相当量	○g
カルシウム	○mg

推奨表示成分

脂質のうち「飽和脂肪酸」、
炭水化物のうち「食物繊維」は、日本人の摂取状況
や生活習慣病予防との関
連から表示することが推
奨される成分

任意表示成分

ミネラル(カルシウム、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

ナトリウムの含有量は、
食塩相当量
として表示

栄養成分表示は、

- 熱量(エネルギー)
 - たんぱく質 ●脂質
 - 炭水化物 ●食塩相当量
- の順でこの5つは必ず
表示されています

※熱量はエネルギーと表示できます

厚生労働省が推奨している
日本人(成人)の食塩摂取量の
**目標量は、男性は7.5g/日未満、
女性は6.5g/日未満です**

塩分が気になる人は、
「食塩相当量」を見れば
いいんだね！





栄養成分表示のエネルギーや栄養素は どのような働きをするの？



エネルギー

- エネルギーは生きるため、体を動かすために大切なもの
- 摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスによって体重が変化します
- 摂りすぎると肥満の原因になってしまいます

体の中でエネルギーを作る
栄養素は、たんぱく質、脂質、
炭水化物の3つです



たんぱく質

- 筋肉や内臓、皮膚、ホルモンなどを作る栄養成分です



脂質

- 細胞膜やホルモンなどの材料になる栄養成分です



炭水化物

- 炭水化物は身体を動かすために必須な栄養成分です



食塩相当量

- 食品中のナトリウムの量を食塩量に換算したもの
- ナトリウムは生きる上で欠かせないミネラルですが、摂りすぎると高血圧を引き起こし腎臓病などの病気にかかりやすくなります

それぞれの
栄養素は必要な量を
摂ることが大切
なんだね



栄養成分表示 読み間違いあるある



栄養成分表示 製品100ml当たり

エネルギー	36kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	9.0g
食塩相当量	0.01g

表示を見るときは、まず
ここを確認しましょう！

栄養成分表示の
「食品単位」は
製品によって違います

36kcalなら
低カロリー♡



よく見たら…

100ml当たり
だった！



1本(500ml)飲むと、
 $36 \times 5 = 180\text{kcal}$

おにぎり1個分と
同じエネルギー!!



参考：ぐんま知っ得食品表示Vol.17

もっと詳しく知りたい人はこちらをご覧ください

消費者庁ホームページ
「栄養成分表示の活用について」



消費者庁 動画「これでわかる
栄養成分表示！基本のキ」





「あなた自身の食習慣をハカル」

BDHQオンライン食習慣調査 みんなの集計結果

「減塩」に
取り組もう

1. BDHQを使って食習慣をハカル

BDHQは、東京大学大学院医学系研究科社会予防疫学分野の佐々木敏名誉教授が開発した、個人の食習慣を科学的に見直す食育活動・ツールです。コープこうべでは、2019年度からオンラインでのBDHQによる食習慣調査をはじめ、今年度までに合計8,986人の方にご協力いただきました。

2. BDHQ調査でわかったこと

これまで、BDHQ調査にご協力いただいた方の結果から、「食塩の摂りすぎ」と「食物繊維不足」の傾向が明確になりました。

■ 第7回オンラインBDHQ食習慣調査 (2025年9月実施)
栄養素別摂取傾向表 (合計1404人)

	少ない	やや少ない	よい	やや多い	多い
たんぱく質	12	154	1065	161	12
脂質	8	40	548	727	81
飽和脂肪酸	—	—	246	548	610
炭水化物	25	522	799	57	1
食物繊維	598	596	210	—	—
アルコール	—	—	1264	29	111
食塩	—	—	35	234	1135
カリウム	88	456	860	—	—
カルシウム	370	219	815	—	—
鉄	177	90	1137	—	—
ビタミンC	398	114	892	—	—

■ 1日あたりの食塩摂取量 (平均値)

今回の調査結果		⇔	食塩摂取量の目標量	
男性	13.5g/日		7.5g/日 未満	
女性	10.9g/日		6.5g/日 未満	

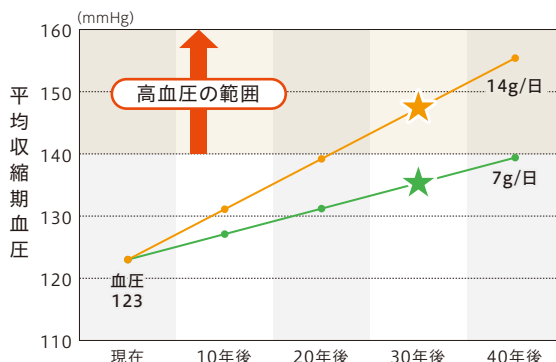
(日本人の食事摂取基準2025年版より)

3. なぜ「食塩の摂りすぎ」は、いけないの？

食塩の摂りすぎは、将来、高血圧やそれに伴う循環器疾患、胃がん等の生活習慣病につながる要因のひとつと考えられています。

年齢とともに血圧は上昇していきませんが、その上昇の度合いは食塩摂取量によって変わります。1日あたりの食塩摂取量が多いほど、1年間に上昇する血圧の値が大きくなるのです。

■ 1日あたり食塩摂取量と血圧上昇の関係から
予測する未来の血圧
(Intersalt study group. BMJ 1988; 297: 319-28.をもとに作成)



食塩をたくさんとる人ほど、1年後に上がる血圧の値は高くなります。30～40年後の血圧を考えると、その影響はとて大きくなります。

4. 子どもの頃からの 「減塩」「節塩」が大切

今、食塩の摂取量が多い人は「減塩」に、食塩摂取量が少ない人もなるべく食塩を節約して少なく使う「節塩」に取り組みましょう。食塩を構成する「ナトリウム」は、日本人にとって1日のふつうの食事をとっていても、不足することがない栄養素です。

血圧を健康に保つためには、若いときから食塩の摂取を抑えた食事が大切です。

参考文献:「Chromato(くろまと)Vol.71
2019年4月」児林聡美先生のコラムより▶



以下の動画も参考にしてください▶

動画「今日からスタート! 栄養成分表示を使って減塩ライフ!」消費者庁



BDHQオンライン調査は、
今回で終了します
ご協力ありがとうございました

