

ご存知ですか 食品の栄養成分表示

平成27年4月1日に施行された「食品表示法」により、消費者が食品を選択・購入する際の情報として、食品の栄養成分表示が義務化されました。

栄養成分表示の基本は、熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物および食塩相当量の5項目です。これまでは「ナトリウム」を記載していましたが、高血圧予防など健康維持のため食塩摂取量に目標値が定められていることから、ナトリウムをすべて食塩由来とみなした「食塩相当量」に表示が変更されました。

また、生活習慣病のリスクを高めることが示唆されている「飽和脂肪酸」や腸の働きを整え食後の血糖値を抑える「食物繊維」は、表示義務はありませんが表示が推奨されている成分です。

表示される値は、実際に食品の栄養成分を分析した値（分析値）のほかに、原料の栄養成分値を入手して配合レシピや調理法から算出した値（計算値）、日本食品標準成分表などを基にして同一または類似する食品から栄養成分値を類推した値（参照値）、これらの値を基に組み合わせて作成した値（併用値）を用いることができます。

食品表示法では、新しい表示への移行経過措置期間として5年間は認められています。平成32年3月までに製造または加工・輸入されるものは旧基準の表示も可能ですが、平成32年4月1日からは新基準となるため加工食品を販売されている方は早めに準備をしましょう。

当研究所では、加工食品などの栄養成分分析を受託しています。栄養成分表示の際にはぜひお役立てください。