

ご存知ですか 食品の栄養成分表示

一般消費者向け加工食品に栄養成分表示が義務化されています。栄養成分表示は、消費者が食品を選ぶ際のもとても大切な情報源です。上手に活用すれば、必要な栄養素を過不足なく摂取でき、健康の維持・増進に役立ちます。

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成分で、該当食品の100g若しくは100mlまたは1食分あたりの含有量をそれぞれ表示することになっています。これらは生活習慣病の予防や健康の維持・増進に深く関わりとても重要な成分であり、必ず表示しなければなりません。また、飽和脂肪酸と食物繊維に表示義務はありませんが、日本人の摂取状況や生活習慣病との関連から、表示することが推奨されています。その他に、体調を整える働きのあるビタミン（ビタミンAやビタミンCなど）やミネラル（カルシウムや鉄など）は任意で表示することができます。

表示される値は、「分析により得られた値」、「計算により得られた値」、「推定により得られた値」が認められています。食品関連事業者は、表示する値に合理的な根拠があれば、どれを採用しても構いません。しかし、「計算や推定により得られた値」を選択するより、消費者へより正確な栄養成分表示を提供できる、適正な分析データに基づいた「分析により得られた値」での表示をお勧めします。

当所では、加工食品などの栄養成分分析を受託しています。ぜひお役立てください。