

栄養だより

第170号
2024年10月23日発行

東北医科薬科大学 若林病院
栄養管理部

『栄養成分表示について』

栄養成分表示の見方をマスターして、どの栄養がどれくらい含まれているのか確認し、健康づくりに役立てよう！

【表示の単位】

100g(ml)当たり、1個当たり、1食あたりなど、それぞれの単位ごとに栄養成分表示がされている

※どの単位当たりの量なのかしっかり確認しましょう！！

【義務表示】

食品表示法により表示が義務付けられている5項目
生活習慣病予防や健康の維持・増進に深くかかわる重要な成分

栄養成分表示 (1パック当たり)

熱量(エネルギー)	650Kcal
たんぱく質	25.5g
脂質	20.3g
炭水化物	95.8g
食塩相当量	2.6g

【表示基準】

<カロリーについて>

ノンカロリー
カロリーゼロ

食品100g(飲料100ml)当たり5Kcal未満

カロリーオフ
低カロリー

食品100g当たり40Kcal未満
飲料100ml当たり20Kcal未満

“カロリーゼロ”
と“糖質ゼロ”は
違うよ！

<糖質について>

糖質ゼロ
ノンシュガー

食品100g (飲料100ml)当たり0.5g未満

糖質オフ
低糖

食品100g当たり5g未満
飲料100ml当たり2.5g未満

