

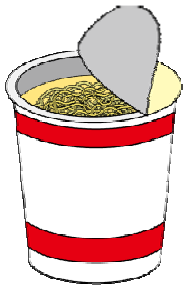
～栄養成分表示を健康づくりに活用しましょう～

糖質ゼロ・カロリーゼロ表示の見方

栄養成分表示とは

食品を見ただけでは、どのような栄養成分がどのくらい含まれているか分かりませんが、それを分かるように表示したものが「**栄養成分表示**」です。

栄養成分表示



1食当たり	
エネルギー	480kcal
たんぱく質	20.1g
脂質	34.5g
炭水化物	47.5g
ナトリウム	1600mg
(食塩相当量 4.0g)	

*主に商品の裏面や側面に書いてあります

表示を見るときのポイント1

栄養成分表示の単位は、商品によって異なるので注意が必要です。ビスケットなら、1枚分なのか1箱分なのか、表示単位をチェック！

表示を見るときのポイント2

ナトリウム＝食塩量ではありません。
ナトリウム 400mg＝食塩相当量約1gです

糖質ゼロって何？

飲み物や加工食品を中心に、「糖質ゼロ」と表示されたものが増えています。これらは、栄養表示基準の次の基準を満たしており、同じ種類の商品と比較してカロリーも低めとなっています。

▶糖質ゼロ

糖質の量が0.5g未満（食品100g又は100ml当たり）の場合、糖質「0（ゼロ）」と表示することができます。



～糖質とは～

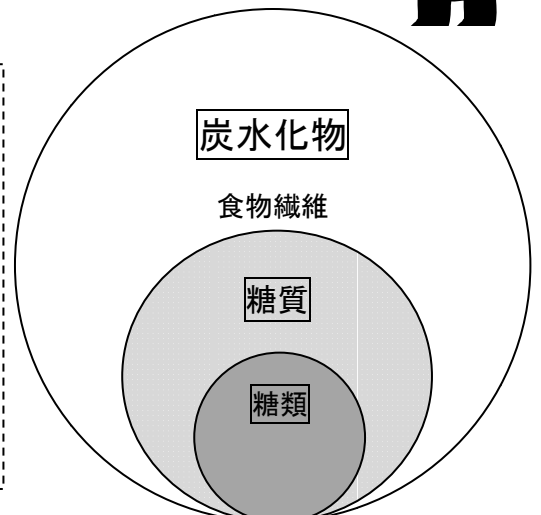
「糖質」とは、『炭水化物から食物繊維を除いたもの』の総称です。

糖質 = 炭水化物 - 食物繊維

ビール1缶（500ml）を週5日飲む人が糖質ゼロのビールに変えると



1年で**体重-2.5kg**分のカロリーが減らせます



カロリーゼロって本当に0(ゼロ)?

飲み物や加工食品を中心に、「カロリーゼロ」「カロリーオフ」と表示されたものが増えています。これらは、栄養表示基準の次の基準を満たしており、同じ種類の商品と比較してカロリーがゼロ、又は低めとなっています。

▶カロリーゼロ

カロリーが5kcal未満（食品100g又は100ml当たり）の場合、カロリー「0(ゼロ)」と表示することができます。



※完全に「0(ゼロ)」ではない場合も、上記の基準を満たしていれば「0(ゼロ)」と表示できるルールです。

▶カロリーオフ、カロリー控えめ

カロリーが40kcal以下（食品100g又は100ml当たり）の場合、低、オフ、控えめなど、低い旨を表示することができます。



県民の健康状態は… 宮城県民は「肥満県民？」

40歳以上の宮城県民のメタボリックシンドローム*₁該当者の割合は、**全国ワースト1***₂となり、また、中学校の男女全学年において肥満傾向児の割合が**全国ワースト1位・2位***₃という結果でした。大人と子どもの両方で「肥満」が問題となっています。

- * 1：メタボリックシンドロームとは「内臓脂肪型肥満」に加えて、「高血糖」「高血圧」「脂質異常」のうち、いずれか2つ以上を併せもった状態のことをいいます。
- * 2：平成20年度特定健診結果（厚生労働省）
- * 3：平成22年学校保健統計調査結果（文部科学省）



栄養表示を活用して食品を選ぶほか、食生活を見直すことも大切です

- 1 よく噛んで食べる（食べすぎを防げます）
- 2 野菜やきのこなどを使った料理を毎食食べる
- 3 1日3食、規則正しく食べる
- 4 甘いもの・スナック菓子などのおやつは、カロリーをチェックする
- 5 お酒が好きな方は、休肝日をもうける

栄養表示について詳しく知りたい方はこちらをご覧ください
消費者庁ホームページ：<http://www.caa.go.jp/foods/index.html#m02-3>