

ぐんま知っ得食品表示

「ぐんま知っ得食品表示」は、タイムリーな食品表示に関する情報をお届けする情報紙です。

Vol. 4 (平成28年2月発行)

発行元：群馬県健康福祉部
食品安全局食品安全課

情報No.4

加工食品の栄養成分表示が義務化されます！

平成27年4月1日に食品表示法が施行され、これまで事業者が任意で表示していた栄養成分は、原則すべての加工食品で平成32年4月1日までに表示が義務化されます。

どうして義務化されるの？

近年、生活習慣病等の増加が問題視され、その対応策として適切な食事と運動の重要性が指摘されています。栄養成分表示を見て食品の選択や栄養成分の過不足の確認に役立てるため、表示が義務化されました。

表示される栄養成分は？



栄養成分表示(100g当たり)

熱量	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g

義務表示事項のみ表示する場合

主要な栄養成分であり事業者による実行可能性が高いものとして、**熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量で表示)**の5成分は必ず表示されます。

栄養成分表示(1包装当たり)

熱量	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
—飽和脂肪酸	g
—n-3系脂肪酸	g
—n-6系脂肪酸	g
コレステロール	mg
炭水化物	g
—糖質	g
—糖類	g
—食物繊維	g
食塩相当量	g
その他のビタミン、ミネラル等	g、mg

義務表示事項に加え、任意の表示事項を記載する場合

5成分以外の栄養成分は任意表示ですが、**飽和脂肪酸、食物繊維**は表示が推奨されます。

その他の栄養成分として、**糖類、コレステロール、ビタミン、ミネラル類**なども任意で表示できます。



* 飽和脂肪酸も食物繊維も生活習慣病に関与する重要な栄養成分なので、新制度では表示が推奨されます。

赤字が義務表示、
緑字が任意表示です。

★食品の単位も確認！

栄養成分表示は、100g当たり、100mL当たり、1食当たり、1包装当たりなどの単位で表示されています。食品の単位も確認しましょう。

いつから変わるの？

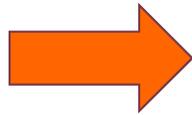
食品表示法による新ルールは平成27年4月1日にスタートしましたが、加工食品には5年間の経過措置期間が設けられており、この期間は旧ルールに基づく表示も認められます。

新しい制度に完全に移行するのは、**平成32年4月1日**です。

ナトリウムの表示はどう変わるの？

旧ルール

脂	質	20.0g
炭水化物		69.2g
ナトリウム		365mg



新ルール

①

脂	質	20.0g
炭水化物		69.2g
食塩相当量		0.9g

② ナトリウム塩(食塩等)を添加していない場合

ナトリウム ◎mg
(食塩相当量 □g)

- ① **ナトリウム**は高血圧予防の観点で重要度が高い栄養成分ですが、主に食塩(塩化ナトリウム)として摂取しているため、栄養指導では一般的にナトリウムではなく食塩相当量が用いられています。そこで消費者の利用のしやすさから、ナトリウムは「**食塩相当量**」で表示されることになりました。
- ② ナトリウムは自然界に広く分布しているため、食塩以外にもナトリウムを含む食べ物はたくさんあります。そのため、ナトリウム塩(食塩等)を添加していない食品に限り、任意でナトリウムを表示できます。その場合はナトリウム量の次に食塩相当量を括弧書き等で併記することとされています。

★日本人の食事摂取基準(2015年版)では、18歳以上の食塩摂取量は1日当たり**男性8.0g未満、女性7.0g未満**が望ましいとされていますが、多くの方がこの目標に達していません。栄養成分表示を積極的に活用しましょう！

現在ナトリウム量で表示されている食品も下の計算式で食塩相当量に換算できます。

$$\text{ナトリウム(mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量(g)}$$



*ナトリウムについて

食塩の主成分は塩化ナトリウムです。ナトリウムは体内の水分量をいつも適切な状態に調節したり、神経や筋肉を正常に動かすために働いたりする重要な役割をしますが、摂り過ぎると高血圧の原因となります。

表示義務が免除されるものは？



- 「栄養の供給源としての寄与の程度が少ない食品(スパイスなど)」、「酒類」、「表示可能面積が30cm²以下であるもの」、「きわめて短期間で原材料が変更されるもの(日替わり弁当など)」、「小規模事業者が製造する食品」などは、栄養成分の表示義務が免除されます。
- 外食や中食などの対面販売の食品は表示が不要です。また、製造場所で直接販売される食品も表示の省略が可能です。

**ほとんどの加工食品に栄養成分が表示されるようになります。
健康管理に積極的に活用を！**

食品表示に関する問合せは下記電話番号へ

新制度に関する情報は消費者庁のホームページでも確認できます
<http://www.caa.go.jp/foods/index18.html>

群馬県健康福祉部食品安全局食品安全課
群馬県前橋市大手町一丁目1番1号
電話：027-226-2424
FAX：027-221-3292
MAIL：shokuanze@pref.gunma.lg.jp

