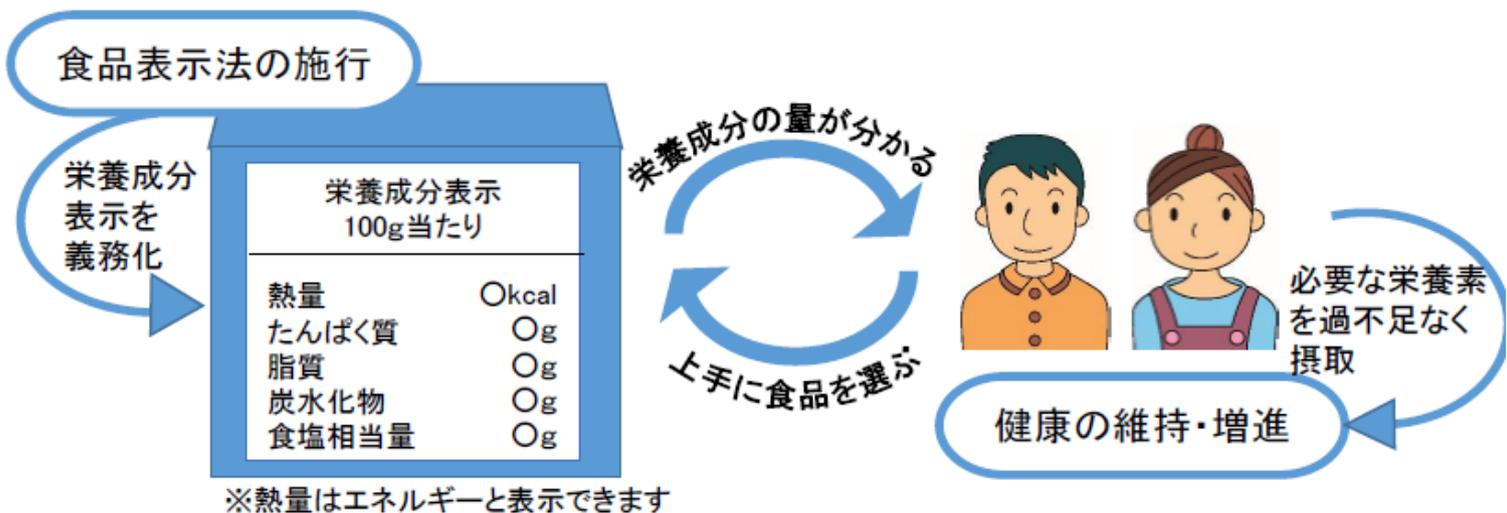


# 栄養成分表示は 健康づくりに役立つ 重要な情報源

栄養成分表示を見れば、食品の  
熱量や栄養素の量が分かります。



エネルギー、たんぱく質、脂質及び炭水化物を過不足なく摂取すること、ナトリウム（食塩）をとり過ぎないことで、生活習慣病を防ぐことができます。

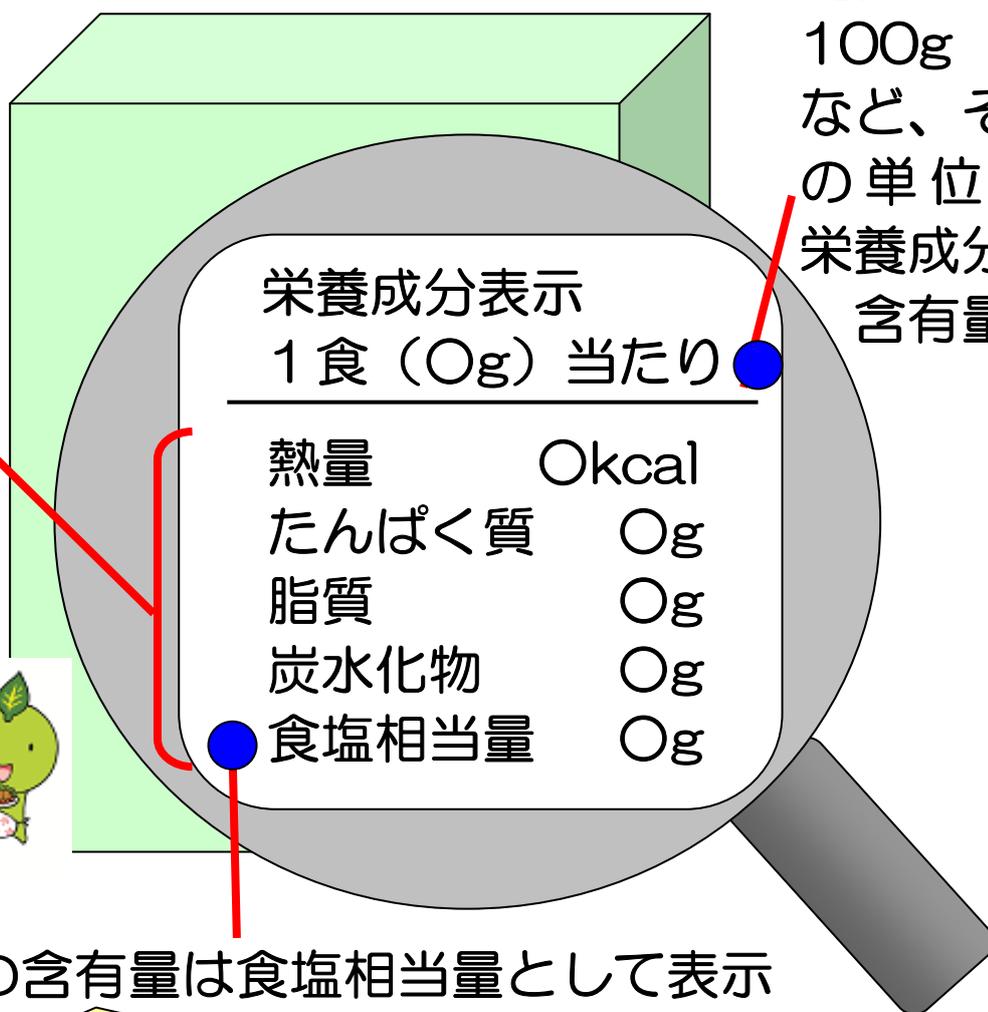


# 栄養成分表示の 読み方のポイント

## 新たな食品表示制度により、 栄養成分表示が義務化

経過措置期間の平成32年3月までに、栄養成分  
が表示してある食品が増えます。

生活習慣病  
予防や健康  
の維持・増進  
に関する  
項目



【表示の単位】  
100g 当たり  
など、それぞ  
れの単位ご  
との栄養成  
分の含有量  
を表示



ナトリウムの含有量は食塩相当量として表示

高血圧予防の観点から食塩摂取量の  
目標と比較しやすくなりました。