



なか ざわ
中澤 かおりさん

笠間市立病院 管理栄養士
「無理なく食生活の改善ができるように、一人ひとりの生活習慣に合わせたアドバイスをしよう心がけています」

からだ 向き合う

「栄養成分表示」を上手に活用しましょう

買い物の時にチェック

みなさんは、食品を買う時、何を基準に選びますか？

パッケージの見た目、キャッチコピー、値段に目が行きがちですが、ぜひ「栄養成分表示」をご覧ください。熱量○○kcal、たんぱく質○○g等が書いてある部分です。加工食品は、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5項目の表示が義務付けられていて、生鮮食品は任意で表示されています。（加工食品は、2020年3月31日まで経過措置期間があり、徐々に新しい表示へ移行されています。）

ノンオイルには塩分が多いものも

体重を減らしたい方は、熱量(エネルギー)、脂質の量をチェック、塩分を減らしたい方は、食塩相当量をチェックしましょう。調味料をしてみると、うすくち醤油は、普通の醤油より塩分が多く含



まれていたり、減塩醤油は、普通の醤油の半分の塩分しか含まれていないことが分かります。また、ノンオイルドレッシングは油が入っていない分、油入りのドレッシングに比べ塩分が多い傾向があります。もちろん、減塩には薄味を心がけたり、顆粒のだしを使わず昆布やかつお節でだしをとるのがよい方法ですが、食品選びで減塩できるなら手軽な方法だと思えますので、栄養成分表示を上手に活用しましょう。

キャッチコピーにも気をつけて

栄養成分表示を見ると、誤解しやすいキャッチコピーにも対処することが出来ます。スーパーで「コレステロール0」と書かれた油を見かけます。間違いではありませんが、コレステロールは動物の細胞に含まれている成分なので、植物にはほとんど含まれていません。わざわざコレステロール0と書かれていなくても、「ごま油でもオリーブオイルでもなたね油でも植物油ならコレステロール0です。」

食事は、主食、主菜、副菜を基本にバランスのよいことが大切ですが、食品選びにぜひ、「栄養成分表示」をお役立てください。



知識

栄養成分表示とは

平成27年4月1日に食品表示法が施行され、容器包装に入れられた加工食品には栄養成分表示が義務づけられました。どの栄養成分がどのくらい含まれているのかは、食品を見ただけでは分かりませんが、それを分かるようにしたのが栄養成分表示です。また、栄養成分の量及び熱量について「たっぷり」や「低〜」のような強調表示を行う場合は、強調する栄養成分又は熱量について、一定の基準を満たす必要があります。

栄養成分表示 ○○当たり

エネルギー	○○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g