

# 栄養成分表示のルール

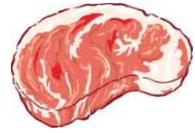
**ポイント1** 次の**5項目**をセットで表示します

## ①熱量(エネルギー)

たんぱく質、脂質などの栄養素がもつエネルギーの量です。

## ②たんぱく質

肉、魚、大豆製品などに多く含まれます。



## ③脂質

油やバターなどに多く含まれます。



## ④炭水化物

ご飯、麺類、いも類などに多く含まれます。

## ⑤ナトリウム

食塩の成分です。



上の5項目**以外**の栄養成分  
(例:**カルシウム**など)を表示  
する場合は、5項目すべてを  
表示した後に表示します。

### 栄養成分表示

—100g 当たり—

熱	量	145kcal
たんぱく質		4.5g
脂	質	4.5g
炭	水	21.6g
水	化	
ナトリウム		360mg
<b>カルシウム</b>		<b>300mg</b>

ポイント2

基準を満たさないと、**強調表示**はできません。



(**強調表示**の例)

**カロリーオフ**

( **基準** )

清涼飲料水の場合、100ml 当たりの熱量が 20kcal 以下

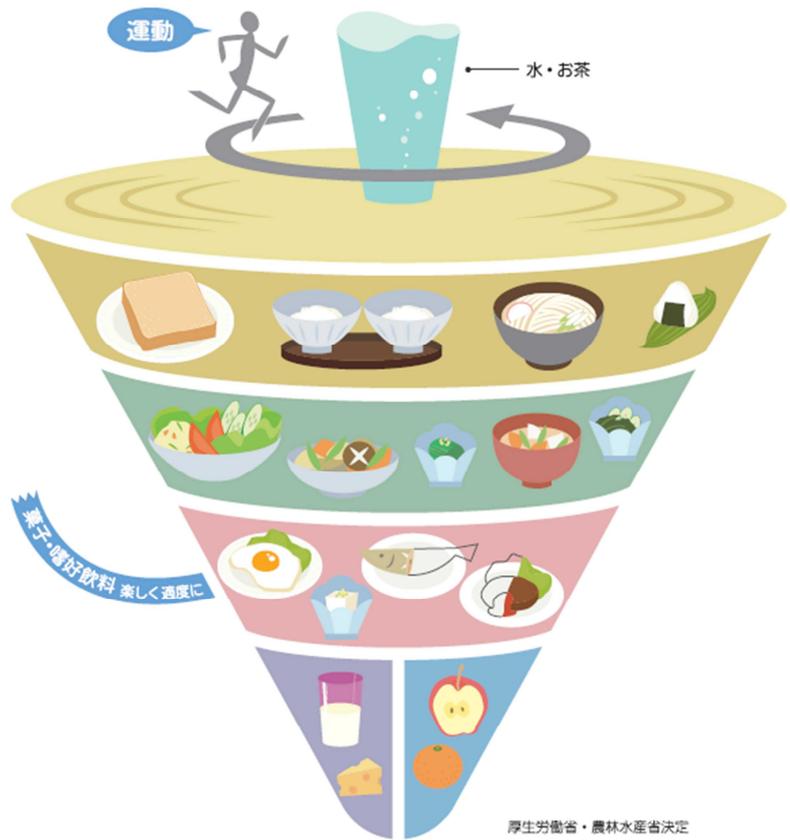


**カルシウム たっぴり**

ビスケットの場合、100g 当たりのカルシウムが 210mg 以上

食事 バランスガイド

食生活は、  
主食、主菜、副菜を基本に、  
食事のバランスを。



厚生労働省・農林水産省決定