

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
カルシウム		300mg

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

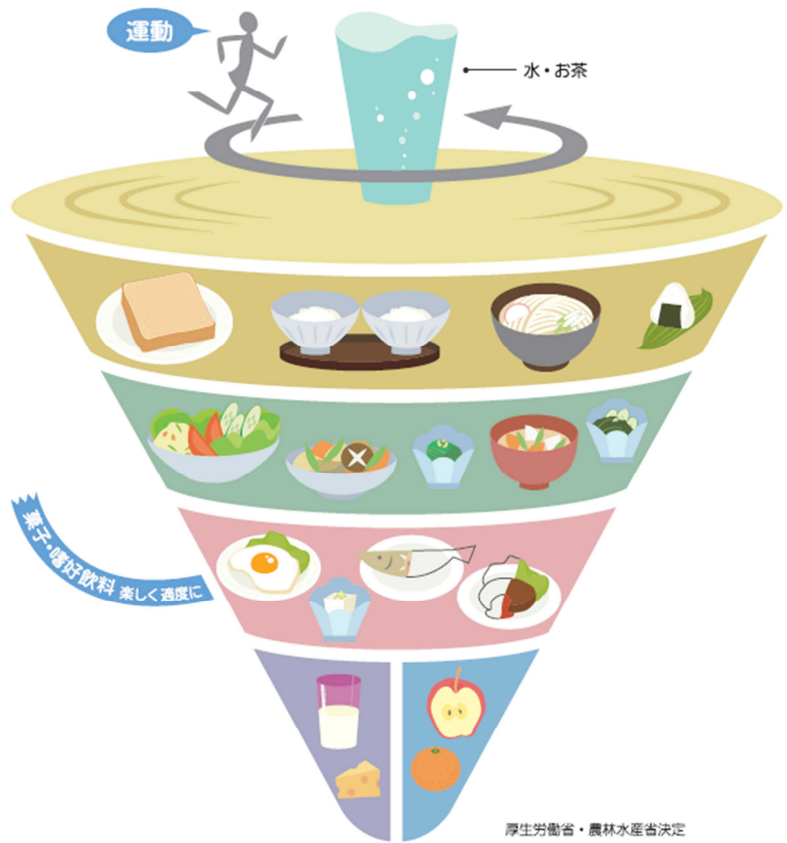


カルシウム たっぴり

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