



これホント？ 食のギモンに お答えします

第7回 知って得！表示

カラダに良いと言われる食品って本当に良いの？！
どうしたら健康な食生活を送れる？！

皆さんの素朴な疑問について解説します。

ギモン1 生活習慣病予防に役立つ表示はあるの？

答え

はい。栄養成分表示です。エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量が表示されていて、その他に食物繊維やビタミン、ミネラルなどが表示されているものもあります。

肥満の予防のため、食品のエネルギー量などをチェック！

例)菓子パン

栄養成分表示(1個あたり)	
エネルギー	437 kcal
たんぱく質	6.5 g
脂質	20.1 g
炭水化物	57.5 g
食塩相当量	0.7 g
※この表示値は、目安です。	

ご飯約2杯分もあります。
ご飯1杯(150g) 234kcal

特に多く含まれている
のが特徴です。



例)スナック菓子

栄養成分表示 1袋80gあたり	
エネルギー	458 kcal
たんぱく質	3.2 g
脂質	31.1 g
炭水化物	41.2 g
食塩相当量	0.6 g
カリウム	912 mg
この表示値は、目安です。	

減塩は高血圧予防に◎！食塩相当量をチェック！

1日あたりの食塩摂取目標量
成人男性7.5g未満
成人女性6.5g未満

例)ドレッシング

～イタリアン味～

栄養成分表示 大さじ約1杯(15g)あたり	
エネルギー	45kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	4.3g
炭水化物	1.3g
食塩相当量	0.9g

～シーザーサラダ味～

栄養成分表示 大さじ約1杯(15g)あたり	
エネルギー	104 kcal
たんぱく質	0.2 g
脂質	10.8 g
n-3系脂肪酸	1.6 g
炭水化物	1.4 g
食塩相当量	0.2 g
ビタミンB1	0.01mg
ビタミンB2	0.01mg
ビタミンB6	0.01mg
ビタミンB12	0.01mg
カルシウム	0.01mg
鉄	0.01mg
亜鉛	0.01mg
銅	0.01mg
マンガン	0.01mg
セレン	0.01mg
ヨウ素	0.01mg
ナトリウム	0.01mg
リン	0.01mg
マグネシウム	0.01mg
カリウム	0.01mg
水素	0.01mg
酸素	0.01mg

種類によって食塩相当量は
大きな差があります。

例)カップ麺

栄養成分表示 1食(138g)当たり	
エネルギー	579kcal
たんぱく質	13.5g
脂質	31.5g
炭水化物	60.3g
食塩相当量	6.8g
ビタミンB1	0.42mg
ビタミンB2	0.41mg
カルシウム	235mg

1杯で、食塩相当量は
ほぼ1日分です。

知って得な話

栄養成分表示は「1個あたり」、「1袋あたり」、「100gあたり」など表示単位が商品によって異なるので注意が必要です。



ギモン2

「ノンカロリー」や「カロリーオフ」と表示されていれば、エネルギーは「0 kcal」なの？

答え

いいえ。「ノンカロリー」と表示されていても微量のエネルギーが含まれているものもあります。「カロリーオフ」はエネルギーが含まれますが、他の同じような食品と比べて基準値以上にエネルギーが低いものに表示できます。「カロリーオフ」などの表示に安心して、とり過ぎないように注意しましょう。

表示例	カロリーゼロ ノンカロリー	低カロリー カロリーひかえめ	カロリー〇%カット カロリーオフ
表示の意味	エネルギーがない、又はほとんど含まれていない	エネルギーが基準値以下までしか含まれていない	エネルギーが他の同種の食品より低く抑えてある
基準 100g (100ml) あたり	5kcal (5kcal) 未満	40kcal (20kcal) 以下	他の同種の食品に比べて40kcal (20kcal) 以上の低減、かつ25%以上の相対差があること

脂質やコレステロール、糖類、ナトリウム（食塩相当量）も同じように基準があり、「無脂肪」、「コレステロールカット」、「糖分控えめ」などと表示されています。

知って得な話

ノンシュガーや糖類カットの商品はエネルギーが低いとは限りません。例えば、糖分が抑えてある一方、脂質が多い「お菓子」や、アルコール度数が高い「缶酎ハイ」などがあります。場合によっては、エネルギーが高くなっているものもあるので注意が必要です。



ギモン3

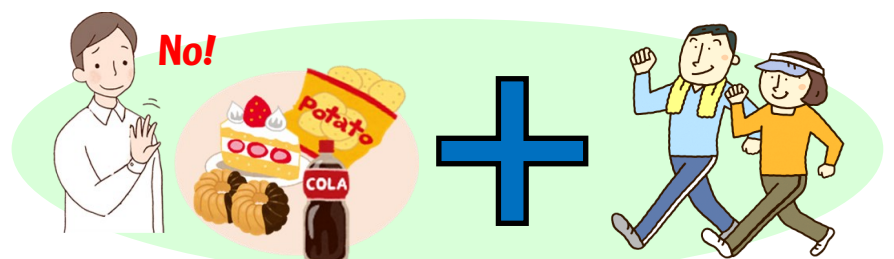
「脂肪の吸収を抑える」、「お腹の脂肪を減らす」と表示されている食品をとれば簡単にやせられる？

答え

いいえ。特定の食品や成分を摂取するだけではやせません。

そのように宣伝されている商品を摂取したからといって、体重を減らすほどのエネルギー摂取量を抑えたり、エネルギー消費量の増加をもたらすことはありません。

体重を減らすには、適度な運動でエネルギー消費量を増やしたり、食事内容の工夫でエネルギー摂取量を減らしたりと調整することが必要です。



【参考】

厚生労働省HP 健康日本21（栄養・食生活）

日本食品標準成分表2020年版（八訂）

国立健康・栄養研究所HP

消費者庁HPより「栄養成分表示を活用しよう②適正体重の維持」一部改変

前橋市国民健康保険課 保健指導室

2022. 3月作成