

5. 栄養成分表示



加工食品の**栄養成分表示**が、義務化されました。

栄養成分表示って何？

栄養成分表示

食品にどのような栄養成分がどのくらい含まれているかを一目でわかるようにしたものです。

< 栄養成分表示の例 >

栄養成分表示 (1個(80g当たり))	
熱量	216kcal
たんぱく質	6.4g
脂質	3.1g
炭水化物	40.3g
食塩相当量	0.37g

加工食品には、栄養成分表示として **熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量**の表示が原則、義務付けられています。
(食品表示法)

自分に合った食品選択の参考に！



最近太っちゃった・・・

おすすめチェックポイント

熱量 (エネルギー)
脂質



血圧が高いのが気になる！

おすすめチェックポイント

食塩相当量