

# ぐんま知っ得食品表示

Vol.17 (令和6年1月発行)

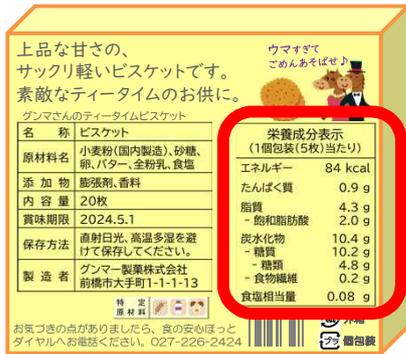
発行元：群馬県健康福祉部  
食品・生活衛生課 食品安全推進室

「ぐんま知っ得食品表示」は、タイムリーな食品表示に関する情報をお届けする消費者向け情報紙です。

## 「栄養成分表示」を健康づくりに役立てよう！



今年度の健康診断、いかがでしたか？  
検査項目のうち、食事などの生活習慣に関連する結果がちよっと心配だった方はご注目！  
加工食品を選ぶとき、どれにしようか迷ったら「栄養成分表示」を見て決めるようにすると、健康づくりに役立てることが出来ます。今回は、見方のポイントをご紹介します。



拡大図

栄養成分表示 (1個包装(5枚)当たり)	
エネルギー	84 kcal
たんぱく質	0.9 g
脂質	4.3 g
- 飽和脂肪酸	2.0 g
炭水化物	10.4 g
- 糖質	10.2 g
- 糖類	4.8 g
- 食物繊維	0.2 g
食塩相当量	0.08 g

BMIや腹囲が気になる方は、まずこちらに注目。各栄養素よりも、総エネルギー摂取量の方が、体重・腹囲と強い相関関係を持っています。「熱量」とも表現されます。エネルギー摂取量の目安は裏面へ。

たんぱく質は、体のあらゆる構造をつくるベースになるものです。ホルモンや酵素の材料にもなります。不足のないように摂る必要がありますが、摂りすぎても良くありません。

— たんぱく質の1日の目安 —  
50~100g程度

糖質は生きる上での基本のエネルギー源ですので、摂りすぎは良くありませんが、最低限は摂る必要があります。

— 炭水化物の1日の目安 —  
(必要エネルギー2000kcalの場合) 250~325g程度

血糖値やBMIが高めの方は、米や小麦など穀類を主原料とする加工食品を選ぶときに、「糖質・糖類少なめ」「食物繊維多め」のものを選ぶと良いでしょう。

※青文字の項目は任意表示なので、表示されていないこともあります。

習慣的な摂取量が多いと、高血圧症から脳卒中などが起こりやすくなります。また、胃癌の発症リスクも高くなってしまいます。

— 1日の目標量 (成人) —  
男性 7.5g/日 未満  
女性 6.5g/日 未満

飽和脂肪酸は、習慣的な摂取量が多いとLDL(悪玉コレステロール)を上昇させてしまいます。肉の脂・菓子パン・洋菓子などに比較的多く含まれているので、心配な方はご注目を。

脂質自体は、細胞膜やホルモンの材料であり、脂溶性ビタミンも含むものなので、極端に避けすぎるのも良くありません。

— 脂質の1日の目安 —  
(必要エネルギー2000kcalの場合)  
44~66g程度

## 栄養成分表示

## 読み間違いあるある

36 kcalなら  
低カロリー♡

栄養成分表示 (製品100ml当たり)  
エネルギー36kcal、たんぱく質0g、  
脂質0g、炭水化物9.0g、食塩相当量  
0.01g



栄養成分表示の単位は  
・100ml当たり  
・1個当たり  
・1食当たり など  
製品によって違います。  
見るときは、最初にここを  
確認しましょう！



エネルギー36kcal



よく見たら「100ml  
当たり」だった！

1本(500ml)飲むと、 $36 \times 5 = 180$ kcal  
おにぎり1個ぶんと同じエネルギー!!

# コンビニで見つけたおいしそうな新商品♪ 買うか買わないか・・・



栄養成分表示 (1食当たり)	
エネルギー	610 kcal



栄養成分表示 (1個当たり)	
エネルギー	321 kcal
たんぱく質	4.6 g

## 栄養成分表示の 「エネルギー」が気になります。

### そもそも、

自分は1日に  
どのくらいの  
エネルギーを  
摂れば良いのか、  
ご存じですか？

出典：厚生労働省  
「日本人の食事摂取  
基準2020年版」

1日あたりの エネルギー必要量 の目安 (kcal/日)		ほぼ1日中 座って いる人	家事や仕事で まあまあ 動き回る人	日常的に強度 の高い活動 をしている人
女性	18~29歳	1700	2000	2300
	30~49歳	1750	2050	2350
	50~64歳	1650	1950	2250
	65~74歳	1550	1850	2100
男性	18~29歳	2300	2650	3050
	30~49歳	2300	2700	3050
	50~64歳	2200	2600	2950
	65~74歳	2050	2400	2750

ただし！この一覧  
の数値はあくまで目安。

なぜなら、エネルギー消費量や消化吸収率は個人差が大きいからです。  
エネルギー摂取量と消費量のバランスが取れているかは、  
毎日同じタイミングで体重を測定し、  
長期的な変化の傾向を観察することで、知ることができます。



※体重の、短期  
間での急激な  
増減は、体内  
の水分量の変  
化によるもの  
です。

## 表示 Q&A

「ゼロ」と書いてある飴を買ったのに、栄養成分表示を見たら、エネルギーがあります。どういうことですか？



栄養成分表示 (1粒当たり)	
エネルギー	10 kcal
たんぱく質	0.03 g
脂質	0.4 g
炭水化物	2.4 g
- 糖類	0 g
食塩相当量	0.01 g



お買い求めの商品をよく見ると「糖類ゼロ」と書いてあります。原材料に、糖類以外の炭水化物や、その他のエネルギーを持つものが使われているので、エネルギーがあるのです。

商品名や、パッケージのデザインとして書かれている文字は「食品表示」ではありません。

成分が気になる場合は、「原材料表示」や「栄養成分表示」を見て選ぶようにしましょう。

原材料	還元パラチノース(ドイツ製造)、還元水飴、植物油、乳等を主要原料とする食品、・・・
-----	---



### 豆知識

「糖類」と  
「糖質」と  
「炭水化物」

同じもののように扱われがちなこの3つの成分は、このような関係性にあります。



さらに、食材に本来含まれている糖類と、そこから抽出して作られ、料理の甘み付けに使う「添加糖類」に分けられます。健康づくりには、この「添加糖類」摂取量をできるだけ減らすことが推奨されます。

ご意見・ご感想  
お問合せは  
こちらまで

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1  
群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課 食品安全推進室  
TEL: 027-226-2424 FAX: 027-243-3426  
電子メール: shokuseika@pref.gunma.lg.jp

食の安全情報  
配信

公式 X  
(iTwitter)



LINE群馬県  
デジタル窓口



公式  
Facebook

