

健康づくりに役立てませんか？

# 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

栄養成分表示とは食品の中に含まれているエネルギーと栄養成分の量を示したものです。健康や栄養バランスを考えて食品を選ぶ時の目安にしましょう。

表示されている単位は、**100g**当たり、**100ml**当たり、**1食分**当たりなど食品ごとに異なりますので、**【内容量】**と合わせて確認しましょう。



## 栄養成分表示 1個(140g)当たり

エネルギー	180kcal
たんぱく質	6.9g
脂質	6.1g
炭水化物	24.3g
食塩相当量	0.2g

下記の5項目が必ず表示されています

- ◆熱量(エネルギー) ◆たんぱく質 ◆脂質
- ◆炭水化物 ◆食塩相当量(ナトリウム量を換算)

※その他、食物繊維、カルシウムなどのミネラル類、ビタミン類などが表示されていることもあります。

高槻市保健所

