

タイトル「健康づくりのヒントが詰まっています！」

宮古保健所 健康推進班健康づくりグループ 當眞伊津子^{とうまいつこ}

宮古地区の働き盛り世代のみなさんへ健康情報をお届けするため、毎月 1 回リレー方式で記事を書いています。今回の担当は宮古保健所健康推進班健康づくりグループです。

さまざまな種類の食品が並ぶスーパーやコンビニなどで食品を購入する時に、何を選ぶか迷ってしまうことはありませんか？みなさんは、どんなところに注目して購入を決めますか。実は食品のパッケージには、健康に役立つ情報が満載なんです。今回は食品を選ぶときの重要なヒントになる「栄養成分表示」についてお伝えします。

普段から賞味期限などを確認してから購入する方は多いのではないのでしょうか。食品のパッケージをよく見てみると、名称、原材料、内容量、賞味期限やアレルギーなど食品に関する様々な情報が表示されています。これらを食品表示といい、食品表示法という法律で一定のルールが決められています。そんな食品表示のひとつに「栄養成分表示」というものがあり、主に食品のパッケージの裏面や横面などに表示されています。

なぜ、栄養成分表示がされているのでしょうか。それは、栄養成分表示を見れば、気になる栄養成分がどのような食品に多いのか少ないのか、どのくらいの量が含まれているのかを知ることができます。その情報を食品選びの目安にして、自分にあった適切な食生活の実践に繋げて、健康づくりに役立てることができます。

栄養成分表示には、食事の中で特に意識してほしい、熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の 5 項目が基本的に表示されています。**(図)** ただし、任意で 5 項目に加えて他の栄養成分を表示されている場合もあります。

栄養成分表示の活用方法を挙げると、「ヨーグルトを購入する際に、たんぱく質が多い商品を選びたいから栄養成分表示のたんぱく質の値をチェックして多いのを選んだ」、「血圧が高めで塩分を控えめにしたいから、食塩相当量を参考にする」、「お菓子を食べたいけどカロリー（エネルギー）が気になるので、栄養成分表示のエネルギーを確認して食べる量を半分にした」などがあります。注意点として、栄養成分表示は、「100g 当たり」、「1 食（〇〇グラム）当たり」や「1 包装当たり」など表示単位が様々なので、食品を比較する場合は確認が必要です。

ここでは、栄養成分表示の簡単な紹介をしましたが、より具体的な活用方法、栄養成分表示の対象食品や省略できる場合などがありますので、詳しくは消費者庁のホームページをご確認ください。また、「消費者庁 栄養成分表示 動画」で検索すると、栄養成分表示活用のためのわかりやすい動画がご覧になれます。

次は、宮古島市健康増進課へバトンを繋ぎます。

栄養成分表示 1パック(50g) 当たり	
熱量	98kcal
たんぱく質	8.3g
脂質	7.0g
炭水化物	0.7g
食塩相当量	1.3g

(図) 栄養成分表示の例