

5つの主要な 栄養素と栄養成分表示

監修：和洋女子大学 家政学群健康栄養学類 准教授 多賀 昌樹 先生

5つの主要な栄養素

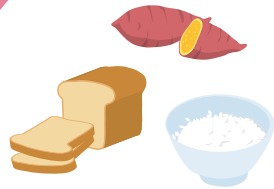
食品に含まれる栄養素には、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルの5つがあります。それぞれが体の中で重要な役割を担っています。



主に他の栄養素の働きを助ける



主にエネルギーになる



炭水化物

炭水化物は、ごはんやパンなどの穀類に多く含まれ、体内でエネルギー源となります。



ビタミン

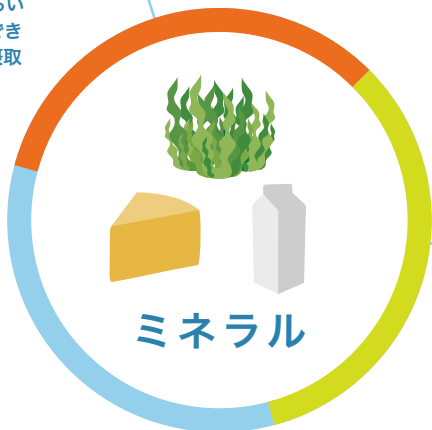
ビタミンは、代謝で重要な働きを担っており、緑黄色野菜などに多く含まれます。体内で作ることができない、あるいは十分な量を作ることができないため食品や飲料から摂取する必要があります。



脂質

脂質は、効率の良いエネルギー源です。バターや植物油などに多く含まれます。

5つの 主要な 栄養素



ミネラル

ミネラルは、歯や骨の構成成分となったり、体の調子を整えるといった働きをもち、海藻や乳製品などに多く含まれます。体内で作ることができないため、食品や飲料から摂取する必要があります。



たんぱく質

たんぱく質は、筋肉や臓器など体を構成する主成分となる重要な栄養素で、肉や魚、卵、大豆製品などに多く含まれます。



主に体の調子を整える



主に体をつくる

出典：「たんぱく質・アミノ酸とその表示方法」<https://www.cocacola.co.jp/article/right-viewpoint03>
「脂質オフ」「コレステロールひかえめ」とはどんな意味？—脂質の表示」<https://www.cocacola.co.jp/article/right-viewpoint04>
「糖類ゼロ」「糖類オフ」「砂糖不使用」はどう違う？—炭水化物の表示」<https://www.cocacola.co.jp/article/right-viewpoint05>
「ミネラルの強調表示」<https://www.cocacola.co.jp/article/right-viewpoint06>
「ビタミンの表示」<https://www.cocacola.co.jp/article/right-viewpoint07>
「知っておくと便利です。食品に含まれる成分」(農林水産省) <http://www.maff.go.jp/j/fs/diet/nutrition/>





5つの主要な 栄養素と栄養成分表示

監修：和洋女子大学 家政学群健康栄養学類 准教授 多賀 昌樹 先生

栄養成分表示の正しい見方

健康や栄養面を考えて食品を選ぶ際は、その食品に含まれる栄養成分の種類や含有量、各栄養成分の機能についての表示を確認することが大切です。



栄養成分表示：
100ml 当たり

① エネルギー	44kcal
② たんぱく質	0g
③ 脂質	0g
④ 炭水化物	11g
⑤ 食塩相当量	0.01g
⑥ カルシウム	20mg
⑦ ビタミン C	10mg

表示義務あり

栄養成分の
表示義務

表示義務なし

① エネルギー

食品に含まれるエネルギーの単位は「カロリー (cal)」で表され、通常キロ (k) をつけて「kcal」と表記しています。1g 当たり、たんぱく質では 4kcal、脂質では 9kcal、炭水化物では 4kcal のエネルギーがそれぞれ含まれており、エネルギー欄には 3 栄養成分の含有量 (g) にエネルギー量 (kcal) を掛けて合計した数値が表示されます。

② たんぱく質

18 歳以上の男性は 1 日 60g、女性は 50g 摂取することが推奨されています※1。

③ 脂質

生活習慣病の予防を目標として、摂取する総エネルギーに対する脂質のエネルギーの割合を 20～30% に設定されています※1。

④ 炭水化物

1 日に摂取する総エネルギー量のうち、アルコールを含めた炭水化物が占める割合の目標量は、年齢・性別にかかわらず 50～65% に設定されています※1。

⑤ 食塩相当量 (ナトリウム)

ナトリウムの量は食塩相当量に換算して記載することが規定されています※2。ナトリウムは過剰摂取すると高血圧などの生活習慣病のリスクが高くなるため、12 歳以上の男性は食塩相当量 8.0g 未満、女性は 7.0g 未満と 1 日当たりの目標量が定められています※1。

⑥ ミネラル (ナトリウムを除く)

日頃の食生活で不足しがちで、欠乏が健康に悪影響を与える亜鉛、カリウム、カルシウム、鉄、銅、マグネシウムの 6 種のミネラルは、「〇〇たっぷり」など強調表示が可能です。

⑦ ビタミン

ビタミンには表示義務はありませんが、ビタミン A や葉酸など 13 種類のビタミンは不足することによって健康に影響を与える栄養成分として強調表示が可能です。

アミノ酸

たんぱく質の構成成分であるアミノ酸は、運動時の筋肉疲労を低減する働きや筋肉を作る働きをもちます。販売者の責任において、科学的根拠にもとづき任意で表示することができるため、表示を確認することで目的に応じたアミノ酸を摂取することができます。

食物繊維、糖質、糖類

炭水化物は「糖質」と「食物繊維」の成分に分けられます。「糖質」と、「糖質」に含まれる「糖類」は任意で表示することができます。「食物繊維」は、18～69 歳の男性で 1 日当たり 20g 以上、同じく女性で 18g 以上が目標量となっており※1、積極的に表示を推進される推奨表示となっています。

コレステロール、飽和脂肪酸

脂質の一種である「コレステロール」や、中性脂肪の構成成分である「飽和脂肪酸」に表示義務はありませんが、含まれる量が少ないときにその旨を表示することができるため、適切な量の摂取に役立ちます。

※1 「日本人の食事摂取基準 (2015 年版)」(厚生労働省)

※2 2015 年に施行され、2020 年までが経過措置期間である食品表示法でナトリウムの表示が「食塩相当量」に変更されました。

出典：「ゼロカロリーとカロリーオフの違いとは？— 栄養成分表示の正しい見方」<https://www.cocacola.co.jp/article/right-viewpoint01>
「栄養成分表示の「カロリー」と「エネルギー」、どう読み解きますか？」<https://www.cocacola.co.jp/article/right-viewpoint02>
「たんぱく質・アミノ酸とその表示方法」<https://www.cocacola.co.jp/article/right-viewpoint03>
「脂質オフ」「コレステロールひかえめ」とはどんな意味？— 脂質の表示」<https://www.cocacola.co.jp/article/right-viewpoint04>
「糖類ゼロ」「糖類オフ」「砂糖不使用」はどう違う？— 炭水化物の表示」<https://www.cocacola.co.jp/article/right-viewpoint05>
「ミネラルの強調表示」<https://www.cocacola.co.jp/article/right-viewpoint06>
「ビタミンの表示」<https://www.cocacola.co.jp/article/right-viewpoint07>
「おしえてラベルくん 健康増進法に基づく食品表示ガイド」(消費者庁) <http://www.caa.go.jp/foods/pdf/syokuhin881.pdf>
「日本人の食事摂取基準 (2015 年版) の概要」(厚生労働省) <http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/0000041955.pdf>
「栄養成分表示ハンドブック」(東京都福祉保健局) http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shokuhin/hyouji/kyouzai/files/eiyouseibun_handbook.pdf
「栄養成分表示及び栄養強調表示とは」(消費者庁) http://www.caa.go.jp/foods/pdf/foods_161004_0001.pdf





5つの主要な 栄養素と栄養成分表示

監修：和洋女子大学 家政学群健康栄養学類 准教授 多賀 昌樹 先生

栄養強調表示

高たんぱく質や低カロリーなどの強調表示は、強調表示基準に従って記載されています。強調表示には、絶対表示（高い旨、含む旨、低い旨、含まない旨）と相対表示（強化された旨、低減された旨）があり、栄養成分ごとに定められた基準値以上または未満であることによって、それぞれ記載されています。

不足しがちな栄養素を上手に摂取したいとき

栄養成分が「多いことを強調」する場合の表示の基準

栄養強調表示の種類	絶対表示		相対表示
	高い旨	含む旨	強化された旨
強調表示に必要な基準	食品 100g(もしくは飲用に供する液状 100ml) 当たりで規定された基準値以上		・比較対象商品との成分量の差が食品 100g(もしくは飲用に供する液状 100ml) 当たりで規定された基準値以上※ ・強化された量(割合)を明記
強調表示の表現例	高○○ △△豊富 ××多く含む 	○○含有 △△源 ××入り 	○○30%アップ △△2倍 <small>※たんぱく質と食物繊維は比較対象食品に比べて強化された割合(相対差)が25%以上である場合。</small>
該当する栄養成分等	たんぱく質、食物繊維、亜鉛、カリウム、カルシウム、鉄、銅、マグネシウム、ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンB12、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、葉酸		

摂り過ぎに気を付けたい栄養素をチェックしたいとき

栄養成分が「少ないことを強調」する場合の表示の基準

栄養強調表示の種類	絶対表示		相対表示
	含まない旨	低い旨	低減された旨
強調表示に必要な基準	食品 100g(もしくは飲用に供する液状 100ml) 当たりで規定された基準値未満		・比較対象商品との成分量の差が食品 100g(もしくは飲用に供する液状 100ml) 当たりで規定された基準値以上※ ・低減された量(割合)を明記
強調表示の表現例	無○○ △△ゼロ ノン×× 	低○○ △△控えめ ××ライト 	○○30%カット △△~g オフ ×× ハーフ <small>※比較対象食品に比べて低減された割合(相対差)が25%以上である場合。みそやしょうゆといった、ナトリウム含有量を25%以上低減することで食品の保存性・品質の保持が著しく困難なものは、ナトリウムに係る低減された旨の表示をする場合は除外されます。</small>
該当する栄養成分等	熱量、脂質、飽和脂肪酸、コレステロール、糖類、ナトリウム		

「ゼロカロリー」と「カロリーひかえめ」は同じ？

強調表示のなかには、「ゼロカロリー」や「カロリーひかえめ」のように、違いがわかりにくい表示があります。強調表示基準値によると、「ゼロカロリー」は100g当たり5kcal未満（飲料の場合は100mL当たり5kcal未満）であり、「カロリーひかえめ」は100g当たり40kcal以下（飲料の場合は100mL当たり20kcal以下）であることを表しています。



出典：「ゼロカロリーとカロリーオフの違いとは？ - 栄養成分表示の正しい見方」<https://www.cocacola.co.jp/article/right-viewpoint01>
「栄養成分表示及び栄養強調表示とは。」（消費者庁）http://www.caa.go.jp/foods/pdf/foods_161004_0001.pdf

