



栄養成分表示の活用

表示単位は、100g、100ml、1食分、1枚等表示方法は様々です。

栄養成分の表示では、熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、**ナトリウム**の5つの項目が必ず表示されています。

義務表示の「ナトリウム」は、今後「食塩相当量」で表示されるようになります。（加工食品と添加物は、平成32年3月31日まで移行措置期間です。ナトリウム塩を添加していない食品のみ、任意でナトリウム量が併記できます。）

栄養成分表示

1食（320g）あたり

熱量 (エネルギー)	447kcal
たんぱく質	17.0g
脂質	20.5g
炭水化物	48.6g
ナトリウム	1193mg

食塩相当量 3.0g

食塩相当量と表示されている商品はよいですが、ナトリウムのみが表示されている商品もあります。**ナトリウム＝食塩ではありません。**食塩相当量の表示がない商品は、表示されているナトリウムを食塩相当量に換算することができます。

計算式は、**ナトリウム量(mg)×2.54÷1000＝食塩相当量(g)**です。
注) ナトリウムの表示単位に注意しましょう。「g」で表示されている場合は、○○g×1000 で「mg」に換算できます。

1食塩分2gを目標として
ナトリウム表示の場合⇒800mg以下
食塩相当量表示の場合⇒2.0g以下

残念ながら、カリウムやリンを表示している商品はなかなか見かけません。カリウム、リンが多く含まれる食材が入っているものは避けましょう。たんぱく質（肉、魚、卵、豆腐、乳製品など）が多いとリンも多くなる為、たんぱく質の量にも注目しましょう。

★栄養成分表示を確認して、上手に塩分を調節していきましょう!!