

# あんあんニュース

## こんな声がありました 栄養成分表示の見方を教えて!



「栄養成分表示」は加工食品のパッケージに必ず記載されており、私たちの健康の維持・管理に重要な情報が含まれています。

### 表示例

栄養成分表示(100gあたり)	
エネルギー	○○kcal
たんぱく質	●●g
脂質	△△g
一飽和脂肪酸	▲▲g
炭水化物	□□g
一糖質	■■g
一糖類	▽▽g
一食物繊維	▼▼g
食塩相当量	◇◇g
ビタミンC	◆◆mg

### 見方01

## 食品からどのような栄養が摂取できる？ 栄養成分のはたらきを知ろう

#### ●義務表示

生活習慣病予防や健康の維持・増進に関わる重要な成分。必ず表示されている。

#### エネルギー

体の活動のための燃料のようなもの

#### たんぱく質

血液や筋肉など体の組織をつくる材料になる

#### 脂質

エネルギー源やホルモンなどの材料になる

#### 炭水化物

体や頭を使うためのエネルギー源(糖質)になる

#### 食塩相当量

体内の水分量の調整など

#### ●推奨表示

日本人の摂取状況や生活習慣病予防との関連から表示を勧めている成分。

#### 飽和脂肪酸

#### 食物繊維

その他ビタミンや糖質、糖類など任意で表示される成分があります

! 「- (ハイフン)」がついているものはその上に記載の成分が含まれていることを表しています  
例・糖質・食物繊維…炭水化物・糖類…糖質

成分に含まれていることを表しています  
※省略されている場合もあります。

### 見方02

## 食品同士を比較する時は 単位を揃えよう

#### 例

栄養成分表示(100mlあたり)	
(A) エネルギー	55kcal
栄養成分表示 コップ1杯(200ml)あたり	
(B) エネルギー	100kcal

〈B〉の量は〈A〉の2倍なので

〈A〉のエネルギー55kcal × 2倍 = 110kcal

200mlあたりのエネルギー **110kcal** > **100kcal**



## パッケージで見かける「○○たっぷり」や「■■控えめ」の意味を知ろう

不足や過剰摂取によって健康の維持・増進に影響がある栄養成分などについての表示(栄養強調表示)は基準に基づいています。

※消費者庁 普及啓発資料「栄養成分表示を活用してみませんか?」より

表示の種類	栄養成分が多いことを強調する場合の表示の基準			栄養成分等が少ないことを強調する場合の表示の基準		
	高い旨	含む旨	強化された旨	含まない旨	低い旨	低減された旨
表現例	●高○○ ●○○豊富 ●○○たっぷり	●○○源 ●○○供給 ●○○含有	●○○30%アップ ●○○2倍	●無○○ ●○○ゼロ ●ノン○○	●低○○ ●○○控えめ ●○○ライト	●○○30%カット ●○○10gオフ
該当する栄養成分	たんぱく質、食物繊維、亜鉛、カリウム、カルシウム、鉄、ビタミンおよび葉酸など			エネルギー、脂質、飽和脂肪酸、コレステロール、糖類、ナトリウム		

ぜひ活用して  
バランスのよい食生活に  
役立ててくださいね!



クイズに答えて  
ポイントをもらおう!!

## 栄養成分表示で義務表示ではない栄養成分はどれでしょう?

- ① エネルギー ② ポリフェノール ③ たんぱく質

前回  
(12月号)の  
クイズ

Q. 1月2回からコープファミリーなどに掲載される新しいGMOマークはどれでしょう?

- ① 主原料分別GMO管理済み ② 主原料分別GMO管理済み ③ 主原料分別GMO管理済み
- 正解は「① 主原料分別GMO管理済み」

正解者の中から抽選で20名様に500ポイントを進呈します。当選の有無につきましては、ご利用明細の「ポイントのご案内」欄をお確かめください。

応募方法 官製はがきもしくはパソコン、携帯電話注文用紙から応募できます(何回でも応募可能)。  
応募締切 2023年3月24日(金)  
(注文用紙は2月2回~3月5回)

はがきでの応募の場合 宛て先 〒920-0362 金沢市古府2丁目188番地  
コープ北陸事業連合 安全政策部 「あんあんクイズ」係  
①クイズの答え ②郵便番号 ③住所 ④氏名  
⑤電話番号 ⑥ご所属の生協(コープいしかわ)を明記して右記の宛て先までお送りください(当日消印有効)。

パソコンや携帯電話からの応募の場合 ホームページや携帯電話からの応募は必要事項を入力してご応募ください。  
注文用紙での応募の場合 6桁注文番号欄に応募番号【355992】を、注文数欄にクイズの答え(番号)をご記入ください。

※お預かりした組合員個人情報は、あんあんクイズ、その他ご本人への通知で利用させていただきます。