

今月の担当は  
管理栄養士  
石崎です

毎日暑い日が続きますね。熱中症予防に水分補給も大切ですが、食事もきちんと食べて夏の疲れを残さないようにしましょう。  
今月は食品に記載されている栄養素の『強調表示』についてです。

## 強調表示とは？

「カルシウム入り」「カロリーオフ」などの表示を『強調表示』といいます。強調表示がある食品を買うときは、必ず栄養成分表示を確認しましょう。強調表示は、**基準(決められた値以上含んでいる等)を満たさないとつけることができません。**



## 強調表示の例

強調表示の例	商品の例 (基準となる値は栄養素ごとに異なります)
「入り」「使用」「添加」「供給」「含有」「源」など	「カルシウム入り」と書かれたビスケットの場合、100gあたりカルシウムを105mg以上含んでいます
「～より強化」	「従来品よりビタミンEを強化」と書かれたドレッシングの場合、増やしたビタミンEの量(従来品との差)が、100mlにつき0.6mg以上です
「高」「多」「豊富」「リッチ」「たっぷり」など	「カルシウムたっぷり」と書かれたビスケットの場合、100gあたりカルシウムを210mg以上含んでいます
「無」「ゼロ(0)」「ノン」「レス」「フリー」など	「カロリーゼロ」と書かれた清涼飲料水の場合、100mlあたりの熱量(エネルギー)は5kcal未満です
「低」「ひかえめ」「少」「オフ」「ライト」「ダイエット」など	「カロリーオフ」と書かれた清涼飲料水の場合、100mlあたりの熱量(エネルギー)は20kcal以下です
「～より低減」	「従来品より脂質を低減」と書かれたドレッシングの場合、減らした脂質の量(従来品との差)は、100mlにつき1.5g以上です

※病院を受診されている方は、栄養素の強化が治療の妨げとなる場合があります。ご注意ください。

## 強調表示ではない例

### 1. 「〇〇不使用」「△△無添加」

例えば、「砂糖不使用」とは、「食品を加工するときに砂糖(ショ糖)を使っていない」という意味で、「砂糖(ショ糖)を含んでいない」という意味ではありません。加工するときに使わなくても、食品本来の成分として砂糖(ショ糖)を含んでいることがあります。

### 2. 「甘さひかえめ」「うす塩味」

“甘さ”や“塩味”は味覚に関する表示なので、「糖類が少ない」「食塩やナトリウムが少ない」という意味ではありません。



農林水産省HPより

食事のこと、栄養のことで気になる方はお気軽に管理栄養士までお尋ね下さい。