



新緑が美しい季節になり、だんだんと温かくなってきました。
今月4月1日から食品表示法が施行されました。今回はその一部をご紹介します。
表示を上手に活用して、健康維持に役立てましょう。

食品表示法？

4月1日から施行された食品表示法では、栄養表示が義務化され、新たに食品表示基準も定められました。

今まで、加工食品の栄養表示は、JAS法、食品衛生法、健康増進法で定められた栄養表示基準で表示されていましたが、これらの法律を一つにまとめることで、より安全でわかりやすい表示となりました。

新たに定められた食品表示基準のポイント

加工食品の栄養表示が義務化され、ナトリウム(mg)の表記も**食塩相当量(g)**に変わり、わかりやすくなりました。他にも一括表示欄の表示項目が細かく見直され、製造所固有記号、アレルギー表示、原材料と食品添加物の区分などのルールが変更されました。

[新基準のポイント]

- ① 義務表示の「ナトリウム」は「**食塩相当量**」で表示
- ② 推奨表示は「**飽和脂肪酸**、**食物繊維**」の2項目、表示する場合は様式変更
- ③ 事業者の規模、対象食品によって、栄養表示の義務とならない場合がある
- ④ 「〇〇たっぷり」など**栄養強調表示の数値が変更**
- ⑤ **栄養強調表示**の相対表示、**無添加表示**のルール変更
- ⑥ **栄養機能食品**のルール変更

※詳細は消費者庁ホームページ参照

食塩摂取量の目安

(日本人の食事摂取基準2015年版における目標量：18歳以上)

男性**1日8g未満**、女性**1日7g未満**

高血圧の方の目安は**1日6g未満**

