

栄養成分表示について知ろう①～熱量(エネルギー)について～

皆さん、栄養成分表示を見たことがありますか？

栄養成分表示とは、その食品にどのくらいの熱量・栄養素が含まれているか示したものです。

栄養成分表示は、今まで事業者が任意で行っていましたが、

平成27年食品表示法の施行により、表示が義務化されました。

現在は義務化までの移行期間で、今年4月から本格始動となります（生鮮食品など対象外の食品もあります）。

今回表示が義務化されたのは、

“熱量（エネルギー）・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量”の5項目です。

今回は、熱量（エネルギー）についてお話します。

熱量とは、kcal（キロカロリー）の単位で表され、

私たちの体を動かす力となってくれるものです。

熱量は、食品中に含まれるたんぱく質・脂質・炭水化物の量で決まります。

摂りすぎると“肥満”に、不足すると“やせ”に繋がってしまいます。

では自分の体に必要な熱量は、どのくらいなのでしょう？

必要な熱量には、個人差があります。

消費者庁「栄養成分表示を活用しよう」に計算式が載っていますので、

実際に計算してみましょう！（下のリンクをチェック）

自分に必要なたんぱく質・脂質・炭水化物の量も知ることができます。

注意したい点は、エネルギーの値だけに注目しないことです。

たとえエネルギー量が適正であっても、中身のたんぱく質・脂質・炭水化物のバランスが偏っていれば、病気の発症に繋がってしまいます。

食品を選ぶときには、栄養成分表示を見ながら、自分の体に合った量を選び、生活習慣病の発症を予防しましょう。