

食品表示法に基づく

# 栄養成分表示の

作成手引き

第2版

令和元年7月

岐阜県健康福祉部生活衛生課

公益社団法人岐阜県栄養士会

## 目 次

1	はじめに		
	(1) 栄養成分表示の義務化	.....	1
	(2) 栄養成分表示の必要性	.....	2
2	栄養成分表示の基本		
	(1) 栄養成分表示の対象	.....	4
	(2) 義務表示の特例	.....	4
	(3) 栄養成分表示の省略	.....	5
	(4) 表示する栄養成分等	.....	8
	(5) 表示の方法	.....	9
3	栄養成分表示の作成		
	(1) 栄養成分表示の設定方法	.....	11
	(2) 栄養成分表示値の求め方	.....	12
	(3) 栄養成分の表示	.....	13
4	演習		
	(1) 表示する値の設定	.....	25
	(2) 計算値により値を求める方法	.....	25
	(3) 「食品成分表」の使い方	.....	27
	(4) データベース等から得られた個々の原材料の値から計算をして 表示値を求める方法	.....	31
	具体例① 焼き鮭おにぎり	～ 1個ずつ作り、加熱調理をしないもの	
	具体例② 草餅	～ まとめて作って、1個当たりを算出するもの	
	具体例③ 五目炊き込みごはん	～ 廃棄率や重量変化率を考慮するもの	
5	問い合わせ先一覧	.....	51
6	参考	.....	52

### ワンポイント

エネルギーや栄養素の働き	.....	3
女性の方が栄養成分表示を参考にしています	.....	17
男女ともに「エネルギー」表示を意識しています	.....	19
栄養バランスや栄養素量を知るために栄養成分表示を確認しています	.....	35
岐阜県では野菜不足と食塩のとり過ぎが健康課題につながります	.....	41
清流の国ぎふ 野菜ファーストプロジェクト	.....	45
栄養バランスのとれた食事の実践に栄養成分表示が活用できます	..	48