

栄養成分表示を活用してみよう！

Q子：すっかり秋…。最近、肌寒くなりましたね！即席みそ汁でも作って飲もうかな。博士も飲みますか？

博士：Q子、うれしいのだが、健診で血圧が高めと診断されたのじゃ。

パッケージに記載されている栄養成分表示を見てから、考えようかの～。

Q子：栄養成分表示？この即席みそ汁に入っている栄養成分が表示されているのですか？

博士：そうじゃ！栄養成分表示を見れば、エネルギーや栄養素をどのくらい摂取できるのか知ることが

出来るんじゃよ。

Q子：えー！もっと知りたいです！！

Q子。助手。
いつも前向き。



博士。
マイペース型。



ネコ。
しゃべれる。



栄養成分表示を見て減塩につなげよう

参考：消費者庁「栄養成分表示を活用しよう①」
消費者庁「栄養成分表示を活用しよう④」

博士：栄養成分表示は、高血圧、糖尿病などの生活習慣病を予防したり、健康の維持・増進を目的とした表示なんじゃよ。

特に関わりの深い「エネルギー」「たんぱく質」「脂質」
「炭水化物」「食塩相当量」の5つは必ず表示しなければいけないんじゃ。

Q子：へえ～！そうなんですね！博士はどの項目を特に確認しているのですか？

博士：血圧が高めじゃから、「食塩相当量」を注意して見て
おる。食塩を摂り過ぎないことは、高血圧、脳血管疾患などを
予防することにつながるんじゃよ！

Q子：へえ～！でも、私は血圧は高くないので、大丈夫です！

博士：安心してはダメじゃぞ。血圧は、年を取ってから急に上がるもの
ではなく、毎日の食塩摂取量の積み重ねで、将来高血圧に
なるかどうかが決まるんじゃ。

Q子：若い時から、食塩摂取量は気をつけなきゃいけないんですね！

博士：その通りじゃ。岐阜県の行った調査によると、岐阜県民は
しょうゆや塩、味噌などの調味料から食塩を多く摂っているよう
じゃの。（右グラフ参照）

食品表示法の施行

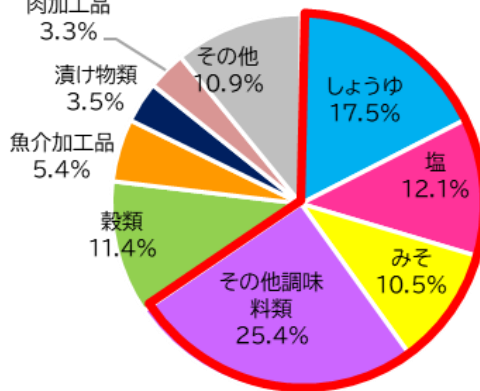
栄養成分
表示を
義務化

栄養成分表示 100g当たり	
熱量	○ kcal
たんぱく質	○ g
脂質	○ g
炭水化物	○ g
食塩相当量	○ g

栄養成分の量が分かる
と手に食品を選ぶ

必要な栄養素
を過不足なく
摂取
健康の維持・増進

食塩摂取量の食品群別内訳
（岐阜県民20歳以上）



令和4年度県民栄養調査

栄養強調表示を知ろう！

Q子：そういえば！スーパーで「減塩」と書いてあるしょうゆを見たことがあります！

博士：それは栄養強調表示じゃな。「○%減塩」や「塩分控えめ」などと栄養強調表示がされた食品が増えておるんじゃ！

栄養強調表示のためのルールは国で決められておる。例えば、「減塩」という表示は対象となる製品（自社の従来品など）から25%以上低減されていないと表示することが出来ないんじゃ。対象となる製品との比較なので、「減塩」表示があっても、食塩相当量は製品によってバラツキはあるの～。

Q子：へ～！博士のために、即席みそ汁の減塩タイプを探しにスーパーに行こうかな！

博士：Q子は、やさしいの～！即席みそ汁もたくさんのメーカーの商品があるから、「減塩」という表示だけではなく、栄養成分表示の食塩相当量も見て選ぶんじゃよ！

Q子：分かりました～！ついでにお菓子の減塩タイプがないか探しちゃお～！

ぎふ食と健康応援店を活用しよう！

Q子：外食するときは、どのように栄養成分を確認したらいいですか？

博士：容器包装に入っていない食品（外食など）は、栄養成分の表示が義務ではないんじゃない。

そこで、岐阜県では、県民の健康づくりを応援するために、外食のメニューにも栄養成分表示をしている飲食店を「ぎふ食と健康応援店」として登録している。「ぎふ食と健康応援店」の中にも、主食・主菜・副菜がそろった食事を提供しているお店もあるんじゃない。登録コースは4つあるぞ！

① 栄養成分表示の店

（メニューに栄養成分表示がされている／エネルギー、食塩相当量の表示が必須）



栄養成分表示の店 （バランスメニュー）

下の条件がそろった
栄養バランスの良いメニューがあり、
栄養成分表示がされています。

- ・**主食、主菜、副菜**がそろっている
- ・エネルギー550～850kcal 等



栄養成分表示の店 （1日の野菜1/3以上メニュー）

野菜を120g以上使用した
メニューがあり、栄養成分表示が
されています。



栄養成分表示の店

メニューに
エネルギー、食塩相当量
の表示があります。



② 健康情報提供の店

（岐阜県が提供するリーフレットや
ステッカーが設置されています。）



健康情報提供の店

健康や栄養に関する
情報を提供しています。



お店には、コース別のステッカー
を掲示しています！

↓岐阜県公式ホームページにて、
登録店舗を紹介しているコーナー。



Q子：今日のお昼は、近くの「ぎふ食と健康応援店」に行ってみましょうよ、博士！

博士：Q子は栄養成分表示を確認して、食べ過ぎないようにするんじゃないぞ！

食品の安全・安心シンポジウムのお知らせ

博士：毎年、岐阜県では食品の安全・安心シンポジウムを開催しているぞ。今年のテーマは健康食品じゃ！

健康食品を安全に利用するために 正しく理解していますか？

ZOOMも
視聴できます。
※申込が必要です！

基調講演

「いわゆる健康食品等の種類と正しい利用に向けて留意すべきこと」

講演者 福島大学 准教授 種村 菜奈枝 氏

- ◆日時：令和7年11月12日（水）13：30～16：00（受付開始 13時から）
- ◆場所：岐阜県庁 1階ミナモホール（岐阜市薮田南2-1-1）
- ◆申込方法：①郵送またはFAX（岐阜県公式ホームページに掲載されている所定の様式を使用）
②電子申請
- ◆申込期限：令和7年11月5日（水）
- ◆申込先：岐阜県健康福祉部生活衛生課食品安全推進室
〒500-8570（住所記載不要）
FAX：058-278-2627 TEL：058-272-8284
E-mail：c11222@pref.gifu.lg.jp



←申込方法②（電子申請）
はこちらから

参加無料



※参加証の発行はしませんので、申し込みをされた方は当日会場にお越しください。
※定員を超え、参加いただけない場合のみご連絡します。

岐阜県 令和7年食品シンポジウム

検索

食卓の安全・安心ニュースで知りたいテーマがありましたら、メールかFacebookでお寄せください。
生活衛生課メール：c11222@pref.gifu.lg.jp Facebookページ「岐阜県食品安全推進室」

最後までお読み
いただきありがとう
ございました。

