

Q3

栄養成分表示には何が書いてあるの？

A3

栄養成分表示は熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の順で表示されています。



●表示例（ウインナー）

ナトリウムは、食材そのものや添加物に含まれているものもあり、必ずしも食塩の量と同じではないので、全体のナトリウム量から計算した「食塩相当量※」として表記しています。

※ナトリウムの量に2.54を乗じた値

栄養成分表示1パック(90g)当たり

熱量	320kcal
たんぱく質	9.0g
脂質	30.4g
炭水化物	2.7g
食塩相当量	2.2g

〈サンプル品分析による推定値〉

●表示例（ナチュミート）

栄養成分表示1パック(150g)当たり

熱量	243kcal
たんぱく質	11.7g
脂質	12.0g
炭水化物	26.6g
—糖質	17.6g
—食物繊維	9.0g
食塩相当量	3.3g

〈サンプル品分析による推定値〉

表示が義務付けられている栄養成分以外の成分が表示されていることがあります。

Q4

発色剤などの食品添加物は何のために使っているの？

A4

発色剤などの食品添加物は、食品を安全においしく、便利に食べられるように使われています。



食品添加物は、次のような目的で使われます。

- ・食品を製造または加工するときに必要なもの（例：豆腐を作るときにいれる「にがり」など）
- ・食品を形作ったり、独特の食感を持たせるために必要なもの
- ・食品の色に関するもの（色をとったり、着けたりするもの）
- ・食品の味に関するもの（うま味、甘味、酸味等の味を付けるもの）
- ・食品の栄養成分を補うために必要なもの
- ・食品の品質を保つために必要なもの

食品添加物は「食品衛生法」のもと、さまざまな研究データにもとづく取り決めによって、毎日食べ続けても安全な量よりずっと少なくなるよう、使用基準が定められています。

食品添加物に関するお問い合わせは、
一般社団法人日本食品添加物協会のホームページをご覧ください。
<https://www.jafaa.or.jp/>

