

# 新しい食品表示制度



食品衛生法、JAS法、健康増進法のうち、食品表示に関する部分を統合した法律として、平成27年4月1日から食品表示法が施行されました。加工食品と添加物のすべての表示について5年間、生鮮食品の表示については1年6か月の間、新制度に基づく表示への移行の猶予期間が設けられています。



## 原材料名の表示方法

原材料と添加物は、区分を明確に表示します。

(旧)

原材料名	小麦粉、砂糖、ブドウ糖、 乳化剤、香料
------	------------------------



(新)の一例

原材料名	小麦粉、砂糖、ブドウ糖
添加物	乳化剤、香料



## アレルゲンの表示方法

食品に含まれる特定原材料はすべて表示します。(卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そばの7品目)

(例)「マヨネーズ (卵を含む)」、  
「焼きうどん (小麦を含む)」

※原則として個別表記とし、表示面積に限りがある場合等は例外的に一括表示が可能です。

金沢市では「食の安全・安心の確保に関する条例」を制定し、健やかな食生活の推進に努めています。条例に関するお問合せは  
金沢市保健衛生指導課  
電話 076-234-5112 FAX 076-234-5104



## 栄養成分表示について

容器包装に入れられた加工食品には、熱量(エネルギー)、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムの5成分が表示されるようになります。

ナトリウムの量は、消費者にとってわかりやすい「食塩相当量」で表示されます。(ナトリウム塩を添加していない食品のみ、ナトリウム量を併記することができます。)

表示例

栄養成分表示 1包装(2個)あたり	
熱量	483kcal
たんぱく質	17.2g
脂質	22.7g
炭水化物	52.0g
食塩相当量	3.6g



## 機能性表示食品制度について

特定の保健の目的が期待できる(健康の維持及び増進に役立つ)という食品の機能性を表示することができる「機能性表示食品」の制度ができました。

機能性表示食品は、消費者庁長官に届け出た安全性や機能性に関する一定の科学的根拠に基づいて、事業者の責任において表示を行うものです。特定保健用食品(トクホ)のように消費者庁の審査・許可を受けたものではありません。

事業者から届け出られた安全性や機能性の根拠などの情報は、消費者庁のウェブサイトでご公表されます。

[資料の典拠：消費者庁]

食品表示に関する詳細は、消費者庁食品表示企画課のウェブサイトからご覧ください。

<http://www.caa.go.jp/foods/index.html>

## あなたの体格は？

# BMI

をチェック  
しましょう

必要なエネルギー量は個人によって異なります。体重や体格の変化を見ながら適した料理の組合せを考えることが大切です。

ポイント

日本人の食事摂取基準(2015年版)\*では、エネルギーの指標として、新たに体格(BMI: body mass index)を採用しました。

エネルギー量については、個人の体格(BMI)の変化を見ながら調整することになります。

## やせている? 太っている? BMIの計算方法

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

日本人の食事摂取基準(2015年版)における目標とするBMIの範囲

年齢(歳)	目標とするBMI (kg / m <sup>2</sup> )
18 ~ 49	18.5 ~ 24.9
50 ~ 69	20.0 ~ 24.9
70 以上	21.5 ~ 24.9

エネルギー摂取量とエネルギー消費量が等しいとき、体重の変化はなく、健康的な体格(BMI)が保たれます。エネルギー摂取量がエネルギー消費量を上回ると、体重は増加し肥満につながり、エネルギー消費量がエネルギー摂取量を上回ると、体重は減少しやせにつながります。

そのため、個人の体重や体格の変化をみながら、エネルギーの摂取量を調整することが必要です。

\*日本人の食事摂取基準(2015年版)は、平成27年度~平成31年度を使用期間としています。

