

健康管理に栄養成分表示を活用しましょう！

栄養成分表示の義務化から、間もなく2年が経過しようとしています。国内で流通する包装された加工食品には、「熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物及び食塩相当量」が必ず表示されることになりました。これら5つの栄養素は、人が生きてゆくうえで必要不可欠なものです。消費者が栄養成分表示を見て食品を選び、必要な栄養素を過不足なく摂取することができれば、健康の維持と増進に役立ちます。さらに、肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防にもなります。

では、どのように役立てていけばよいのでしょうか。食塩相当量を例に見てみましょう。食塩の摂り過ぎは高血圧や腎臓病に繋がりますが、日本人は食塩を摂り過ぎていると言われます。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2020年）」によると、15歳以上の男性の食塩摂取の目標量は、1日あたり7.5g未満、女性では6.5g未満となっています。世界保健機構（WHO）は成人で5g未満を推奨しています。実際に日本人が1日に摂取している量は目標量より多く、同省の「国民健康・栄養調査（2019年）」によると、男性で10.9g、女性で9.3gです。表示された食塩相当量の値を参考に食品を選ぶことで、食塩の摂り過ぎを防ぐことができます。

栄養成分表示は健康な生活を営むための有益な情報源です。食品を選ぶ際に関心をもって活用してみてはいかがでしょうか。

そのためには、表示された数値は正確でなければなりません。当研究所では栄養成分の検査を行っております。ぜひ、お気軽にご相談ください。