

栄養成分表示の役割



参考：「加工食品の栄養成分表示が義務化されました。栄養成分表を活用して健康づくりに役立てましょう。」（消費者庁）

Q. 栄養成分表示クイズ

同じ量を飲んだとき、エネルギー（カロリー）が高いのはどちらの飲み物でしょうか？

① コーラ 1本（350ml）当たり



エネルギー	158kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	40g
食塩相当量	0g

② ジュース 100ml 当たり



エネルギー	53kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0g
炭水化物	13g
食塩相当量	0g



問題文の「同じ量を飲んだとき」に注目して考えてみよう！

※答えは右面の下にあります

作成 酪農学園大学 管理栄養士コース3年
 監修 酪農学園大学 公衆栄養学研究室
 実施 北海道

☆解説

コーラとジュースを表記の数字だけで比較すると、エネルギー158kcalのコーラの方が高いと思うかもしれませんが。

しかし、コーラは1缶（350ml）当たりの数値、ジュースは100ml当たりの数値で表記されているため、例えば、2つの飲料を100ml分飲んだ場合、コーラは100mlで45kcal、ジュースは100mlで53kcalであるため、同じ量を飲んだ場合、ジュースの方がコーラより高いエネルギーを摂取することになります。

コーラ 350ml 当たり
 エネルギー：158kcal
 ↓
 $158\text{kcal} \div 3.5$
 コーラ 100ml 当たり
 エネルギー：45kcal

ジュースを350ml 当たり
 186kcal (53kcal × 3.5)
 と考えてもいいですね！

栄養成分表示は、100g 当たりや1包装当たりなど、表示されている食品単位は、商品毎に異なります。そのため、表記されている数字だけで判断するのではなく、**摂取する量に換算して判断**する必要があります。