

栄養成分表示を 活用しよう！

2020年4月～加工食品の栄養成分表示が義務化されました



栄養成分表示
1食(0g)当たり

熱量	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

ナトリウム含有量は
食塩相当量で表示。
高血圧予防の観点から
見やすくなりました。

栄養成分の量が分かる

上手に食品を選ぶ

必要な栄養素を摂れる



健康の維持・増進