

## 栄養表示の見方 某社製 マカロニ&amp;チーズの場合

Nutrition Facts	
Serving Size 1cup (228g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

1 The Serving Size  
(サービング(一人前)サイズ)と  
Servings Per Container  
(1袋分が何人前かの表示)

サービング・サイズは、一般家庭で利用される計量カップ、または枚数やグラムなどに換算して表示。1袋が3人前、4人前ということもあるので、まずは商品が何人前なのかを確認しよう。

2 Calories(カロリー)

一人前(この場合は1カップ228グラム分)の摂取カロリー。この食品は一人前が250カロリーで、脂肪からの摂取カロリーは110カロリーということ。つまりこの食品は、カロリーの約半分が脂肪からということが表示ラベルからわかる。FDAが提唱する1日の理想脂肪摂取量は1日の必要カロリーの30%以下。つまり2000カロリー必要な人は、脂肪からの理想摂取カロリーが600カロリーとなる。

3 %DV (Percent Daily Value)

推奨されている1日あたりの栄養配分。1日総摂取カロリーを2000カロリーとし、1日にどれだけの栄養素を取るべきかというFDAの基準値に基づき、その食品の一人前に含まれる栄養の分量を%で表示している。一般的に5%以下は低すぎ、20%以上なら高すぎと見なされる。

「食品ラベルは注意深く読まないと、とてもトリッキーなのよ。アメリカ人が肥満になつたのはラベルを読まなかつた結果だと言つてもいいくらい」とコラット・ハイモウイツさん。栄養士の立場から、肥満防止&解消の糸口は、まずラベルをよく読むことにあると言つる。

1幅のラベルと言つても「Nutrition Facts(栄養表示)」と「The Ingredients List(栄養成分表示)」という2種類があるが、まず一般的によく見られているのは前者だらう(左の図参照)。左図例では上から、「Serving Size(サービング・サイズ)1cup」と「Servings Per Container(1袋のサービング数)2」と表示されているが(左の図1)、この「2」の意味は、袋の中身が2カップ分ある。

1幅のラベルと言つても「Nutrition Facts(栄養表示)」と「The Ingredients List(栄養成分表示)」といふ2種類があるが、まず一般的によく見

られているのは前者だらう(左の図参照)。左図例では上から、「Serving Size(サービング・サイズ)1cup」と「Servings Per Container(1袋のサービング数)2」と表示されているが(左の図1)、この「2」の意

味は、袋の中身が2カップ分ある。

1幅のラベルと言つても「Nutrition Facts(栄養表示)」と「The Ingredients List(栄養成分表示)」といふ2種類があるが、まず一般的によく見

られているのは前者だらう(左の図参照)。左図例では上から、「Serving Size(サービング・サイズ)1cup」と「Servings Per Container(1袋のサービング数)2」と表示されているが(左の図1)、この「2」の意

味は、袋の中身が2カップ分ある。

1幅のラベルと言つても「Nutrition Facts(栄養表示)」と「The Ingredients List(栄養成分表示)」といふ2種類があるが、まず一般的によく見

られているのは前者だらう(左の図参照)。左図例では上から、「Serving Size(サービング・サイズ)1cup」と「Servings Per Container(1袋のサービング数)2」と表示されているが(左の図1)、この「2」の意

味は、袋の中身が2カップ分ある。

1幅のラベルと言つても「Nutrition Facts(栄養表示)」と「The Ingredients List(栄養成分表示)」といふ2種類があるが、まず一般的によく見

られているのは前者だらう(左の図参照)。左図例では上から、「Serving Size(サービング・サイズ)1cup」と「Servings Per Container(1袋のサービング数)2」と表示されているが(左の図1)、この「2」の意

味は、袋の中身が2カップ分ある。

1幅のラベルと言つても「Nutrition Facts(栄養表示)」と「The Ingredients List(栄養成分表示)」といふ2種類があるが、まず一般的によく見

られているのは前者だらう(左の図参照)。左図例では上から、「Serving Size(サービング・サイズ)1cup」と「Servings Per Container(1袋のサービング数)2」と表示されているが(左の図1)、この「2」の意

味は、袋の中身が2カップ分ある。

1幅のラベルと言つても「Nutrition Facts(栄養表示)」と「The Ingredients List(栄養成分表示)」といふ2種類があるが、まず一般的によく見

られているのは前者だらう(左の図参照)。左図例では上から、「Serving Size(サービング・サイズ)1cup」と「Servings Per Container(1袋のサービング数)2」と表示されているが(左の図1)、この「2」の意

味は、袋の中身が2カップ分ある。

1幅のラベルと言つても「Nutrition Facts(栄養表示)」と「The Ingredients List(栄養成分表示)」といふ2種類があるが、まず一般的によく見

られているのは前者だらう(左の図参照)。左図例では上から、「Serving Size(サービング・サイズ)1cup」と「Servings Per Container(1袋のサービング数)2」と表示されているが(左の図1)、この「2」の意

味は、袋の中身が2カップ分ある。

つい見過ごしてしまう食品のラベルだが、その見方を知っているのと知らないのとでは、健康に及ぼす影響は異なるようだ。安物買ひのゼー失いならぬ「健康失い」にならないようなラベルの読み方のコツを、栄養士で、20年以上の栄養教育歴を持つコレット・ハイモウイツさんに教えてもらった。

1 サーブサイズに  
騙されるな!

「食品ラベルは注意深く読まないと、とてもトリッキーなのよ。アメリカ人が肥満になつたのはラベルを読まなかつた結果だと言つてもいいくらい」とコレット・ハイモウイツさん。栄養士の立場から、肥満防止&解消の糸口は、まずラベルをよく読むことにあると言つる。

# 賢い消費者になる

食品を購入する際、味やイメージが良いから? 安いから? などの理由で選んでいないだろ? か? パッケージのイメージに踊らされない秘訣は、実は裏側のラベルにあった。食品の履歴書とも言うべきラベルの見方を習得し、賢い消費者になろう!

アメリカ人と同量を摂取するとカロリー1オーバーになりやすい。ラベルの真ん中を見てほしい(左の図3)。これは1日の摂取カロリーを2000カロリーと設定して、その食品1人前を摂取すると1日に必要な栄養素の何パーセントを取れるかを表示している栄養評価(%DV Value)だ。活動状況や体质、年齢によって1日の必要カロリーが個人で違うわけですが、2000カロリーといえば一般的に成年アメリカ人が1日に必要な数値。ですので、この数値は小柄な人は適応しません。小柄な人は、脂肪、炭水化物、塩分、糖分などラベルに表示されている数値よりも少なめに取るように心がけよう。そして栄養評価を見る際は、脂肪分も必ずチェックしたい。

脂肪分も必ずチェックしたい。

&lt;p