

## 栄養科通信

### 食品の栄養表示が変わります①

スーパーで買った食品の裏には、たいてい栄養成分が表示されていますよね？（熱量〇〇kcal・たんぱく質〇〇g・ナトリウム〇〇mgなど）  
これらの表示がいくつか変更になります。

大きな変更の1つは、**（現）ナトリウム表示 → （新）食塩相当量で表示**

今までもナトリウムと共に食塩相当量も（）で表示してくれていたものもありましたが、あくまでも任意でした。それがこれからは義務化されます。

実際、ナトリウム〇〇gと表示されていても、「じゃあ、塩分〇〇gね」

なんてパッと計算なんて出来ません。ちなみにナトリウムの食塩換算式は

$$\text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 \div 1000$$

実際、アンケートによると、この換算式を知っている人は、100人中たった3人だったそう…。

なので、わかりやすくなるという点では、歓迎できる変更ですね。

（施行は4月からされていますが、経過措置があるので、徐々に変更中）

もう一つ！この食塩相当量を見るときのポイントは、その表示が100g

あたりであるのか？それとも1袋全部のものなのか？それとも1食あたり

であるのか？をよく確かめること。（案外バラバラです）

これらの情報をしっかり確認して是非とも健康維持に役立てて下さいね。

**1日の塩分摂取目標量（18歳以上） 男性 8g未満 女性 7g未満**