

誤解しがちな表示の仕方



○○%減塩

比較対象商品と比べ、減らした量を表記したものです。

無塩、塩分ゼロ

食品100gあたりに含まれるナトリウムが5mg未満のものです。

塩分控えめ

食品100gあたりに含まれるナトリウムが120mg以下のものです。

食塩無添加

食品の加工の段階で食塩を使用していないことを表すもの。食塩が含まれていないことを表すものではありません。

うす塩味

味つけの表現であり、食塩の含有量を表したものではありません。

カロリーゼロ・ノンカロリー

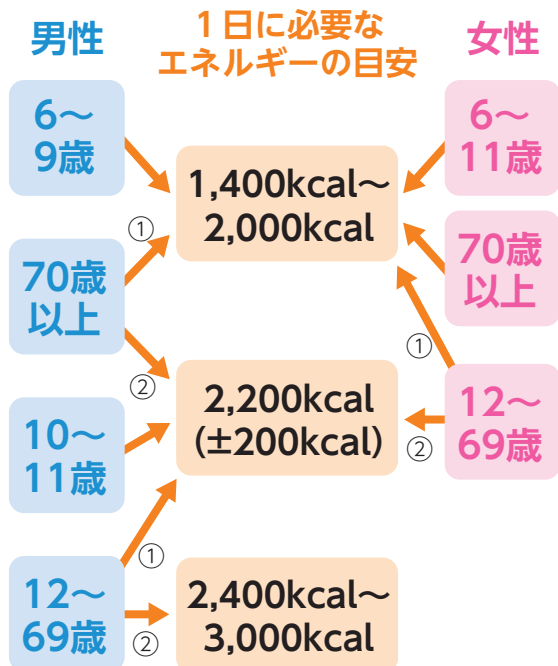
100mlあたり5kcal未満のもの。つまり、500mlペットボトルの場合だと25kcal未満。

カロリー控えめ・低カロリー

100mlあたり20kcal以下のもの。つまり、500mlペットボトルの場合だと100kcal以下。

自分に必要なカロリーを知ろう

～表示を活用するために～



※①：1日中座っていることがほとんどの人
②：①以外の人



●●●●● 毎月19日は、おうちでごはんの日 ●●●●●

近年、家族それぞれの生活時間のずれ、単身世帯の増加など生活スタイルが多様化し、家族がそろって食事をする機会が減っています。毎日は難しいかもしれませんが、月に1回からでも家族でテーブルを囲む機会を作ってみませんか。



毎月19日は「おうちでごはんの日」

家族と一緒に食事をするとき…

食事が楽しくなる

買い物や調理を一緒に行えば、一層きずなが深まります。



食文化・マナーの伝承

箸の正しい持ち方や食事マナーなど、正しい知識を身につけられます。



規則正しい食生活に

一人の食事では、偏った献立や時間も不規則になりがちです。家族での食事は、規則正しい食生活に役立ちます。

