

知っていますか？ 食品と表示

賢い消費者となり、健康づくりの参考としましょう

栄養成分表示

栄養成分表示 食品単位当たり	
熱量	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g

栄養成分表示は、主に加工食品及び添加物に表示されています。「減塩」など日々の食生活に役立てましょう。

※食品表示法により、栄養成分表示が義務化されました。ただし、平成32年3月31日までは、事業者が準備する猶予期間とされています。また、一部の食品には表示の省略が認められています。

栄養強調表示

健康の保持増進に関わる栄養成分を強調する表示（栄養強調表示）は、基準を満たした食品だけに使われています。表示の意味を正しく理解しましょう。

「無〇〇」「ノン〇〇」「〇〇フリー」
→ 含まないことを意味します。

「〇〇控えめ」「〇〇ライト」
→ 基準より低いことを意味します。

「高〇〇」「〇〇豊富」
→ 基準より高いことを意味します。

「〇〇源」「〇〇供給」「〇〇含有」
→ 含むことを意味します。

こんな広告に注意 ～虚偽誇大広告～

健康増進法では、食品の健康の保持増進効果について、「著しく事実に相違する」「著しく人を誤認させる」表示を禁止しています。

- × 「医者に行かなくても〇〇が治る」
- × 「〇〇を食べるだけで、絶対に痩せる」
- × 「食べるだけで、〇〇を予防」

実際には表示どおりの効果を有しない食品もあります。気をつけましょう。

保健機能食品

機能性が表示できる食品は、以下の3つの保健機能食品だけです。

- ① 特定保健用食品（トクホ）
- ② 栄養機能食品
- ③ 機能性表示食品

医薬品ではありません。バランスの良い食事を心がけましょう。

「子どもと働きざかり世代の食習慣状況調査」の結果より、保護者の皆様へ

子どもたちの健やかな未来をつくるために、今、何をすべきか



不適切な食習慣は生活習慣病になる原因のひとつ

子の将来を思う親の心

子どもの頃の食習慣は成人後の健康に影響を与える

みえてきたこと

家族の中の大人の食習慣は、子どもの食習慣に影響を与える

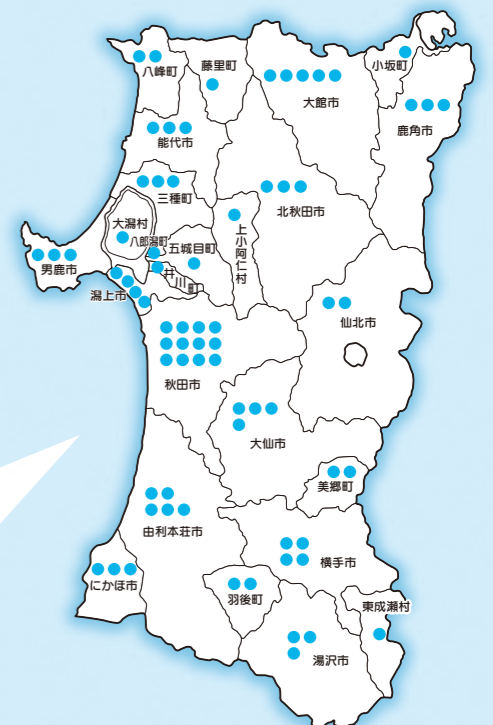
親は子の鏡

子は親の鏡

保護者が望ましい食習慣であれば、子どもの食習慣の問題は少ない

今回の調査では、大人の食習慣と子どもの食習慣とに関連性があることが、うかがわれました。子どもの望ましい食習慣形成のためには、まずは大人がお手本を示すことが大切です。子どもの健やかな未来のため、御自身の健康のために、ひとつ、ひとつ改善に取り組みましょう。

調査対象小学校(71校)

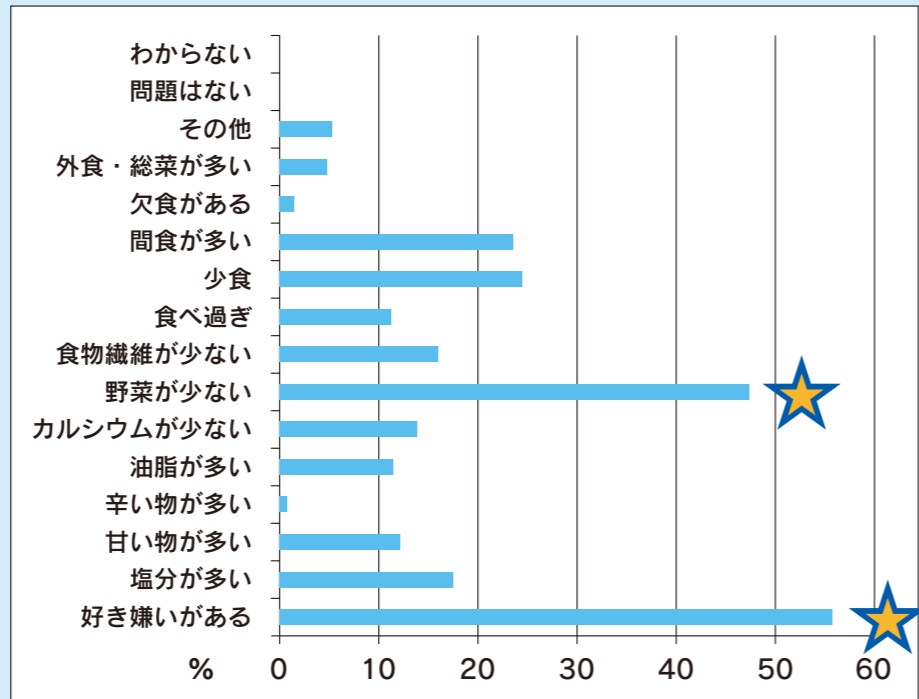


平成28年度に、県内71校の小学校第2学年に在籍する児童の保護者に、お子さんと、御自身の食習慣についてのアンケート調査を実施しました。その結果、3,150人（協力率90.7%）から、子どもの食習慣の状況について、5,701人（男性2,633人、女性3,068人）からは、御自身や子どもの食に関する意識、知識、状況について回答が得られました。

子どもの食習慣の問題



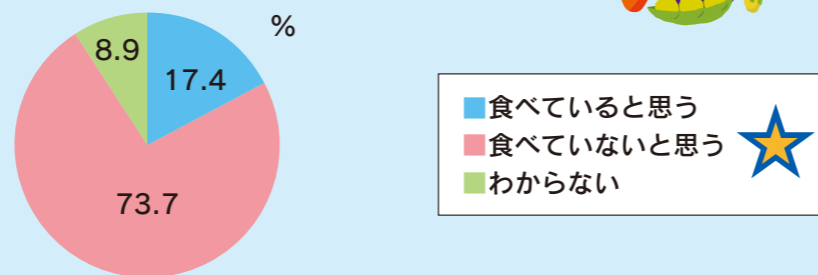
お子さんの食習慣に、どのような問題があると思いますか。
(複数回答可、n:2,678人)



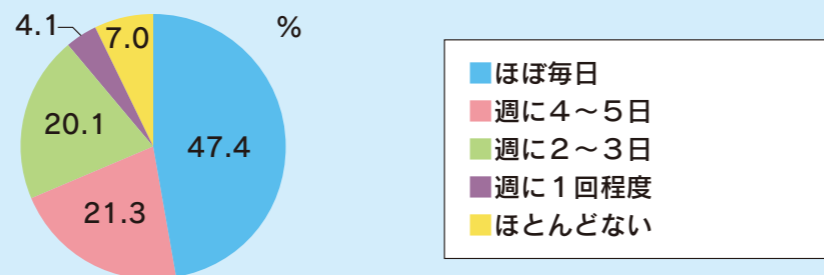
保護者の野菜摂取に関する状況



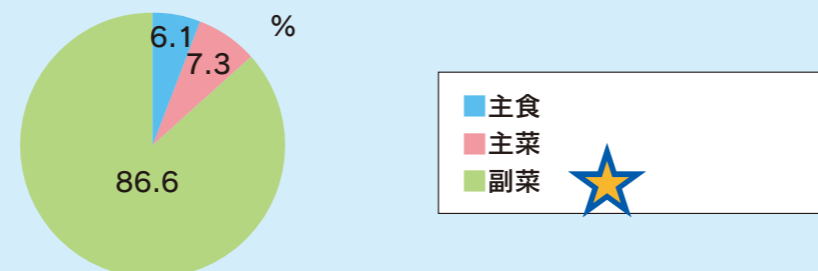
あなたは、1日の野菜摂取目標量(350g)を食べていると思いますか。
(n:5,119)
*目安 生野菜で両手いっぱい



あなたは、主食・主菜・副菜の3つを組み合わせた食事を、1日2回以上とっていますか。
(n:5,103)



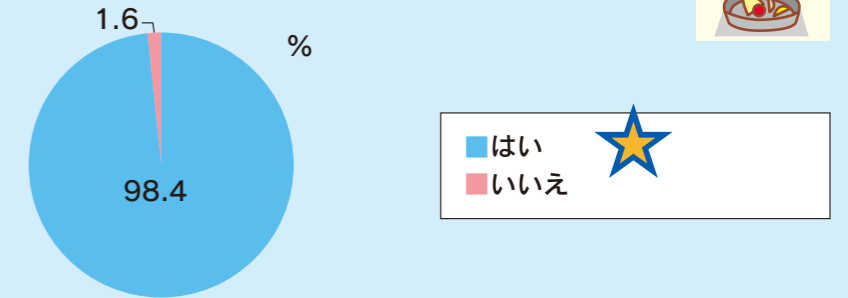
(ほぼ毎日、主食・主菜・副菜の3つを組み合わせた食事を1日2回以上とっていない方へ)
組み合わせにくいものは何ですか。(n:2,558)



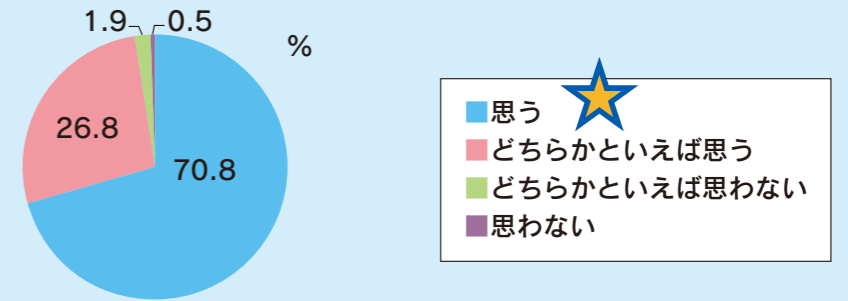
保護者の食に関する知識。子どもの食に対する関心



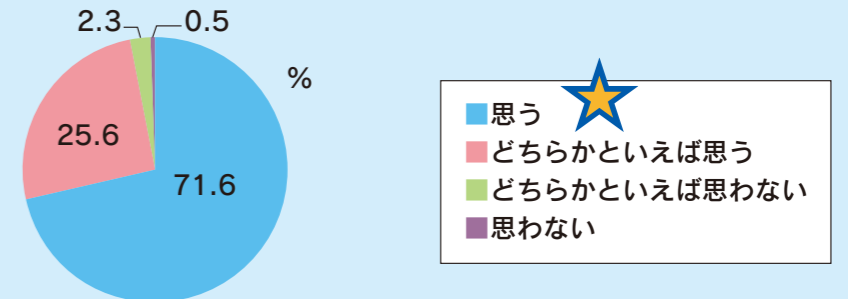
不適正な食習慣は、生活習慣病になる原因のひとつとなることを知っていますか。(n:5,574人)



子どもの頃の食習慣は、成人後の健康に影響を与えenと思いますか
(n:5,549人)



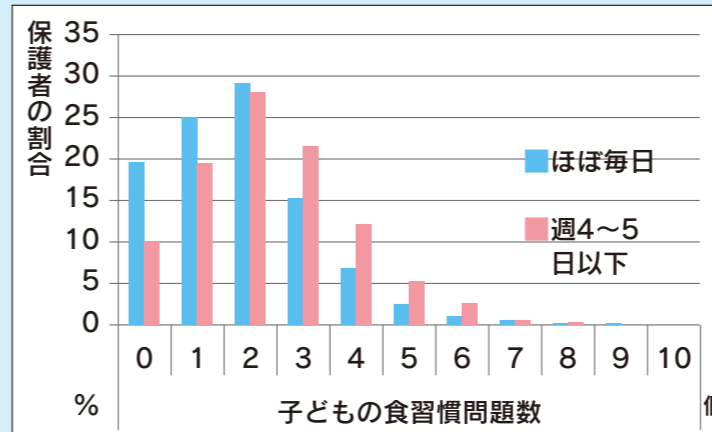
家族の中の大人の食習慣は、子どもの食習慣に影響を与えenと思いますか
(n:5,549人)



保護者の食習慣と子どもの食習慣の問題との関連性



保護者が、主食・主菜・副菜のそろっている食事を1日2回以上ほぼ毎日とっている場合は、子どもの食習慣の問題数が少ない



保護者が、1日の野菜摂取目標量(350g)を食べていると思う場合は、子どもの食習慣の問題数が少ない

