

栄養成分表示について

平成27年4月1日に食品表示法が施行され、原則として全ての容器包装に入れられた加工食品には、栄養成分表示が義務づけられました。(平成32年3月31日までは経過措置期間となっています。)

野菜や果物、肉、魚などの生鮮食品には栄養成分を表示する必要はありませんが、容器包装に任意で栄養成分表示する場合には、この基準に基づいた表示になっています。

栄養成分表示 100gあたり	100g(ml)または、1本、1包装などの単位で表示されています
熱量(エネルギー) ○○kcal	
たんぱく質 △△g	
脂質 ◆◆g	
炭水化物 □□g	
食塩相当量 ●g	
ビタミンC ☆mg	

ポリフェノール ■mg

「食品表示基準に規定する栄養成分」以外の成分は、枠外に表示されています。(β-カロテン、大豆イソフラボンなど)

表示事項

- 表示が義務づけられている栄養成分(5成分)
①熱量、②たんぱく質、③脂質、④炭水化物、⑤ナトリウム
この順で表示されています。
(ナトリウムについては食塩相当量で表示)
※ナトリウム塩が添加されていない食品には、ナトリウムの量が表示されていることがあります。
(例：ナトリウム○○mg(食塩相当量○g))
(食塩相当量の計算式)
ナトリウム(mg)×2.54÷1000=食塩相当量(g)
- 表示が推奨されている栄養成分(2成分)
飽和脂肪酸、食物繊維
- 任意で表示されている栄養成分
糖類、糖質、コレステロール、ミネラル(亜鉛、カリウム、カルシウムなど)、ビタミン(ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンCなど)など

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は、基準を満たした食品だけに使われています。

表現例	高い旨・・・「高」「豊富」「たっぷり」	含まない旨・・・「無」「ゼロ」「ノン」
	含む旨・・・「含有」「入り」	低い旨・・・「低」「控えめ」
	強化された旨・・・「〇%アップ」「増」	低減された旨・・・「〇%カット」「オフ」
	糖類、ナトリウム塩を添加していない旨・・・「糖類無添加」「砂糖不使用」「食塩無添加」	

栄養成分表示の省略

次のものには、栄養成分表示の省略が認められています。

- ◎表示可能面積が小さいもの(おおむね30cm²以下のもの)
- ◎酒類
- ◎栄養の供給源として寄与の程度が小さいもの(水、香辛料など)
- ◎極めて短期間で原材料が変更されるもの
- ◎課税売上高が1,000万円以下(当面の間は従業員数が20人以下)の事業者が販売するもの

健康的な食生活を送るため、栄養成分表示を活用しましょう。

食品安全110番

「食品安全110番」では、県民の皆様からの食品の表示や安全に関する相談や情報を受け付けています。お気軽にお電話ください。
電話 055-223-1638 受付時間 午前8時30分～午後5時(平日)



回覧

平成29年 冬号

No.127

消費生活情報誌

かいじ号



飲む「水素水」は、健康にいいの?

水素を含む水(以下、「水素水」という)をご存じですか?近年、この「水素水」の「健康効果」がうたわれるにつれて、全国的に相談件数は増加しており、山梨県においてもいくつか相談が寄せられています。



こんな相談が寄せられています。

▶事例1

テレビショッピングで、水素水生成器が紹介されていた。水素の含有量が多いなどの説明に惹かれ、すぐに注文した。しかし、装置を使用していると泡の出方が弱くなった気がしたので、メーカーに問合せると、思っていたほど水素の含有量が多くないことがわかった。返品希望。(60歳代 女性)



▶事例2

友人から特許取得の水素水生成器を買わないかと勧められている。友人の話によると、「機械を知り合いに紹介して購入してもらおうと利益がもらえる。」という内容であった。まだ、購入を決めていないが、心配である。(60歳代 女性)



▶事例3

病気の兄が知り合いから天然水素水を購入した。病気が治ると思い込んでしまい、医師の言うことも聞かない。パンフレットの体験談には、病気がよくなったというようなことが書かれている。高額な水で、経済的にも大変なので契約をやめさせたい。(60歳代 女性)



消費者にひとこと

- ①そもそも水素水に公的な定義等はありません。また、製造方法や溶存水素濃度(水に溶けている水素ガスの濃度)は商品によって様々です。
- ②水素水の健康効果は証明されていません。特定保健用食品(トクホ)や機能性表示食品として許可、届出されていなければ、健康効果を広告することは禁止されています。
- ③商品テストの結果、次のことも言われています。
 - ◎容器に「充填時」や「出荷時」と記載のある商品のパッケージに表示されている溶存水素濃度は、飲用する時の濃度とは限りません。
 - ◎水素水生成器も、水質等により必ずしも表示どおりの濃度になるわけではありません。
 - ◎水に溶けている水素ガスは、容器の開封後や水素水生成器で作った後の時間経過により徐々に抜けていきます。
- ④マルチ商法や通信販売に関連した相談が寄せられています。友人や知人からの勧誘であっても、不要なときはきっぱりと断るようにしましょう。また、商品の情報をよく確認してから購入しましょう。

詳しく知りたい方は、以下のホームページをご覧ください

■国民生活センターホームページ

容器入り及び生成器で作る、飲む「水素水」-「水素水」には公的な定義はなく、溶存水素濃度は様々です-
http://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20161215_2.html

皆さん、ご存じですか? 「知るぽると山梨」の紹介で～す!

皆さん、聞きなれないかもしれませんね。でも、「知るぽると山梨」は、皆さんにとって、**大切なお金に関する情報**を提供している組織です。最近、山梨県では、こんなことが起こっています!

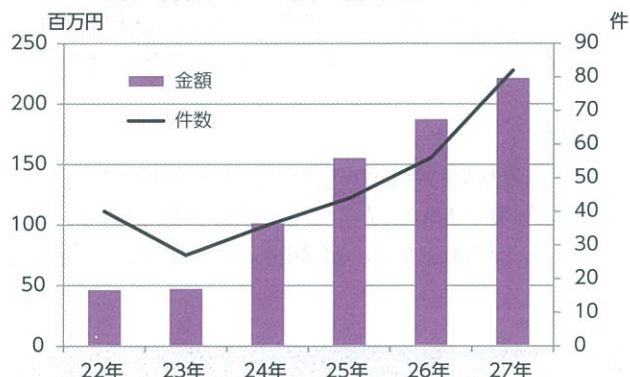


▶ 皆さん、右のグラフをご覧ください。**振り込み詐欺や金融商品等取引詐欺の件数推移**ですが、ご覧のとおり、最近まで増加傾向が続いており、皆さんの大切なお金の被害が多く発生しています。


▶ そこで、「知るぽると山梨」の登場です。

▶ 「知るぽると山梨」の正式名称は下で解説しますが、皆さんの**大切なお金(金融資産)**をいかに守るか、若い人たちの**ライフプラン**をどう考え、どのように**資産形成**を行うか、**老後の生活**をどのように送るか、などなど色々な講座を開設し、皆さんへの情報提供を行っています。

振り込み詐欺・金融商品等取引詐欺の
認知件数および被害総額(山梨県警察本部)



▶ 右ページに、当組織の活動内容やその模様を掲載していますのでご覧ください。色々な講座を通年にわたって開催していますので、是非、一度、ご参加ください。関係者一同、笑顔でお待ちしています。



お金についてのクイズです。皆さん、わかりますか??

Q 一般に「人生の3大費用」といえば、何を指すでしょうか。

- ① 一生涯の生活費、子の教育費、医療費
- ② 子の教育費、住宅購入費、老後の生活費
- ③ 住宅購入費、医療費、親の介護費

(正解は右ページ下)

山梨県金融広報委員会【知るぽると山梨】

山梨県金融広報委員会<知るぽると山梨>は、日本銀行甲府支店に事務局を置き、山梨県教育委員会や金融団体などの支援を受けながら、山梨県、財務省関東財務局甲府財務事務所、日本銀行甲府支店の3者が協力し、「お金についての情報をわかり易く提供する」ため様々な活動をしている中立・公正な団体です。

「お金についてのあれこれを、みんなにもっと知って欲しい」
「分かり易い金融情報で、よりいきいきとした生活設計をお手伝いしたい」
そんな思いで、皆様に分かり易い金融情報の提供、金融経済の学習支援を行っています。

「広報活動」で～す! 皆さんのご参加をお待ちしています

例年の開催時期	活動内容等のご紹介 (以下の参加は無料です)
6月～11月頃	<p>「知るぽると塾」(一般向け)</p> <p>「暮らし」や「お金」に関する初心者向けの講座 (2016年度実施テーマ)「あなたの人生、いくらかかるの?」、「資産運用は自己責任」、「知識があれば、怖くない!お金のトラブル」など全7回</p>
7月～8月頃	<p>夏休み親子見学会(小学生の親子対象)</p> <p>2016年度は163組366名が参加! 今年も開催します</p> <ul style="list-style-type: none"> ●高学年～日本銀行の役割、破れたお札の引換体験など ●低学年～ものやお金の大切さやゲームなど <p style="text-align: right;">95%の参加者が「良い」と評価!</p>
9月～12月頃	<p>金融経済講演会(一般向け)</p> <p>暮らしに役立つ金融・経済情報の提供、金融リテラシーの向上</p> <ul style="list-style-type: none"> ●2016年度:池谷裕二講師「ココロの盲点」～お金に騙されないために～ ●2015年度:パクンマクン講師「笑撃的国際交流」～夢・仕事・生活～
11月頃	<p>「県民の日」の出展ブース(一般向け) ～山梨県、甲府財務事務所、日本銀行甲府支店の共催</p> <ul style="list-style-type: none"> ●1億円の重さ体験、お金のクイズ、お金の無料相談窓口の設置、頒布品配布(先着500名様)など ●家計簿やお金に関する資料などを無償配布
通年	<p>金融教育研究指定校(2年間)への学習支援(児童・学生向け)</p> <p>学校の教育授業の中で、お金の正しい知識の習得・物に対する価値観の養成などを支援 2016年度指定校～県立上野原高校、甲府市立中道南小学校、笛吹市立御坂東小学校 ▶2年目には公開授業を開催します(2016年度は甲府市立中道南小学校)</p> <p>学習会等への講師派遣</p> <p>皆さま(児童、生徒、教員、高齢者など)のニーズに応じ、講師を無料で派遣 ▶高校3年生の「巣立ち教室」、老人クラブ、消費者団体などの学習会に講師を派遣</p> <p>外部団体との連携講座、イベント等</p> <p>2016年度～山梨大学の「消費生活論」、「人間形成論」での講義を実施 ～山梨県総合教育センターにて、教員向け研修での講義を実施</p>

<p>知るぽると塾</p> 	<p>参加者の声</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎お金との向き合い方が学べた ◎エンディングノートは必要
<p>夏休み親子見学会</p> 	<p>参加者の声</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎お札には不思議がいっぱい! ◎親子とも楽しい発見ができた
<p>金銭教育研究校の公開授業</p> 	<p>参加者の声</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎キャリア教育の実践的授業を見た ◎子供の教育は家庭が大事を痛感
<p>地域の学習会</p> 	<p>参加者の声</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎一生のライフプランは重要 ◎自分とお金の守り方に気付いた

お問い合わせ **山梨県金融広報委員会事務局 (日本銀行甲府支店内)**

〒400-0032 甲府市中央1-11-31 TEL 055-227-2419 FAX 055-220-1073

HP: 知るぽると山梨 または <http://www3.boj.or.jp/kofu/kinkoui/kinyamanashi.htm>