



特定非営利活動法人

日本高血圧学会

一般のみなさま向けの情報

The Japanese Society of Hypertension

さあ、減塩！ ～減塩委員会から一般のみなさまへ～



消費者庁 栄養成分表示検討会報告書（平成23年8月23日）

食塩相当量の記載義務化は残念ながら認められませんでした。食塩制限の重要性が認識された結果、表示すべき栄養成分の優先度の見直しが行なわれました。下表は報告書に添付された別紙「表示すべき栄養成分の優先度の見直し」（案）よりの抜粋です。

現在の栄養表示	見直し案：*：一般表示事項、____（下線）：栄養摂取状況から欠乏や過剰等問題があると考えられたもの	
1.エネルギー	*1.エネルギー	適正体重の維持が推奨される中、各種疾患のリスクファクターである肥満について、特に20-60歳代の男性肥満者の割合は増加傾向が鈍化。
2.たんぱく質	*2.ナトリウム	高血圧予防の観点でわが国の健康・栄養政策として重要度が高い栄養成分であるが、目標以上に取っている人が7割以上存在。
3.脂質	*3.脂質	脂質のとりすぎは動脈硬化等心疾患のリスクを促進することから、適切な脂肪エネルギー比率での摂取が推奨されるが、目標値を超える人が約半数存在。
4.炭水化物	*4.炭水化物	最も主要なエネルギー源であり、摂取割合が最も多い。
5.ナトリウム	*5.たんぱく質	人の体の組織を構成する主要な栄養素である。

> <http://www.caa.go.jp/foods/pdf/syokuhin683.pdf>