

加工食品・添加物の栄養成分表示が義務化

平成25年に食品表示法が施行され、原則として、容器包装に入れられた加工食品や添加物にはエネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量が表示されることになりました。

栄養成分表示は健康づくりに役立つ重要な情報源です。

栄養成分の量がわかる

食品表示法施行
栄養成分表示の義務化



栄養成分表示 100gあたり	
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



上手に食品を選ぼう

※参考:「栄養成分表示を活用しよう①～⑤」消費者庁
(<http://www.caa.go.jp/publication/pamphlet/#m16>)を加工して作成

栄養成分表示の読み方のポイント

エネルギー

1日に必要なエネルギーは性別、年齢等によって一人ひとり違います。自分に必要なエネルギーを知り、栄養成分表示を活用しましょう。

食塩相当量

日本人の食塩摂取量の1日の目標量は、男性8g未満、女性7g未満です。
野田市においては、男性が11g、女性が9.4g摂取しています。
食塩相当量を確認して食品を選び、減塩しましょう。

※参考:平成27年度県民健康・栄養調査

1日に必要なエネルギーの目標値(推定)

(kcal)	男性			女性		
	低い	普通	高い	低い	普通	高い
身体活動レベル						
20～40歳代	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
50～60歳代	2,100	2,450	2,800	1,650	1,900	2,200
70歳以上	1,850	2,200	2,500	1,500	1,750	2,000

身体活動レベルの目安
低い:生活の大部分を座って過ごす
普通:通勤、家事、軽いスポーツをする
高い:力仕事や活発にスポーツをする

※参考:日本人の食事摂取基準

2020年4月から、飲食店が原則屋内禁煙に

健康増進法が一部改正されました。

望まない受動喫煙の防止を図るため、多数の者が利用する施設等は以下のとおり禁煙となります。

子どもや患者等に特に配慮

第一種施設

- 学校、児童福祉施設
- 病院、診療所
- 行政機関の庁舎 等

敷地内禁煙

屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所に、喫煙場所を設置することができる

2019年7月1日施行

上記以外の施設※

第二種施設

- 事務所
- 工場
- ホテル、旅館
- 飲食店
- 旅客運送用事業船舶、鉄道
- 国会、裁判所 等

※個人の自宅やホテル等の客室など、人の居住の用に供する場所は適用除外

【経過措置】
既存の経営規模の小さな飲食店

- 個人又は中小企業が経営
- 客席面積100㎡以下

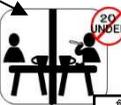
原則屋内禁煙(喫煙を認める場合は喫煙専用室などの設置が必要)
経営判断により選択



屋内禁煙



喫煙専用設置(※)



加熱式たばこ専用の喫煙室設置(※)

室外への煙の流出防止措置

20 UNDER

20 UNDER

20 UNDER

喫煙可能(※)

※すべての施設で、喫煙可能部分には、
①喫煙可能な場所である旨の掲示を義務づけ
②客・従業員ともに20歳未満は立ち入れない

喫煙専用室と同等の煙の流出防止措置を講じている場合は、非喫煙スペースへの20歳未満の立入りは可能

2020年4月1日施行

喫煙を主目的とする施設

喫煙目的施設

- 喫煙を主目的とするバー、スナック等
- 店内で喫煙可能なたばこ販売店
- 公衆喫煙所

施設内で喫煙可能(※)

屋外や家庭など

喫煙を行う場合は周囲の状況に配慮

(例)できるだけ周囲に人がいない場所で喫煙をしよう配慮
子どもや患者等、特に配慮が必要な人が集まる場所や近くにいる場所では喫煙をしないよう配慮

2019年1月24日施行

※参考:「受動喫煙対策:改正健康増進法の体系」厚生労働省