

栄養表示基準

栄養素等表示基準値

「日本人の食事摂取基準(2005版)」によって、食事摂取基準が示された栄養成分について、食品に関する表示を行う際に用いる基準値として、栄養素等表示基準値が設定されました。

栄養成分	栄養素等表示基準値
エネルギー (kcal)	2,100
たんぱく質 (g)	75
脂 質 (g)	55
炭水化物 (g)	320
ナトリウム (mg)	3500
カルシウム (mg)	700
鉄 (mg)	7.5
リ ン (mg)	1000
マグネシウム (mg)	250
カリウム (mg)	1800
銅 (mg)	0.6
ヨウ素 (μ g)	90
マンガン (mg)	3.5
セレン (μ g)	23
亜鉛 (mg)	7.0
クロム (μ g)	30
モリブデン (μ g)	17
ビタミンA (μ g)	450
ビタミンD (μ g)	5.0
ビタミンE (mg)	8
ビタミンK (μ g)	70
ビタミンB1 (mg)	1.0
ビタミンB2 (mg)	1.1
ナイアシン (mg)	11
ビタミンB6 (mg)	1.0
葉酸 (μ g)	200

ビタミン B12 (μg)	2.0
ビオチン (μg)	45
パントテン酸 (mg)	5.5
ビタミン C (mg)	80

この基準値は、「日本人の食事摂取基準(2005年度版)」によって食事摂取基準が示された栄養成分について、当該食事摂取基準を性及び年齢階級ごとの人口により加重平均した値として設定されたものです。