



放射性物質の自主検査

**全国の生協検査室で初めて
コープネット商品検査センターが、
ISO/IEC17025認定されました**
「世界に通用する確かな試験結果であることの証しです」



放射性物質の検査は、どのタイミングで飛び出すかわからない放射性セシウムをつかまえて測定するので、検査精度の高いといわれているゲルマニウム半導体検出器で10回測定しても10回とも同じ測定値とは限りません。『測定誤差』が生じてしまいます。

では、どのようにして検査の精度を保証するのでしょうか？

それがISO/IEC17025です。ISO/IEC17025は、「測定データの“確かさ”」を確認することなのです。測定データの変動を小さくするための仕組みをつくり、その結果、測定データの変動がどれくらいあるのかを計量学的・統計的に処理して、「測定データの確かさ」(裏をかえせば「測定の“不確かさ”」)を算出し、検査精度を保証します。ISO/IEC17025は、国際的なルールに従って測定精度の評価をし、その中身の透明性・整合性が確保できていることを第三者認定機関が認定する規格です。その結果、ISO/IEC17025に認定された試験所は、世界に通用する試験結果を出す能力があると認められるのです。

ISO/IEC17025認定を受けて



今回コープネット商品検査センターは、ISO/IEC17025の認定取得で、検査結果の妥当性を実証・証明できる仕組みを作ることができました。これは検査にかかわる部門としては重要ですが、組合員さんをはじめとするフードチェーンに関わる人たちに対し検査結果の説明責任を果たすということでは当たり前とも言えます。

認定を取得することで、生産者と一緒に食品安全に取り組み、組合員さんにより安心して商品を購入していただけることを目指し、今後も努力し続けます。

検査の概要

コープネットの自主検査方法				
食品区分	放射性セシウムの国の規格基準	検出限界(核種毎)	測定方法と測定機器の種類	備考
一般食品	100ベクレル/kg	10ベクレル/kg	<ul style="list-style-type: none"> ●スクリーニング検査 <ul style="list-style-type: none"> ・NaIシンチレーションスペクトロメータ ・ゲルマニウム半導体検出器(迅速検査法) ●確認検査 <ul style="list-style-type: none"> ・ゲルマニウム半導体検出器(精密検査法) 	スクリーニング検査で検出限界を超えて検出があった場合、同一検体についてゲルマニウム半導体検出器による検査精度に優れた確認検査を行います。
		5ベクレル/kg※		
乳児用食品	50ベクレル/kg	5ベクレル/kg	・ゲルマニウム半導体検出器	検出限界を超えて検出した場合、同一検体による確認のための再検査を行います。
牛乳				
飲料水		1ベクレル/kg		

※一般食品の中で、特に小さいお子さまの利用が想定される食品(「きらきらBaby & Kids」に掲載されている一般食品など)、乳製品については、一般食品ではなく、牛乳、乳児用食品の検査に準じた検査(検出限界 5ベクレル/kg)を行います。

詳しくはインターネットで



裏面では栄養成分表示の見方、使い方について紹介します。

放射性物質の自主検査結果

コープネットは、行政のモニタリング検査を補完し、行政対応が適切に行われていることを確認したり、取扱商品の管理状況を確認したりすることを目的として、放射性物質の自主検査を実施しています(自主検査の限界を踏まえながら進めています)。

この取組により、組合員さんにより安心してご利用していただけるように努力してまいります。

2016年8月29日週以降の検査では、検出されていません。

最終更新日 2016年10月31日

商品名	部門	産地情報など	検査結果日	国の規格基準 (Bq/kg)	セシウム134 (Bq/kg)	セシウム137 (Bq/kg)	判定
なし(幸水又は豊水)	農産	福島県	9月2日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
なし(幸水又は豊水)	農産	福島県	8月26日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
なし(豊水)	農産	宮城県	9月16日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
なし(豊水)	農産	福島県	9月23日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
なし(豊水)	農産	福島県	9月23日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
くり	農産	茨城県	9月9日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
くり	農産	茨城県かすみがうら市	9月30日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
くり	農産	茨城県かすみがうら市	9月9日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
くり	農産	埼玉県	9月16日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
くり	農産	千葉県成田市	9月9日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
トマト(ラウンドトマト)	農産	福島県いわき市	9月30日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
ミニトマト(防カテナート)	農産	福島県いわき市	9月30日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
ミニトマト(小さなもこ)	農産	福島県いわき市	9月30日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
ミニきゅうり	農産	福島県	8月26日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
ミニきゅうり	農産	福島県	8月26日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
ミニきゅうり	農産	福島県須賀川市	8月26日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
あしたば	農産	東京都	10月7日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
さつまいも(クイックスイート)	農産	千葉県成田市	9月9日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
さつまいも(ベニアズマ)	農産	茨城県石岡市	9月2日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
さつまいも(ベニアズマ)	農産	茨城県土浦市	9月2日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
さつまいも(ベニアズマ)	農産	埼玉県	9月9日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
さつまいも(ベニアズマ)	農産	千葉県	9月30日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
さつまいも(ベニアズマ)	農産	千葉県八街市	9月30日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
ほしいも(2015年産)	農産	静岡県掛川市	9月16日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
ほしいも(2015年産)	農産	千葉県成田市	9月9日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
ほしいも(クイックスイート(2015年産))	農産	静岡県掛川市	9月16日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
ほしいも(ベにはるか(2015年産))	農産	静岡県掛川市	9月16日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
茨城県産ほしいも玉豊	農産	茨城県ひたちなか市	9月2日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
茨城県産ほしいも紅はるか	農産	茨城県ひたちなか市	9月2日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
れんこん	農産	茨城県土浦市	9月16日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
グリーンBox (いばらきA)	農産	さつまいも(紅あずま、栗しよが、ナス、ブルームきゅうり、エンサイ、ぶなしめじ(茨城県))	9月30日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
グリーンBox (いばらきB)	農産	レンコン、長いも、とうがん(カット)、ピーマン、エンサイ、マイタゲ(茨城県)	9月30日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
グリーンBox (いばらきC)	農産	長いも、かぼちゃ、トマト、おかわかめ(茨城県)、小松菜(茨城県牛久保)、マイタゲ(茨城県稲敷市)	9月30日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
グリーンBox (ぐんま)	農産	葉生姜、なす、オクラ、なめこ、モロヘイヤ、玉ねぎ(群馬県)	8月26日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
グリーンBox (ちばA)	農産	エンサイ、ミニトマト、ひらたけ(千葉県)、きゅうり(千葉県旭市)、茄子(千葉県旭市)、さつまいも(ベニアズマ)(千葉県香取市)	9月30日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
グリーンBox (ちばB)	農産	ミニトマト(八街市)、なす、きゅうり(印西市)、蓴菜(生いたけ)、長ねぎ(千葉県)、ごぼう(多古町の味産直センター)	10月7日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
グリーンBox (ちばC)	農産	新しよが、キャベツ、ごぼう(千葉県香取市)、かぶ(千葉県旭市)、ミニトマト、じゃがいも(きたあかり)(千葉県)	10月14日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適

商品名	部門	産地情報など	検査結果日	国の規格基準 (Bq/kg)	セシウム134 (Bq/kg)	セシウム137 (Bq/kg)	判定
グリーンBox (ちばミニ)	農産	大場(千葉県旭市)、にんにく、ごぼう(千葉県香取市)、きゅうり(千葉県旭市)、サニーレタス(千葉県)	10月23日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
グリーンBox (とうきょう)	農産	小松菜、しいたけ(菌床栽培)、じゃが芋(サイズ込み)、里芋、ごぼう(千葉県)、トマト(千葉県旭市)	9月30日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
グリーンBox (とちぎ)	農産	かぶ(栃木県鹿沼市)、ブルームきゅうり(栃木県産小山町)、ほうれん草(栃木県那須塩原市)、みず菜(栃木県)	10月28日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
グリーンBox (ミニ)	農産	ごぼう、かぼちゃ、トマト、水菜、リーフレタスグリーンカール(茨城県)	9月30日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
えのき	農産	新潟県長岡市	10月14日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
えのき	農産	長野県中野市	9月16日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
エリンギ	農産	新潟県十日町市	10月14日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
エリンギ	農産	新潟県南魚沼市	10月28日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
エリンギ	農産	長野県中野市	9月16日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
エリンギ	農産	長野県長野市	9月30日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
なめこ	農産	新潟県	10月7日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
なめこ	農産	長野県	9月16日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
なめこ	農産	長野県	9月16日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
ぶなしめじ	農産	茨城県鉾田市	9月23日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
ぶなしめじ	農産	新潟県新潟市	10月14日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
ぶなしめじ	農産	新潟県新発田市	9月30日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
ぶなしめじ	農産	新潟県南魚沼市	10月28日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
ぶなしめじ	農産	新潟県南魚沼市	10月14日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
ぶなしめじ	農産	長野県	9月16日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
ぶなしめじ	農産	長野県	8月26日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
ぶなしめじ	農産	長野県上田市	9月30日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
ぶなしめじ	農産	長野県中野市	9月16日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
ぶなしめじ	農産	長野県飯山市	9月16日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
まいたけ	農産	新潟県	10月7日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
まいたけ	農産	茨城県稲敷市	10月14日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
まいたけ	農産	茨城県笠間市	9月23日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
まいたけ	農産	茨城県古河市	9月23日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
まいたけ	農産	新潟県阿賀野市	8月26日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
まいたけ	農産	新潟県南魚沼市	10月28日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
まいたけ	農産	静岡県菊川市	9月30日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
生しいたけ(菌床栽培)	農産	新潟県	10月7日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
生しいたけ(菌床栽培)	農産	茨城県古河市	9月23日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
生しいたけ(菌床栽培)	農産	千葉県船橋市	10月28日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
生しいたけ(菌床栽培)	農産	長野県	10月23日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
生しいたけ(菌床栽培)	農産	長野県長野市	10月23日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
生しいたけ(菌床栽培)	農産	東京都東村山市	10月23日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
生しいたけ(菌床栽培)	農産	栃木県	8月26日	100	規格基準値の1/5以下		適
生しいたけ(原木栽培)	農産	長野県塩尻市	10月23日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適

これまでの検査では、検出されていません。

最終更新日 2016年10月31日

商品名	規格	部門	製造者(販売者)	産地情報など	検査結果日	国の規格基準 (Bq/kg)	セシウム134 (Bq/kg)	セシウム137 (Bq/kg)	判定
ちりめん	20g×2	水産	土佐屋	原材料:いわしの稚魚(国産)	8月26日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
千葉県産しらす干し	350g	水産	加・ヤママイ	原材料:いわしの稚魚(千葉県産)	9月2日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
素材そのままパラパラしらす	85g	水産	朝日共販	イワシ稚魚(愛媛県産)	10月7日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
大洗産釜揚げしらす(化粧箱入)	300g	水産	にんべんいち	原材料:いわしの稚魚(茨城県大洗産)	9月2日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
千葉県産かたくちいわし南蛮漬	120g	水産	丸一水産	原材料:カタクチイワシ(千葉県)、馬鈴薯でんぷん、玉ねぎ、にんじん(国産)	9月30日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
めざし	270g(14尾~16尾)	水産	東方商店	原材料:真いわし(愛知)	10月14日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
国産真あじフィーレ	180g(10~17枚)	水産	長井水産	鳥取県産	9月9日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
房州あじさが焼き	160g8個	水産	スズ市水産	原材料:真あじ、こしら(千葉県)、玉ねぎ(国産)	9月30日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
房州産真あじ開き	240g(4枚)	水産	東安房漁業協同組合	原材料:真あじ(千葉県産)	10月7日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
さば昆布白醤油干し	300g(3枚)	水産	兆星	さば(ノルウェー産)	9月23日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
江戸前小肌甘酢漬	150g	水産	スズ市水産	原材料名:小肌(東京湾)	9月2日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
骨ぬきさばごま一汁干し	320g(4枚)	水産	やまさん商店	原材料:さば(ノルウェー)	10月14日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
骨までパックと! さばの照焼	200g(2袋)	水産	山安	原材料:さば(スコットランド)	10月28日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
骨までパックと! さばの味噌煮	250g(2袋)	水産	山安	原材料:さば(スコットランド産)	10月14日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
八戸前沖しめさば	180g(1枚)	水産	せんぎょれん八戸食品	原材料:さば(八戸)	9月23日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
北海道産ほっけ開き	1枚300g	水産	北海道漁業協同組合連合会	原材料:ほっけ(北海道)	8月26日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
真だら切身	4切260g	水産	スイシン	真たら(アメリカ産)	8月26日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
北海道産塩真だら小さめ切身	200g(6~8切)	水産	北海道漁業協同組合連合会GC	原材料:真だら(北海道)	10月23日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
骨取りムツ西京漬	120g(2切)	水産	北販食品/オカフーズ	原材料:オトマツリヤセムツ(ワック諸島)	9月9日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適

商品名	規格	部門	製造者(販売者)	産地情報など	検査結果日	国の規格基準 (Bq/kg)	セシウム134 (Bq/kg)	セシウム137 (Bq/kg)	判定
赤魚昆布白醤油干し	240g(2枚)	水産	兆星	原材料:アラスカメヌケ(米国)	9月19日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
赤魚粕漬	640g(8枚)	水産	水野食品	赤魚(アメリカ産)	9月23日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
気仙沼産もうかざめ(モロ)切身	240g(4切)	水産	加:阿部長商店	もうかざめ(ねずみざめ)(宮城県産)	10月23日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
まぐろハンバーグ	180g(4個)	水産	マルハニチロ	原材料:まぐろ(日本、韓国)、たまねぎ(韓国)、パルメザン(米国)	9月9日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
まぐろ大葉みそ(併用)	70g×2	水産	山安水産	原材料:まぐろ(韓国産)	9月19日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
本まぐろ中とろ切り落とし	70g	水産	トライナプロダクト/トライ産業	原材料:産地名:本まぐろ(養殖)(メキシコ)	10月23日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
シーフードミックス(ムール貝入り)	190g	水産	マルハニチロ	原材料:いか(国産)、えび(インドネシア他)、ムール貝(チリ)	9月19日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
北海道石狩湾産わかさぎ唐揚げ	180g	水産	モリビル建設/北海道建設総合協会	原材料:わかさぎ(北海道石狩湾)	10月23日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
船凍するめいか	400g(2杯)	水産	加:松岡シーフーズ	産地名:酒田港	9月30日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
いかメンチ	240g(8玉)	水産	マルチョウスマイルフーズ	原材料:いか(国産)、たまねぎ(韓国)	10月14日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
国産するめいか(下ごしらえ済み)	300g(3~5杯)	水産	協同水産流通	産地名:北海道沖	9月19日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
無着色辛子明太子(旨だれ)	150g(旨だれ10g×2)	水産	かねふくN1	原材料:すけすけの卵(ロシア、米国)	10月14日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
味付けパイ貝	200g	水産	かみや	原材料:ベトナム産(ベトナム、インド)	9月19日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
冷凍あさり(韓国産)	110g	水産	千葉県漁業協同組合連合会	千葉県漁業協同組合連合会	10月28日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
冷凍あさり(韓国産)大粒	200g	水産	千葉県漁業協同組合連合会	千葉県漁業協同組合連合会	10月28日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
冷凍あさり(静岡県産)	200g	水産	静岡県産	原材料:あさり(産地:静岡県)	8月26日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
北海道産あさり貝	200g	水産	丸弘水産	原材料:あさり(北海道)	9月19日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
むつ湾産煮しほたて	150g	水産	山神/東洋冷蔵	原材料:ほたて貝(青森・養殖)	9月2日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
北海道産ほたてごはんの素(3合炊き)	230g	水産	北海道漁業協同組合連合会	原材料:ほたて貝(北海道)	9月19日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適
リアスの生わかめ	70g	水産	リアス/たまも	原材料名:わかめ(岩手)	10月14日	100	検出せず(<10)	検出せず(<10)	適

これまでの検査では、検出されていません。

最終更新日 2016年10月31日

商品名	規格	部門	製造者(販売者)	産地情報など	検査結果日	国の規格基準 (Bq/kg)	セシウム134 (Bq/kg)	セシウム137 (Bq/kg)	判定
アイクレオのバランスミルク	800g	食品	アイクレオ		9月23日	50	検出せず(<5)	検出せず(<5)	適
アイクレオのフォローアップミルク	820g	食品	アイクレオ		9月23日	50	検出せず(<5)	検出せず(<5)	適
グーグーキッチン まぐろの炊き込みごはん	80g	食品	アサヒグループ食品	原材料:国産。具の野菜は国産野菜100%。	10月3日	50	検出せず(<5)	検出せず(<5)	適
ピンスターがやみ	800g	食品	雪印ビーンスターク		9月16日	5			



ほぺたんと学ぶ 栄養成分表示の見方、使い方

2015年4月1日に新しい食品表示法が施行され、原則としてすべての加工食品に栄養成分表示が義務付けられました(2020年3月末までは猶予期間)。栄養成分表示を活用して、バランスの良い食生活を心がけましょう。



栄養成分表示って気にしたことないわ…。

組合員
A子さん



検査センター
職員

では、まずは商品包材の表示をみてみましょう。

そもそも、自分が必要な栄養ってどれくらいなのかわからないし。

A子さんの必要エネルギー量を見てみましょう。

私の年齢だと1日2,000キロカロリーしか摂っちゃダメなの？さっき食べたトンカツ定食、950カロリーって書いてあったけど!!

あくまでも推定必要量で、1食のみのカロリーではなく1日を通じて計算してみてください。

そっか…。あと運動量にもよっても違うのね。

実は日本人はカロリーよりも、塩分の摂りすぎが指摘されています。

え？塩分???

例えば、カップラーメン1食分では食塩相当量が約5gあります。

日本では日常的に味噌や醤油を使うので、どうしても塩分摂取量が多くなってしまいます。

ええ～～！そんなに食塩入っているの？

そうですね。そのため、新しい表示ではナトリウムではなく食塩相当量が義務表示となりました。

そうなんだ。

他にも、日本人はカルシウムや野菜等の摂取量は少ないといわれています。

知っていて食べているのと、知らないで食べているのでは食生活が全然違ってしまわね。

おっしゃる通りです。栄養成分表示を見ながらバランスの良い食事を心がけることが健康寿命を延ばすひとつの方法だと思います。



【基本の表示例】
栄養成分表示 100g あたり

エネルギー	304kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	17.5g
炭水化物	32.7g
食塩相当量	0.7g

【糖質・食物繊維を表示する場合】
栄養成分表示 100g あたり

エネルギー	304kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	17.5g
炭水化物	32.7g
—糖質	31.4g
—食物繊維	1.3g
食塩相当量	0.7g

※炭水化物は『糖質』と『食物繊維』の合計です。
糖質は、甘いものというイメージがありますが、ごはんやイモに含まれるデンプンも糖質の仲間です。糖質は消化吸収されて体の中で1g4kcalのエネルギーになります。食物繊維は消化されずに、小腸を通って大腸まで達する食品成分です。便秘の予防をはじめとする整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、多くの生理機能が明らかになっています。
(厚生労働省e-ヘルスネットより)

【推定エネルギー必要量(kcal/日)】厚生労働省 日本人食事摂取基準(2015年度版)

	男性			女性		
	活動レベル			活動レベル		
	低い	普通	高い	低い	普通	高い
18～29歳	2,300	2,650	3,050	1,650	1,950	2,200
30～49歳	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50～69歳	2,100	2,450	2,800	1,650	1,900	2,200



カップラーメン1食分の食塩相当量約5gをわかりやすいよう食塩であらわしてみました。



【これまでの表示】

熱量	● kcal
たんぱく質	▲ g
脂質	△ g
炭水化物	■ g
ナトリウム	◎ mg

(食塩相当量 □g)
※食塩相当量は任意で表示

【新しくなった食品表示】

熱量	● kcal
たんぱく質	▲ g
脂質	△ g
炭水化物	■ g
食塩相当量	□ g
ナトリウム	◎ mg

(食塩相当量 □g)
※ナトリウムの表示は食塩相当量に変更
※ナトリウム塩を添加していない食品は、「ナトリウム◎mg(食塩相当量□g)」とする表示

●食塩相当量をナトリウム表示にした場合 食塩相当量(g) = ナトリウム(mg) / 1000 × 2.54

食塩0.5g → ナトリウム197mg	食塩1g → ナトリウム394mg	食塩5g → ナトリウム1,969mg
------------------------	----------------------	------------------------

【目標値を100とした場合の一日平均摂取量(成人男女)】

食塩相当量	100
野菜摂取量	約70
食物繊維	約15
カルシウム	約40

食塩は摂りすぎ
食塩の平均摂取は10g。目標値は男性8g未満、女性7g未満です。食塩の摂りすぎは高血圧等の生活習慣病に関わってくるので、注意しましょう。

野菜や果物の摂取量は少ない
野菜類の平均摂取量は292.3g。目標値は350gですので、あと1品多めに食べるとよいでしょう。特に20歳代では男女とも、他の世代と比べて野菜摂取量の平均値が低い傾向にあったため、少し意識してみると良いかもしれません。

食物繊維やカルシウムは不足気味
・食物繊維の平均摂取量は14.8g。目標値は19g以上です。
・カルシウムの平均摂取量は490mg。目標値は680mgです。
特に成長期の12～14歳のカルシウム推奨摂取量は男子で1,000mg、女子で800mgです。ただし、カルシウムは過剰摂取による健康障害もありますので、耐用上限量2,500mg未満におさえるよう注意が必要です。

2014年 国民健康栄養調査結果より

「一食分のバランスが悪い=食事バランスが悪い」ということではありません。1週間単位の期間を目安に、食事バランスをチェックしましょう。