

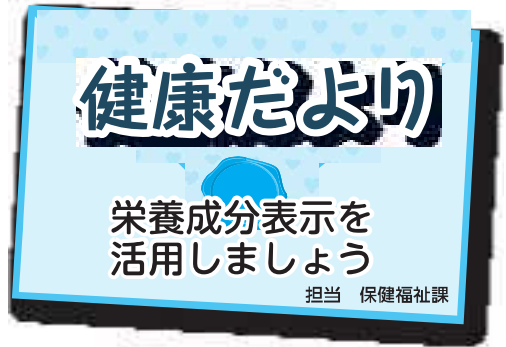
(表示例)



栄養成分表示100gあたり	
エネルギー	264Kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	4.4g
炭水化物	46.7g
食塩相当量	1.3g

◆栄養成分表示とは

健康な身体を維持するためには、栄養バランスが大切です。栄養成分表示を確認することで、栄養素の摂取量を知り、摂取不足や過剰摂取を防ぐことができます。食品を選択する目安として活用しましょう。



容器包装の加工食品や飲料などに記載があるエネルギー、たんぱく質、脂質などの表示のことで、表示が義務付けられています。

◆栄養素の働き

・エネルギー(熱量)
生命機能の維持や身体活動に利用されます。エネルギーの摂取量と消費量が等しいと体重を維持できます。

・たんぱく質

身体の骨格や筋肉を作る栄養素です。肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などに多く含まれています。

・脂質

身体のエネルギー源であり体温を保ち、ホルモンの働きを助ける役割があります。脂身の多い肉、油、菓子類などに多く含まれています。

・炭水化物

糖質と食物繊維に分けられます。糖質は、脳や神経組織などのエネルギー源です。ご飯、パン、麺、芋、砂糖などに多く含まれます。



・ナトリウム(食塩相当量)
身体の浸透圧を調整します

◆注意点

・表示単位
100g、100ml、1食分あたりなど食品ごとに異なります。内容量の表示と合わせて確認しましょう。

・栄養強調表示

「無」「ゼロ」「ノン」「フリー」などの表示は、栄養強調表示です。これは食品表示基準に基づいて表示されたものであり、大量に摂取すれば過剰摂取となる場合がありますので注意が必要です。

(以下の基準値より値が小さければ強調表示ができます)

栄養成分	基準値(100g(100ml)当たり)
エネルギー	5kcal未滿
脂質	0.5g未滿
ナトリウム	5mg未滿
飽和脂肪酸	0.1g未滿
コレステロール	5mg未滿
糖類	0.5g未滿
アルコール度数	1%未滿

食品表示基準

庁舎建設通信



No.21



新しい役場庁舎の建築工事が、いよいよ始まるマイ!

新庁舎建設に向けて

3月11日、新庁舎の第1期の建築主体工事、電気設備工事および機械設備工事の入札が行われ、工業者が決定しました。平成28年から基本構想、基本設計、実施設計と3年かけて進めてきましたが、いよいよ建築工事が始まりま

工事期間中は、町民の皆さんにご迷惑をおかけしますが、安全に工事を進めるためにご協力いただきますようお願いいたします。

工事の進み具合は、町のホームページや広報などで随時お知らせしていきます。

■担当

庁舎建設推進事務局

☎76・2131

工事期間は、約2年後の2020年12月まで、引き渡し後にネットワーク設備や備品などの準備を進め、2021年5月に引っ越しを行い、新しい庁舎での業務が始まります。

新庁舎への移転後も、現庁舎の解体や主に正面入口側の第2期工事などが続き、全ての工事が完成するのは、2021年12月頃の見込みです。

