

Let's Try!

サプリメントのラベルの見方

サプリメントのラベルから得られる情報は、その品質を見分ける手がかりになる情報も読み取れます。今月はサプリメントのラベルの見方をご紹介します。サプリメント選びの目安にいただければ嬉しいです。

ラベルの見方を知って、サプリメントを賢く選ぶ

サプリメントのラベルには、どのような情報が表示されていて、またその見方がわかると、魅力あふれる広告にも惑わされずに賢く、納得してサプリメントを選ぶ手がかりになると思います。サプリメントを賢く選ぶために、ラベルの見方について一緒に理解を深めていきましょう。

実際のラベルを見てみよう!

実際にマルチビタミンミネラルフォーウィメンのラベルを見て、どんな内容が表示されているかみてみましょう。

サプリメントのラベルで義務付けられている表示には、名称、原材料名、内容量、賞味期限、保存方法、製造者(販売者)を線(枠)で括って表示する「一括表示」(右側)と、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムの「栄養成分表示」(左側)があります。

【栄養成分表示】9カプセル 4.59g 当たり
エネルギー 14.58kcal / たんぱく質 0.63g / 脂質 0.18g /
炭水化物 2.52g / ナトリウム 6.66mg

| 成分配合量 (9カプセル中) | | | |
|---|---------------|-----------|--|
| ベータカロテン 3000μg | ビタミンB6 20mg | セレン 50μg | |
| ビタミンD 20μg | ビタミンB12 100μg | 亜鉛 15mg | |
| ビタミンE 80mg | 葉酸 600μg | クロム 100μg | |
| ビタミンC 200mg | パントテン酸 5mg | マンガン 2mg | |
| ビタミンB1 10mg | ビオチン 300μg | 鉄 5mg | |
| ビタミンB2 10mg | カルシウム 270mg | 銅 0.5mg | |
| ナイアシン 30mg | マグネシウム 135mg | | |
| コリン 10mg / イノシトール 10mg / 糖転移ヘスペリジン 41mg | | | |

← 法律で義務付けられている表示 →



【名 称】ビタミン類含有加工食品
【原材料名】ドロマイト (カルシウム、マグネシウム含有)、酵母 (亜鉛含有)、酵母 (ナイアシン/アミド含有)、酵母 (ビタミンB2含有)、酵母 (ビタミンB6含有)、酵母 (葉酸含有)、酵母 (クロム含有)、酵母 (ビタミンB1含有)、酵母 (マンガン含有)、酵母 (ビオチン含有)、酵母 (セレン含有)、酵母 (ビタミンB12含有)、酵母 (パントテン酸含有)、酵母 (銅含有)、結晶セルロース、HPMC (植物性被包材)、ヘム鉄、ビタミンC、ビタミンE、糖転移ヘスペリジン (柑橘類由来)、デュナリエラカロテン、植物レシチン、ステアリン酸カルシウム、イノシトール (米由来)、ビタミンD3 (羊毛由来)、(原材料の一部に大豆、ゼラチンを含む)
【内 容 量】137.7g (1カプセル総重量 510mg×270カプセル)
【賞味期限】容器底面に記載
【保存方法】高温多湿および直射日光を避け、涼しい所に保存してください。
【販 売 者】株式会社パートナーズ
神奈川県横浜市港北区大倉山 1-12-18
製造所固有記号は賞味期限の右に記載

【お召し上がり方】栄養補助食品として、1日に9カプセルを目安に、水などと一緒にお召し上がりください。

【ご 注 意】○酵母、植物由来の成分を使用していますので、色調等に多少の違いがありますが、品質には問題ありません。○開封後はお早めにお召し上がりください。○原材料をご確認いただき、食物アレルギーのある方、薬を服用したり通院中の方はお医者様とご相談の上、お召し上がりください。○乳幼児の手の届かないところに保管してください。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に
食事のバランスを。



ラベルの見方～ココをチェックしよう!

次にラベルのどこを見て、どのようにチェックしたらよいかを見ていきましょう。

チェック 1

- ① どこを見るか **成分配合量**
- ② 何をみるか **栄養成分名と配合量**
- ③ 何がわかるか **配合内容**
- ④ 読み方(ルール) **そのまま**

チェック 2

- 原材料名**
- 表記されている順番**
- 何が多く含まれているか**
- JAS法により配合量の多いものから記載することが決められている。
- MVMの場合には、ドロマイトや酵母が上位を占めているので主に有効成分で出来ていることがわかる。

チェック 3

- 原材料名**
- 栄養成分名**
- 合成原料か、天然由来原料か**
- 栄養成分名での記載は、合成の原料で、酵母などの食品名での場合は、天然由来の原料である。
- MVMの場合には、「ビタミンC」は合成、「酵母(〇〇含有)」は天然由来の原料であることが分かる。
※天然原料が良いとは限りません。

Staff's Voice

加工食品も原材料名欄の表示のルールは同じということを知り、実際にスーパーで買い物をする時もまずは原材料名欄を確認してから買うようになりました。
(古樫)

成分配合量は、任意表示なのでラベルにどこまで情報を開示するかでメーカーの考え方や姿勢があらわれるといってもよいかもしれませんね。
(江坂)