

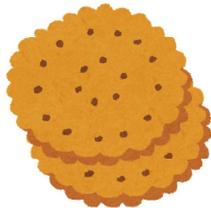
# クイズで確認！ 栄養成分表示の基本ルール

## 問題用紙

東京都多摩立川保健所 保健栄養担当  
令和7年度 食品の適正表示講習会

【問1】 この表示の間違いはどこでしょうか？

栄養成分 (1枚当たり)	
熱量	116kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	4.5g
炭水化物	13.8g
食塩相当量	0.2g



【問2】 この表示の間違いはどこでしょうか？

栄養成分表示 (1個当たり)	
熱量	386kcal
脂質	18.7g
炭水化物	46.4g
たんぱく質	8.0g
食塩相当量	2.2g

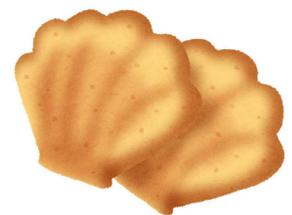
【問3】 この表示の間違いはどこでしょうか？

栄養成分表示 (1個当たり)	
熱量	171kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	1.2g
炭水化物	35.4g
塩分量	1.1g



【問4】 この表示の間違いはどこでしょうか？

栄養成分表示 (1個当たり)	
熱量	124Kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	7.3g
炭水化物	12.3g
食塩相当量	0.1g



【問5】この表示の間違いはどこでしょうか？

栄養成分表示 (1個当たり)	
熱量	46kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	11.5g
食塩相当量	0.03g
ポリフェノール	35mg



【問6】この表示の間違いはどこでしょうか？

栄養成分表示 (1個当たり)	
熱量	43kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	3.9g
炭水化物	0.8g
食塩相当量	0.2g
鉄	3.2mg



【問7】この表示の間違いはどこでしょうか？

栄養成分表示 (1食分当たり)	
熱量	347kcal
たんぱく質	9.0g
脂質	1.0g
炭水化物	75.5g
食塩相当量	2.9g



【問8】この表示の間違いはどこでしょうか？

栄養成分表示 (100g当たり)	
熱量	420kcal
たんぱく質	7.5g
脂質	4.2g
炭水化物	88.0g
食塩相当量	1.1g



【問9】この表示の間違いはどこでしょうか？

栄養成分表示 (100g当たり)	
熱量	420kcal
たんぱく質	7.5g
脂質	4.2g
炭水化物	88.0g
食塩相当量	1.1g
カルシウム	221mg
(推定値)	



【問10】この表示の間違いはどこでしょうか？

栄養成分表示 (100g当たり)	
熱量	543kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	29.0g
炭水化物	64.4g
食塩相当量	0.8g

