



栄養成分表示を活用しよう

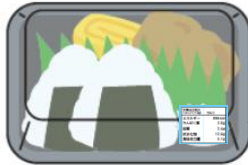
現在、食品売り場には様々な食品が並び、どれを買えばよいか悩むこともあります。今回は、食品を選ぶ時の大事な目安となる、「栄養成分表示」についてご紹介します。

栄養成分表示とは



栄養成分表示は、お菓子や加工食品などの商品の容器や包装にある表示で、その商品に含まれるエネルギー量や栄養分量を知ることができます。表示を見ることで、食品選びの重要な情報源になります。

(表示例)



栄養成分表示 1包装当たり	
エネルギー	710kcal
たんぱく質	30.2g
脂質	18.6g
炭水化物	105.2g
食塩相当量	2.1g
〇〇〇〇〇	〇g

表示単位

- ・100g 当たり
- ・1食 当たり
- ・1袋 当たり

等に表示されています

基本5項目

- ・エネルギー
- ・たんぱく質
- ・脂質
- ・炭水化物
- ・食塩相当量

の順に表示されています

その他の栄養成分

ビタミン、カルシウム等が続けて表示されている商品もあります
※内容は商品によって異なります

表示の見方

<例>1本(500ml)のジュース



100ml 当たり
エネルギー 40kcal

実際に飲む量に
計算してみると...



コップ1杯(200ml) 当たり
エネルギー 80 kcal



1本(500ml) 当たり
エネルギー 200 kcal

あなたはどの栄養成分に注目する？



〈活用例〉

血圧が気になる人

◆食塩相当量をチェック

〈例〉



1食(78g)当たり
食塩相当量 5.2g
(めん・かやく 2.5g、スープ 2.7g)

1食あたり2~3g程度に抑えたいですね。麺類のスープは残すなど意識しましょう。

食塩相当量の1日当たりの目標量は
男性 7.5g未満 女性 6.5g未満 高血圧の人 6.0g未満です。



肥満の人 (BMI25以上)、脂質異常症の人

◆エネルギー・脂質をチェック



1包装当たり
エネルギー 170kcal
脂質 0.4g



1包装当たり
エネルギー 286kcal
脂質 9.2g

比べてみよう

最近、検診で脂っぼい食事を控えるよう言われたなあ

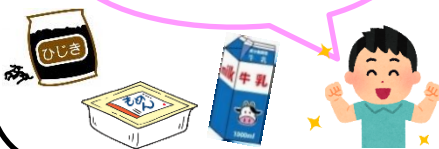


その他気になる所がある人

骨や歯の健康

◆カルシウムをチェック

骨や歯の成長のために
しっかり食べよう



貧血予防

◆鉄をチェック

妊娠、授乳中の方は
特に意識しましょう



低栄養予防

◆たんぱく質をチェック

健康に長生きするために
しっかり食べよう



自分に合った食品選びのため、栄養成分表示を活用しましょう！

(※医師または管理栄養士から食事指導を受けている人は、相談の上、活用しましょう)