

栄養成分表示を活用しよう！

栄養成分表示 1食（○g）当たり

熱量 ○kcal
たんぱく質 ○g
脂質 ○g
炭水化物 ○g
食塩相当量 ○g



加工食品の裏面や側面をチェック！

栄養成分表示とは？

食品に含まれる100g当たり、1個当たりなどそれぞれの単位ごとに栄養成分がどれくらい含まれているか知ることができます。



加工食品には、熱量・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量の5項目が必ず記載されています。これらは生活習慣病予防や健康維持・増進に関わる重要な成分です。食品を選ぶ際の参考にしましょう。

ここをチェック！！

肥満ややせの予防のため、熱量を確認しましょう。

1日に必要な熱量(目安)

(身体活動レベルふつう・日本人の食事摂取基準2020年版)

年齢(歳)	男(kcal)	女(kcal)
18-29	2,650	2,000
30-49	2,700	2,050
50-64	2,600	1,950
65-74	2,400	1,850
75以上	2,100	1,650

栄養成分表示 1食（○g）当たり

熱量 ○kcal
たんぱく質 ○g
脂質 ○g
炭水化物 ○g
食塩相当量 ○g

炭水化物を多く含む食品と、良質なたんぱく質を多く含む食品を組み合わせ選びましょう。その際、脂質のとり過ぎに気を付けましょう。

炭水化物を多く含む食品：
ごはん・パン・麺など



たんぱく質を多く含む食品：
肉・魚・卵・大豆(大豆製品)



高血圧予防のため、食塩相当量を確認しましょう。よく使う調味料の塩分量に気を付けましょう。

1日男性7.5g未満・
女性6.5g未満が目標です。



「たっぷり」や「〇%カット」などの栄養強調表示も参考にできます。一定の基準より多い又は少ない含有量であることをわかりやすく表示してあります。

