

# 栄養成分表示を活用しよう！

～栄養バランスのとれた食生活のために～

健康的な食生活を送るためには、主食・主菜・副菜を基本とした食事を摂ることが大切です。日頃から栄養バランスを意識した食事を摂ることや食塩の摂り過ぎに気を付けた食生活を心がけましょう。加工食品を購入するときは、「**栄養成分表示**」という表示がありますので、食品を選択する際にぜひ確認してみてください！

食品を買うときに **栄養成分表示** を見えていますか？



栄養成分表示とは…

食品に含まれる **エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量** などを表示したものです。

## これが栄養成分表示です！

100g、100ml、1包装あたりなど、どの単位による栄養成分表示かがわかるように表示されています。

**基本5項目**が表示されています。その他、食物繊維やカルシウムなどの栄養素が表示されていることもあります。

### ① エネルギー

あらゆる生命活動の維持や身体活動に利用されます。**摂り過ぎは肥満につながるのので注意が必要です。**

### ② たんぱく質

骨や筋肉などの体の組織を構成するために必要な栄養素です。

### ③ 脂質

細胞膜の主要な構成成分ですが、**摂り過ぎは肥満や心疾患のリスクを高めます。**

栄養成分表示

### 栄養成分表示

1個（90g）あたり

① エネルギー	60kcal
② たんぱく質	3.9g
③ 脂質	0.2g
④ 炭水化物	10.7g
⑤ 食塩相当量	0.1g

### ④ 炭水化物

ごはんやパンなどの主食となるものに多く含まれます。脳や神経組織などに必要な栄養素です。

### ⑤ 食塩相当量

食塩に含まれるナトリウムは、体に必要な働きをしますが、**摂り過ぎは高血圧や胃がんなどの原因になります。**

次に…

**実際の活用方法をチェック！**

# 栄養成分表示の活用方法

## 体重が気になる方へ



最近、体重が増えているな…。  
1日の摂取エネルギーに気をつけたい。

ここを確認！

栄養成分表示  
1包装当たり



<b>エネルギー</b>	<b>733kcal</b>
たんぱく質	24.5g
脂質	21.3g
炭水化物	105.8g
食塩相当量	3.7g

BMI（体格指数）を計算し、目標とするBMIの範囲内か確認してみましょう！

### BMIの計算方法

→ 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

### 【目標とするBMIの範囲】

年齢 (歳)	目標とするBMI (kg/m <sup>2</sup> )
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65以上	21.5~24.9

### 【エネルギーの1日に必要な目安】

年齢 (歳)	男性	女性
18~74	2,050~ 2,300kcal	1,550~ 1,750kcal
75以上	1,800kcal	1,400kcal

身体活動レベル I (低い)の場合

※日本人の食事摂取基準(2020年版)参照

## 血圧が気になる方へ



血圧が高く、お医者さんに減塩するように言われました。

ここを確認！

栄養成分表示  
1食分 (225g) 当たり



冷凍五目  
チャーハン



エネルギー	433kcal
たんぱく質	11.0g
脂質	13.0g
炭水化物	68.0g
<b>食塩相当量</b>	<b>2.4g</b>

食塩の1日の目標量は…  
**男性7.5g未満、女性6.5g未満**です！

## 高齢者の方へ



歳を重ねても、元気で健康に過ごしたい！  
どんな栄養素が必要なの？

ここを確認！

栄養成分表示  
180g 当たり



<b>エネルギー</b>	<b>117kcal</b>
<b>たんぱく質</b>	<b>5.2g</b>
脂質	0.9g
炭水化物	22.0g
食塩相当量	0.2g

低栄養予防には、**エネルギー・たんぱく質**を摂ることが大切です！

1日に摂りたいたんぱく質の量は、体重 1kg 当たり約 1g が目安とされています。**肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品などに多く含まれていますので、毎日しっかり摂るようにしてください。**

## 栄養強調表示のある食品について



減塩



高たんぱく質



鉄分たっぷり

★過剰摂取や不足が気になる栄養素について、「減塩」「高たんぱく質」「鉄分たっぷり」などの表示がある食品を上手に活用しましょう！

**ご自身の健康のために、栄養成分表示を上手に活用してみてください！**

