

栄養成分表示を活用しよう

どんな栄養成分がどのくらい含まれているのかを一目で分かるようにしたものが栄養成分表示です。加工食品には、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量)の表示が義務付けられています。これら5つの項目は体の維持に不可欠な成分であるほか、生活習慣病と深く関わっている大切なものです。

自分で作った料理の栄養成分を知ることは難しいのですが、市販食品はすでに表記されているというメリットがあります。栄養成分表示を見て、上手に選んで、健康管理に役立てましょう。

何をしたらいいの？



③ 食事バランスをチェック

たんぱく質、脂質、炭水化物はバランスが大切です。

同じ位のエネルギー量の食品同士で比べると、たんぱく質、脂質、炭水化物のバランスが異なることがわかります。

炭水化物や脂質は多くなりがちなので、迷ったときはたんぱく質が多い物を選ぶと余分なものが減らせます。

栄養成分表示

サンドイッチ 1包装当たり

エネルギー	341kcal
たんぱく質	13.4g
脂質	18.6g
炭水化物	31.5g
食塩相当量	1.7g

① エネルギーをチェック

体重が気になる方は、まずはエネルギーを確認しましょう。小さなおやつでもエネルギーが案外多いかもしれません。

いつもどのくらいの量を食べているのか把握しておくのもいいでしょう。



色々な物を比べていくと違いがわかってきます。

下の3種類を見てみましょう。それぞれに特徴があります。

個人にあった量を詳しく知りたい方は栄養相談もご利用ください！

② 塩分をチェック

加工食品の塩分は多くなりがちです。購入するときにこそチェックしましょう。

高血圧の予防と治療には1日6g未満
生活習慣病を予防する場合は
男性7.5g未満女性6.5g未満が目標です。



栄養成分表示	
1袋(60g)当たり	
エネルギー	336kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	21.6g
炭水化物	32.3g
食塩相当量	0.5g

栄養成分表示	
1包装当たり	
エネルギー	474kcal
たんぱく質	16.2g
脂質	10.2g
炭水化物	81.5g
食塩相当量	3.7g

栄養成分表示	
1包装当たり	
エネルギー	988kcal
たんぱく質	24.1g
脂質	40.2g
炭水化物	138g
食塩相当量	3.3g

(エネルギーに対して脂質が多め)

(エネルギーに対して炭水化物と塩分が多め)

(1食のエネルギーが多め)