

栄養成分表示を活用してみよう！

スーパーマーケットやコンビニエンスストアなどに並ぶたくさんの食品。どれを選ぼうか迷ってしまうことがありますね。栄養成分表示をうまく活用して自分にあった食品を選び、栄養面でバランスの取れた食事に役立てましょう。

食品を買う際に**栄養成分表示**を確認することはありますか？



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、塩分相当量などを表示したものです。その他に、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。



栄養成分表示
1個（●●g）当たり

①エネルギー	● ● ●	kcal
②たんぱく質	● . ●	g
③脂質	● . ●	g
④炭水化物	● . ●	g
⑤食塩相当量	● . ●	g

100g当たり、100ml当たり、1個当たり、1食当たりなど、商品によって使用されている単位が異なります。必ず確認しましょう。

①エネルギー
生きるため・身体を動かすために大切なもの。摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスによって体重が変化する。

②たんぱく質
筋肉や内臓、皮膚、ホルモンなどを作る。

③脂質
細胞膜やホルモンなどの材料になる。とり過ぎると肥満や心疾患のリスクを高める。

④炭水化物
身体を動かすために必須。とり過ぎると肥満の原因になる。

⑤食塩相当量
食品中のナトリウムの量を食塩量に換算したものの。とり過ぎると高血圧を引き起こし、腎臓病などの病気にかかりやすくなる。



栄養強調表示

「カルシウムたっぷり」「脂質○%カット」など、一定の基準より多い又は少ない量であることを分かりやすく表示したのが、栄養強調表示です。食品選びに活用しましょう。



栄養成分表示をどのように活用したらいいの？

健康に関する悩みに合わせて、気になる項目別にみてみましょう。

食事のバランスが気になる



栄養成分表示 1個（〇〇g）当たり		
エネルギー	〇〇〇	kcal
たんぱく質	〇.〇	g
脂質	〇.〇	g
炭水化物	〇.〇	g
食塩相当量	〇.〇	g

1日に必要な量の目安を参考にしましょう

年齢(歳)		男性	女性
18～74	エネルギー(kcal)	2400～2700	1850～2050
	たんぱく質(g)	60～65	50～55
	脂質(g)	53～90	41～68
	炭水化物(g)	300～439	231～333
75以上	エネルギー(kcal)	2100	1650
	たんぱく質(g)	60	50
	脂質(g)	47～70	37～55
	炭水化物(g)	263～341	206～268

資料:日本人の食事摂取基準(2020年版) 身体活動レベルII(ふつう)

1回の食事に主食・主菜・副菜を組み合わせ
て選びましょう



血圧が気になる



栄養成分表示 1個（〇〇g）当たり		
エネルギー	〇〇〇	kcal
たんぱく質	〇.〇	g
脂質	〇.〇	g
炭水化物	〇.〇	g
食塩相当量	〇.〇	g

食塩の1日分の目標量

男性7.5g未満、女性6.5g未満

体重が気になる



栄養成分表示 1個（〇〇g）当たり		
エネルギー	〇〇〇	kcal
たんぱく質	〇.〇	g
脂質	〇.〇	g
炭水化物	〇.〇	g
食塩相当量	〇.〇	g

BMI(体格指数)を計算し、エネルギーの
摂取量と消費量のバランスを確認しましょう

$$\text{体重 kg} \div \text{身長 m} \div \text{身長 m} = \text{〇〇.〇}$$

※体重60kg、身長160cmの場合⇒60÷1.6÷1.6=23.4

年齢(歳)	目標とするBMI	肥満
18～49	18.5～24.9	25以上
50～64	20.0～24.9	
65以上	21.5～24.9	

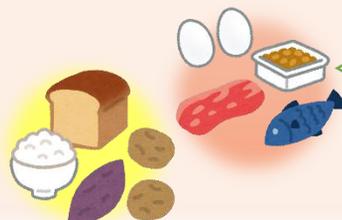
資料:日本人の食事摂取基準(2020年版)

体力低下が気になる



栄養成分表示 1個（〇〇g）当たり		
エネルギー	〇〇〇	kcal
たんぱく質	〇.〇	g
脂質	〇.〇	g
炭水化物	〇.〇	g
食塩相当量	〇.〇	g

活動量や筋肉量を維持するためには、エネ
ルギー・たんぱく質をとることが大切です。
ご飯・パン・麺など主食の穀類に、良質のたん
ぱく質を多く含む食品（魚介類、肉、大豆・大
豆製品、卵、乳・乳製品）を組み合わせましょ
う。



種類によってたんぱく
質や脂質の量が異な
るため、色々な食品
を選びましょう