



栄養成分表示を

健康づくりに役立てよう！

スーパーマーケットなどに並ぶたくさんの食品から健康や栄養を考えて選ぶとき、目安になるのが、栄養成分表示です。どのような栄養成分がどのくらい含まれているのか、栄養成分表示を参考にしましょう。

夕ごはんをあまり食べてくれないわ。
お菓子が多すぎたのかな？



「エネルギー」をチェック！

★おやつエネルギー量のめやす★

1～2歳	100～150kcal
3～5歳	150kcal
小学生	150～200kcal
大人	200kcal

家族の血圧が高めだわ。
食塩を控えないと…



「食塩相当量」をチェック！

1日の食塩摂取の目標量は、
成人男性は7.5g未滿
成人女性は6.5g未滿です。



表示の単位に注意！

100g 当たり、100ml 当たり、1個 当たり、1食 当たりなど、表示の単位を確認します。



※表示が「100ml 当たり」の飲み物を500ml 飲む場合は、表示の5倍が摂取量です。

表示が義務付けられた5項目です。生活習慣病の予防や健康の維持・増進に深く関わる成分です。

栄養成分表示

1食(0g) 当たり

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

肥満ややせの予防のため、食品のエネルギー値と体重をチェック

※成人の1日の必要エネルギーは
男性 2,700kcal 程度
女性 2,050kcal 程度
(30～40歳代で身体活動レベル「ふつう」の場合)

たんぱく質、脂質、炭水化物の量を見て、食事の質をチェック

高血圧予防のため、食塩相当量をチェック

減塩は、高血圧の予防や管理に効果があります。ふだんよく食べる食品や調味料に含まれる食塩量を知り、選び方や食べ方の工夫でおいしく減塩しましょう。



引用：消費者庁「加工食品の栄養成分表示が義務化されました」
「栄養成分表示を活用してみませんか？」