

子どもがタごはんをあまり食べて
 くない。お菓子が多すぎた？
 →お菓子の**エネルギー**を
 チェック！



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！

確認すれば、食事が変わる

栄養成分表示を活用しよう！

スーパーマーケットなどに並ぶたくさんの商品から、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。

どん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！

表示が義務付けられた5項目は、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(100ml)当たり	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

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。

ダイエット・体重管理に エネルギーをチェック

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

1日当たりのおやつ
 のエネルギー量(目安)

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

高血圧予防・減塩に 食塩相当量をチェック

1日の食塩摂取の目標量
 成人男性 **7.5g** 未満
 成人女性 **6.5g** 未満

食塩の摂りすぎは、胃がんや
 高血圧のリスクを高めます。
 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。

からだづくりに たんぱく質、脂質、 炭水化物をチェック

次のようなバランスで摂取
 するのが理想的です。



1日のエネルギー量の目安が
 2000kcalの場合の
 1食当たりの目安量

エネルギー：約**650kcal**
 たんぱく質：**21～33g**
 脂質：**14～22g**
 炭水化物：**83～108g**