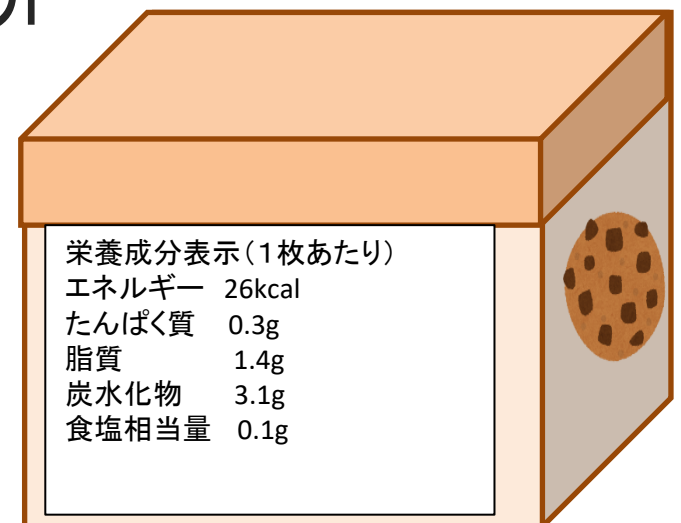




栄養成分表示の活用方法

中丹西保健所



栄養成分表示とは？

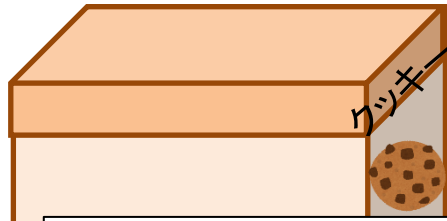
食品にどのような栄養成分がどのくらい含まれるものかを一目で分かるようにしたものです。
容器包装に入れられた加工食品や添加物には、
栄養成分の含有量が表示されています。



栄養成分表示を見れば、
食品のエネルギーや栄養素の量が分かります！



詳しく見てみましょう



栄養成分表示

(1枚あたり)

エネルギー	26kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	1.4g
炭水化物	3.1g
食塩相当量	0.1g

エネルギーを産生する栄養素(三大栄養素)のバランスと働き

たんぱく質

★13~20%

- たんぱく質は、人体の骨格や筋肉などの組織を構成する主要な要素であるとともに、酵素やホルモンの材料として代謝を調整するなど様々な機能を果たしており、生命の維持に不可欠です。
- 肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品等に多く含まれています。

脂質

★20~30%

- 脂質は、細胞膜の主要な構成成分です。また、脂溶性ビタミンの吸収を助けます。また、人の生命維持に不可欠なエネルギー源である一方、摂りすぎると肥満や心疾患のリスクを高めます。
- 脂身の多い肉、油、マーガリン、バターや、油を多く使った揚げ物やスナック菓子、洋菓子に多く含まれています。

炭水化物

★50~65%

- 炭水化物の最も重要な役割は、エネルギー源としての機能です。炭水化物は糖質と食物繊維に分けられ、糖質は体内で分解されると、ぶどう糖等になります。脳や神経組織等の組織は、通常ぶどう糖しかエネルギー源として利用できないため、糖質は重要な栄養素です。しかし、余分に摂りすぎると脂肪に変わり肥満の原因となります。
- ご飯、パン、麺、芋、砂糖や砂糖を多く使ったジュースやお菓子に多く含まれています。

活用方法例

スーパーやコンビニなどに並ぶたくさんの食品の中から、健康や栄養を考えて食品を選ぶとき、栄養成分表示を使ってみましょう！

① 比べる

A弁当



栄養成分表示 (1食あたり)	
エネルギー	829kcal
たんぱく質	20.4g
<u>脂質</u>	<u>32.2g</u>
炭水化物	114.5g
食塩相当量	2.9g

B弁当



栄養成分表示 (1食あたり)	
エネルギー	647kcal
たんぱく質	26.4g
<u>脂質</u>	<u>19.2g</u>
炭水化物	92.1g
食塩相当量	2.1g

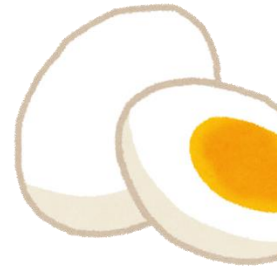
健康診断の結果で、「脂質の多い食事を控えましょう」と言われたから、脂質の量を見比べてB弁当にしよう。

活用方法例

②プラスする



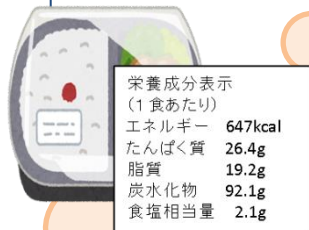
栄養成分表示 (1個あたり)	
エネルギー	300kcal
たんぱく質	9.8g
脂質	6.2g
炭水化物	50.1g
食塩相当量	1.8g



栄養成分表示 (1個あたり)	
エネルギー	76kcal
たんぱく質	6.5g
脂質	5.0g
炭水化物	0.2g
食塩相当量	0.2g



栄養成分表示 (100gあたり)	
エネルギー	67kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	0.2g
炭水化物	11.9g
食塩相当量	0.2g



栄養成分表示 (1食あたり)	
エネルギー	647kcal
たんぱく質	26.4g
脂質	19.2g
炭水化物	92.1g
食塩相当量	2.1g

たんぱく質を
しっかり摂るように
栄養士から言われたけど
いつもよりもすくないかな。

たんぱく質が多く含まれるゆで卵やヨーグルト、牛乳を追加すると良いでしょう。たんぱく質だけでなく、ビタミン、ミネラルが摂れる煮物などもおすすめです。

より詳しく活用したい方は...

ここでは5つの栄養素と簡単な活用方法を紹介しましたが、より詳しく知りたい方、活用したい方は消費者庁ホームページ(【消費者の方向け】栄養成分表示の活用について)をご覧ください。

栄養成分を活用して
美味しく食べましょう！



<参考> 消費者庁